

TIEF UNTER DIE HAUT

Kaiserschnitt, Gebärmutterentfernung oder Brust-OP: Frauen sind besonders häufig von Narben betroffen. Sie fallen nicht nur optisch auf, oft sind sie auch mit Schmerzen und seelischen Verletzungen verbunden. Aber es gibt Hilfe.

TEXT: Julia Langeneder

Narben beeinträchtigen uns oft mehr, als wir denken. Symptome wie Rückenschmerzen oder Kiefergelenksprobleme können weit entfernt von der ursprünglichen Narbe auftreten.

Kleine weiße Linie oder roter Wulst, flach oder erhaben: Narben können sehr unterschiedlich aussehen. Nicht nur chirurgische Eingriffe hinterlassen bleibende Spuren auf der Haut, dem größten Organ des Menschen, sondern auch Unfälle, Selbstverletzungen und Akne. Rund 85 Prozent der Menschen ab 18 Jahren haben Narben – Frauen sind laut Studien häufiger betroffen als Männer. Gründe dafür sind unter anderem verschiedene Geburtsverletzungen.

Im besten Fall ist eine Narbe weich, weiß und beweglich und auch sonst unauffällig. Sie kann aber auch ziehen, jucken und brennen, auf Wetterwechsel reagieren und viele weitere Beschwerden verursachen: von Rückenschmerzen und Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich über Kiefergelenksprobleme, Inkontinenz und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr bis hin zu psychischen Problemen, weil Betroffene sich in ihrem Körper nicht mehr wohlfühlen, sich unattraktiv fühlen oder durch den Schnitt ständig an das Ereignis erinnert werden, das ihm zugrunde liegt.



Antonia Hehenberger ist Physiotherapeutin und hatte jahrelang Probleme mit ihrer Blinddarmnarbe. Inzwischen hat sie sich auf gynäkologische Physiotherapie spezialisiert.

„Eine Narbe ist das Ergebnis einer erfolgreichen Wundheilung, sobald eine tiefe Schicht der Haut verletzt wurde. Im Prinzip ist die Wundheilung ein Meisterwerk unseres Körpers“, erklärt Maria Michaelidou, Fachärztin für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie. „Es ist nur leider so, dass die Haut, sobald diese tiefere Hautschicht verletzt wurde, von unserem Körper nicht mehr in ihrem ursprünglichen Zustand wiederhergestellt werden kann. Der Körper schafft ein minderwertiges Ersatzgewebe, das weniger dehnbar und auch weniger mechanisch belastbar ist als die Haut. Und so ergeben sich die möglichen Probleme.“

Kein Patentrezept

Je nach Art der Beschwerden bieten verschiedene Berufsgruppen professionelle Narbenbehandlungen an, etwa PhysiotherapeutInnen und OsteopathInnen, AllgemeinmedizinerInnen, DermatologInnen, PsychologInnen, Plastische ChirurgInnen oder KosmetikerInnen. Die therapeutischen Möglichkeiten reichen von manuellen Therapien, Narben-Tapes, Silikonfolien, Schröpfen – dabei wird eine Saugglocke auf die Haut aufgesetzt, um einen Unterdruck zu erzeugen und Gewebsschichten zu mobilisieren – über Akupunktur, Lasertherapie, Injektionen, Micro-needling bis zu chirurgischen Eingriffen (siehe Interview auf Seite 66).

Auch im Handel gibt es zahlreiche Produkte zur Selbstbehandlung: Salben, Öle und Pflaster sollen Narben geschmeidiger und weniger sichtbar machen. Doch hilft das wirklich? Die Wirksamkeit von Silikonprodukten wurde in mehreren Studien nachgewiesen. Ansonsten ist die

wissenschaftliche Datenlage zu Narbenbehandlungen jedoch dünn und zum Teil widersprüchlich. Die Krux ist auch: Für die Probleme, die eine Narbe bereiten kann, gibt es kein Patentrezept. Die Entwicklung der Narbe, die nach etwa einem Jahr ausgereift ist, hängt von vielen Faktoren ab: von der Tiefe der Verletzung, der OP-Technik, der individuellen Veranlagung, der Narbenpflege und auch der Psyche. Einig sind sich die Fachleute darin, dass man sich frühzeitig um die Narbe kümmern sollte (siehe Seite 65). Aber auch alte Narben lassen sich beeinflussen.

