

## Doc Dreessen rät

### Narben müssen nicht sein, oder?

(zrcw) - Oh doch, wenn wir eine alte indianische Legende hören. Demnach wacht die Narben-Hexe am Eingang zu den ewigen Jagdgründen und lässt nur diejenigen passieren, die ihr zahlreiche Narben zu bieten haben. Diese vermag die Narben-Hexe wegzufressen, die Verstorbenen dürfen so gereinigt und frei von Erinnerungen an ihre alten Verletzungen eintreten. Wer keine Narben aufzuweisen hat, muss zurück zur Erde. Nun sind wir weder Indianer noch mythische, unverwundbare Helden; doch selbst unter diesen erinnern wir den griechischen Achill und seine Achilles-Ferse oder aus der Nibelungensage den jungen Siegfried, der im Drachenblut gebadet wurde. Dabei fiel ihm ein Lindenblatt auf seine Schulter und hinterließ die einzige verwundbare Stelle, in die sein Gegenspieler Hagen von Tronje seine Lanze stieß. Wenn nun schon wir Normalos vor Verletzungswunden und deren Folgen nicht gefeit sind, so gibt es doch zahlreiche Möglichkeiten, das Risiko für ein Entstehen unschöner oder überschießender Narbenbildungen zu vermeiden. Hierbei sind zunächst einmal die Sie versorgenden oder operierenden Ärzte mit ihren Fähigkeiten und modernen Nahttechniken gefordert. Sie, liebe Leser, sind dann umgehend danach dran, einiges, nein, sehr viel sogar dazu beizutragen, dass Ihre Hautnarben rasch und möglichst unscheinbar bis unsichtbar heilen werden. Die meisten Patienten jedoch unterlassen dies, sei es aus Unkenntnis, aus Unlust oder aus Trägheit. Worauf kommt es denn nun an? Einzig auf intensive, konsequente und regelmäßige Narben-Massagen. Mit zunächst mäßigem, späterhin kräftigerem Fingerdruck wird Ih-



*Der Bergedorfer Facharzt für Hauterkrankungen Dr. Claus Dreessen klärt in einer Serie über den Sommer über Hautthemen auf.*

Foto: Privat

re Narbe dem Narbenstrich folgend regelrecht bearbeitet. Täglich mindestens einmal, besser zweimal für 5 bis 10 Minuten. Die Zeit Ihrer TV-Nachrichten bietet sich dafür idealerweise an, je öfter umso besser. Sie regen damit körpereigene Fress-Zellen Ihres Immunsystems an, überflüssige bindegewebige Strukturen abzubauen und die örtliche Durchblutung anzuregen. Und selbst wenn Sie noch keine speziellen Narbenpflegesalben, wie zum Beispiel Contractubex, Kelocote oder Scarsoft aus der Apotheke, zur Hand haben, dann verwenden Sie halt so lange Ihre vorhandenen Wund- oder sonstigen Pflegesalben. Zur Not tut es auch ein Speiseöl, damit der trockene Finger nicht auf der frischen Narbe schubbert. Einige Tropfen Apfelessig zuvor darauf – Sie erinnern den früher hier erwähnten Säureschutzmantel der Haut – , und los

geht es mit der Druck- und Streich-Massage. Peilen Sie mal eine regelmäßige Behandlungsdauer von gut sechs Monaten an, bei größeren oder dickeren Narben auch ein Jahr. Ihr eigenes ästhetisches Wohlbefinden wird es Ihnen danken. Bei circa 58 Millionen Narbenträgern empfindet jede vierte Frau, aber nur jeder zehnte Mann die eigenen Narben als störend. Das muss nicht sein. Auf genetischen Gründen fußende Neigung zu überschießenden (hypertrophischen) Narben oder gar Keloiden (Narben, die wulstig und mit Ausläufern über den ursprünglichen Wundrand hinauswachsen) müssen frühzeitig Ihrem Facharzt vorgestellt werden. Dieser berät Sie zu einer ganzen Palette von Behandlungsmöglichkeiten (Narbenpflaster, Abtragen mit dem Skalpell, Bestrahlung, Unterspritzen mit verschiedenen medikamentösen Substanzen, Vereisen und vieles mehr). Die Dekoltee-Bereiche und Ohr läppchen sind hiervon besonders häufig betroffen. Warten Sie also mit dem Ohrlochstechen Ihrer kleinsten jungen Damen ab, bis diese selbst entscheiden können. Und die mehr oder weniger erwachsenen Piercing-Freunde unter Ihnen, bei denen es gerade mal nicht »gut gegan-gen« ist, sind zahlreicher, als Sie glauben. Zum Abzählen aus entzündeten Wulstwunden unter Tränen herausoperierter Nabel- oder Nasenringe reichen meine beiden Händfinger mittlerweile nicht mehr. So wandelt sich die in die Überschrift gekleidete Frage nunmehr zu der Feststellung: Narben müssen nicht sein!