Endlich schmerzfrei

Manchmal sind die üblichen Therapien jedoch nicht ausreichend. Antonia Hehenberger wurde mit neun Jahren am Blinddarm operiert. Die Narbe ist nur ein unscheinbarer Strich am Bauch. Eine „schöne“ Narbe, würde man sagen. Und doch bereitete sie der 38-Jährigen jahrelang Probleme. „Ich hatte viele Wundheilungsstörungen, habe die Narbe im Rahmen meiner Physiotherapie-Ausbildung auch immer wieder behandeln lassen, dennoch war meine Bewegungsfreiheit immer eingeschränkt.“ Zufällig stieß sie auf Michaela Liedler und das von ihr begründete „Zentrum für postoperative Narbentherapie“. „Für mich war die Behandlung ein Aha-Erlebnis. Zum ersten Mal seit Langem konnte ich mich wieder uneingeschränkt bewegen.“

Die Physiotherapeutin und Osteopathin Michaela Liedler kennt viele solche Geschichten. Die meisten – großteils Frauen – haben einen langen Leidensweg hinter sich, bevor sie in ihre Praxis im 9. Wiener Gemeindebezirk kommen. Den Anstoß, sich auf Narben zu spezialisieren, gab ihre eigene Geschichte: ein Reitunfall im Alter von 18 Jahren, bei dem ein Teil ihres Gesäßmuskels riss, was zu Beschwerden am Fuß und am Sprunggelenk führte, und ein Notkaiserschnitt. In der Folge konnte Liedler nicht mehr auf dem Bauch liegen, litt unter Kopf- und Rückenschmerzen und hatte Probleme mit der Blase. Sie wandte all jene Techniken an, die sie im

Fotos: privat, shutterstock

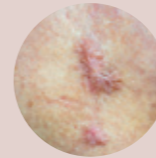
Atrophe Narbe



Hypertrophe Narbe



Keloide



Narbenarten:

- › **Atrophe Narben** sind leicht eingesunken. Sie treten häufig bei Akne, aber auch bei Windpocken auf.
- › **Hypertrophe Narben** sind erhaben und rot, sie bilden sich etwa nach Verbrennungen.
- › **Keloide** sind ebenfalls Wulstnarben, wuchern jedoch über die Wundstelle hinaus. Keloide können in vielen Fällen durch Kortisoninjektionen verbessert werden. Die korrekte Erkennung eines Keloids sollte durch erfahrene ÄrztInnen erfolgen.
- › **Instabile Narben** neigen dazu, immer wieder zu reißen und offene Wunden hervorzurufen.

Das sollte man vermeiden:

- › Nicht an der Narbe kratzen!
- › Keine direkte Sonneneinstrahlung – vor allem zu Beginn. Sonnenschutzcreme mit maximalem Lichtschutzfaktor auftragen.
- › Auf der Narbe sollte nicht zu viel Zug sein, Sport erst nach ärztlicher Freigabe.
- › Möglichst wenig Stress: Durch Stress baut der Körper Spannung auf, was zur Überlastung der Narbe führen kann.



Schon gewusst?

- › Frauen sind laut Studien häufiger von Narbenschmerzen betroffen als Männer.
- › Narben haben eine starke Auswirkung auf die Psyche. Frauen verbinden mit Narben laut Studien oft einen Verlust von Attraktivität und Weiblichkeit. Bei Männern können Narben hingegen sogar besonders maskulin und damit attraktiv wirken.

Was man selber tun kann:

- › Sobald es möglich ist, sich dem Schmerz angepasst normal bewegen. Unterschiedliche Schlafpositionen einnehmen. Eine tiefe Bauchatmung ist ebenfalls günstig.
- › Sobald sich die Kruste gelöst hat, die Narbe sanft in alle Richtungen verschieben, Narbencreme sanft einmassieren, um die Narbe weicher zu machen und das Erscheinungsbild zu verbessern.
- › Regelmäßig mit der Narbe arbeiten – auf dem Handy kann man Apps mit Erinnerungsfunktion installieren.
- › Mit einem gesunden Lebensstil lässt sich die Wundheilung unterstützen: ausgewogene Ernährung, Bewegung, Vermeiden von Alkohol und Rauchen.

Bücher zum Thema



Michaela Liedler:
Narben nach Operationen im Bauchraum.
Springer Verlag,
26,50 Euro



Nils Bringeland:
Narben selbst behandeln.
Humboldt Verlag,
23,50 Euro

Wie sich Narben verschönern lassen

Wundmale lassen sich zwar nicht unsichtbar machen, aber sichtbar verbessern. Ein Gespräch über die Möglichkeiten der Plastisch-ästhetischen Chirurgie.



Maria Michaelidou ist Fachärztin für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie. Insgesamt 18 Jahre lang war sie an der MedUni Wien und am Universitätsklinikum St. Pölten tätig und arbeitet nun in eigener Praxis.

Welche Probleme kann eine Narbe bereiten? Es gibt verschiedene Kategorien von Problemen. Das eine sind optisch-ästhetische: Die

Narbe sieht nicht so aus wie gesunde Haut, sondern ist dunkler oder heller und fällt daher auf. Die Narbe kann auch vom Niveau her anders sein als die umgebende Haut, sie kann erhaben oder eingesunken sein. Sie kann funktionelle Probleme machen, wenn sie über Gelenke verläuft und die Bewegungsfreiheit einschränkt. Manchmal kann die Narbe auch an den darunterliegenden Gewebsschichten kleben. Das kann die Gleitfähigkeit der umliegenden Strukturen beeinträchtigen oder auch zu Missempfindungen führen. Manche Narben können auch immer wieder aufgehen, woraus sich chronische Wunden entwickeln.

Was lässt sich selbst tun, um zu verhindern, dass aus der Narbe einmal eine problematische Narbe wird?

Sonnenschutz ist extrem wichtig, weil UV-Licht eine überschießende Narbenbildung provozieren kann. Es kann auch zu einer Hyperpigmentierung kommen, sodass die Narbe dunkler erscheint, und das lässt sich meist nicht mehr rückgängig machen. Narbenpflaster haben sich in der Behandlung von überschießenden Narben als sehr effizient erwiesen. Diese können rund um die Uhr getragen werden. Gerade bei Verbrennungsnarben ist Kompressionswäsche sehr sinnvoll. Auch das Massieren der Narbe ist bei frischen

Narben in der Regel ratsam und kann durch geeignete Narbencremes unterstützt werden.

Welche nicht operativen Behandlungsmöglichkeiten bietet die Plastisch-ästhetische Chirurgie, um die Narbe optisch zu verschönern?

Eine sehr wirksame Form der Behandlung ist das Microneedling. Dabei wird mit feinsten, sterilen Nadeln über die Hautoberfläche gefahren. Dabei werden Mikroverletzungen in der Narbe gesetzt, die wiederum zu einer Umstrukturierung des Kollagengerüsts in der Narbe führen. Sehr gut sprechen Aknenarben darauf an, aber auch Verbrennungsnarben. Oft wird das Microneedling auch mit PRP, also Eigenplasma, kombiniert, wodurch diese Umstrukturierungsprozesse weiter unterstützt werden können. Eine andere Anwendung ist Hyaluronsäure: Damit lässt sich die Konturunterbrechung rund um die Narbe ausgleichen.

Auch die Operationstechnik beeinflusst die Narbenbildung.

Ja, daher achten wir Plastischen ChirurgInnen darauf, dass wir die Schnitte entlang von Hautspannungslinien setzen, um die Wunde möglichst wenig Zug auszusetzen. Wir machen auch immer gleich eine prophylaktische Narbenbehandlung, um etwaige Probleme möglichst vermeiden zu können.

Welche chirurgischen Behandlungsmöglichkeiten für Narben gibt es?

Grundsätzlich gilt: Wenn es keine dringende Indikation für eine chirurgische Narbenkorrektur gibt, gibt man den nicht chirurgischen Behandlungen den Vorzug. Um eine dringende Indikation handelt es sich, wenn eine Bewegungseinschränkung vorhanden ist. Dann sollte man nicht zu lange warten, um eine Einsteifung des betroffenen Gelenks nicht zu riskieren. In diesem Fall muss die Narbe entfernt und durch eine neue ersetzt werden, die einen günstigeren Verlauf hat. Um den Verlauf zu ändern, gibt es verschiedene Hautlappenplastiken. Die Z-Plastik ist die bekannteste. Dabei wird die ursprüngliche Narbe entfernt und durch eine Z-förmige Schnittführung ersetzt. Für die Beweglichkeit von

„Sonnenschutz ist gerade bei frischen Narben extrem wichtig.“

Gelenken ist diese Schnittführung günstiger und wird in der Regel von Anfang an angewendet. Man kann Narben auch – vor allem, wenn sie großflächiger sind wie zum Beispiel Verbrennungsnarben – operativ entfernen und den Weichteildekt, also die Wunde, mit einem Hauttransplantat oder mit gesundem Gewebe aus der unmittelbaren Umgebung, das sind sogenannte lokale Lappenplastiken, decken. In ausgewählten Fällen kann Gewebe aus fernen Körperregionen verwendet werden. Eine gute Möglichkeit, um Konturdeformitäten auszugleichen und Verklebungen zu lösen, ist der sogenannte Fettgewebstransfer. Dabei wird Fettgewebe von einer anderen Körperstelle entnommen und nach einer speziellen Aufbereitung injiziert. Fettzellen enthalten zudem auch Wachstumsfaktoren, die das spätere Aussehen und Wachstum der Narbe günstig beeinflussen. Es gibt auch schmerzhafte Narben, die eine operative Revision brauchen. Sobald ein Krankheitswert besteht, werden die Behandlungskosten teilweise von der Krankenkasse übernommen.

Zuge ihrer Ausbildung der Physiotherapie und Osteopathie gelernt hatte. „Die Narbe wurde zwar immer schöner, aber die Beschwerden blieben.“ Sie begann, neue Grifftechniken auszuprobieren, arbeitete sich tief in die Gewebsschichten vor und kombinierte die Griffe mit Bewegungen. Nach neun Monaten waren die Symptome größtenteils beseitigt. Sie fing an, diese Methode auch bei ihren PatientInnen anzuwenden und gab ihr den Namen „Liedler-Konzept“.

„Die Narbe ist nur die Spitze des Eisbergs. Darunter liegt ein inneres Wundfeld, das um ein Vielfaches größer ist. Mich interessiert: Was macht der Eisberg darunter?“ Um das herauszufinden, macht sie einen Test, den sie am Beispiel des Handgelenks zeigt. „Wenn ich mit den Fingern eine Hautfalte abhebe, ermöglichen die Gleitschichten im Bindegewebe, dass ich die Hand trotz der Spannung immer noch bewegen kann. Sind die Gleitschichten darunter verklebt, würde die Bewegung nicht mehr frei möglich sein.“

Verwachsungen oft unentdeckt

Gerade bei Bauchoperationen entstehen häufig schmerzhafte postoperative Verwachsungen. Diese lassen sich nur schwer bildgebend darstellen, daher bleiben sie oft unentdeckt und unbehandelt. Im Unterschied zu gängigen manuellen Narbentherapien, die oft nur die oberflächlichen Schichten erreichen, setzt das Liedler-Konzept auch bei den tiefen Gewebsschichten an. „Durch den Input, den die PatientInnen von mir bekommen, baut der Körper Gewebesysteme um. Die PatientInnen kommen alle vier bis sechs Wochen, denn so lange dauern diese Umbauprozesse.“



meine Beschwerden wurden nicht ernst genommen.“ Den Durchbruch brachte erst das Liedler-Konzept. „Mit jedem Termin geht es große Schritte vorwärts“, sagt sie und lächelt. „Hätte ich das früher gewusst, hätte ich mir einiges ersparen können.“

Narben sind nach wie vor ein Tabuthema. Um mehr Bewusstsein dafür zu schaffen, hat Michaela Liedler neben einem Fachbuch auch ein Buch zur Selbsthilfe geschrieben und bildet TherapeutInnen in Österreich, Deutschland und der Schweiz aus. Auch Antonia Hehenberger ist inzwischen zertifizierte Therapeutin nach dem Liedler-Konzept und hat sich auf gynäkologische Physiotherapie spezialisiert. „Das Leid ist groß“, berichtet Hehenberger und erzählt von einer Frau, die nach einem Dammschnitt 30 Jahre lang Schmerzen beim Geschlechtsverkehr hatte. Eine andere Patientin konnte nach einer Brust-OP ihren Arm nicht mehr heben. „Ich habe ihre Beweglichkeit wiederhergestellt. Darüber hinaus hat sie die Narbe ästhetisch korrigieren lassen – das eine schließt ja das andere nicht aus. Es muss nicht sein, dass man sich mit Schmerzen abfindet.“

Seelische Wunden

Narben hinterlassen nicht nur körperliche, sondern auch seelische Verletzungen. „Eine Narbe steht auch immer in Zusammenhang mit einem Ereignis. Wenn Narben Probleme bereiten, würde ich auch auf der psychischen Ebene schauen“, rät die Klinische und Gesundheitspsychologin Judith Raunig, die Seminare und Beratungen zum Thema Kaiserschnitt und Traumaprävention sowie Traumatherapie anbietet. „Manche Frauen möchten nach einer Sectio nicht mehr am Bauch berührt werden, der Bereich um die Narbe kann sich taub anfühlen oder schmerzen, oder sie finden ihn einfach hässlich. Das kann sich in weiterer Folge auf die Sexualität auswirken, manche Frauen haben lange kein Lustempfinden mehr oder auch keinen weiteren Kinderwunsch: Wenn ich eine schwierige Geburt hatte, die noch nicht verar-



Judith Raunig ist Klinische und Gesundheitspsychologin und begleitet unter anderem Frauen nach einem Kaiserschnitt dabei, wieder einen guten Kontakt zur Narbe und zu ihrem Körper herzustellen.



Michaela Liedler, Physiotherapeutin und Osteopathin, hat aufgrund ihrer eigenen Geschichte ein Behandlungskonzept entwickelt, mit dem sie auch chronischen SchmerzpatientInnen hilft.

beitet ist, dann will ich ja bewusst oder unbewusst nicht mehr in so eine Situation kommen.“ Der Kaiserschnitt und andere Operationen seien oft mit einem Gefühl von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein verbunden. „Manche Frauen kreisen gedanklich ständig um die Geburt und haben keinen Zugriff auf das Schöne und Lebendige im Jetzt, weil ihr Geist dauernd mit dem Alten beschäftigt ist.“

Manchmal brauche es nur wenig Unterstützung, manchmal auch eine Traumatherapie, so Raunig. „Es geht dabei darum, wieder schrittweise einen guten Kontakt zur Narbe und zum Körper herzustellen, sodass die Frauen schließlich wieder zu ihrem Selbstwert und ihrem Selbstbewusstsein zurückfinden.“ Manchmal bessern sich infolge sogar körperliche Beschwerden. Und im besten Fall können Betroffene dann sagen: „Die Narbe ist Teil meines Lebens. Sie gehört zu meiner Geschichte. Sie hat mich wachsen lassen und mich stärker gemacht.“ //

Fotografin Juliane Klüß hat ihre Verbrennungsnarben symbolisch vergoldet und möchte Frauen mit Narben zu neuem Selbstbewusstsein verhelfen.



Jede Zeit hat ihre Pflege

ANZEIGE

DERMASENCE Chrono retare versorgt und regeneriert die Haut ab 45 Jahren.



In den Wechseljahren durchlebt auch unsere Haut große Veränderungen. Bei etwa 64 Prozent der Frauen zeigen sich verstärkt Hauttrockenheit, eine verringerte Barrierefunktion, Verlust von Elastizität sowie Fältchenbildung.

Chrono retare: für die Haut in und nach der Menopause

Von der Reinigung über die Tagespflege bis hin zur Nachtpflege: Intelligente, speziell ausgerichtete Formulierungen bieten Schutz und Regeneration, Hydratation und Hautglättung – und versorgen die Haut intensiv mit Lipiden. Eine genau auf die Bedürfnisse in dieser Lebensphase zugeschnittene medizinische Tiefenpflege.

- Reduziert Feuchtigkeits- und Lipidmangel.
- Glättet die Haut und verbessert ihre Spannkraft.
- Regt die Hautregeneration an und schützt die Zellen.



QR-Code scannen und mehr erfahren!



DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE