

Wenn Wunden heilen – So bleiben Narben unauffällig

Moderne Narbenpflege: von Silikon bis Sonnenschutz

Stuttgart, den 11. März 2026 – Eine kleine Schnittverletzung, eine Operation oder ein Unfall: Wo die Haut verletzt wird, bleibt oft eine Narbe zurück. Wie sichtbar sie langfristig ist, hängt entscheidend auch von der richtigen Pflege ab – und vom richtigen Zeitpunkt. „Narben sind Teil des natürlichen Heilungsprozesses. Mit moderner Narbenpflege lässt sich ihr Erscheinungsbild jedoch deutlich verbessern“, erklärt Friederike Habighorst-Klemm, Patientenbeauftragte und Vorstandsmitglied des Landesapothekerverbands Baden-Württemberg. „Wichtig ist, frühzeitig mit geeigneten Maßnahmen zu beginnen. Die Wunde muss in Ruhe heilen dürfen. Sie soll sich also weder durch mechanische Reize noch durch Erreger entzünden. Wenn der Schorf, der die offene Stelle abdeckt, weich bleibt, bilden sich auch seltener und kleinere Narben. Erst, wenn die Wunde vollständig geschlossen ist, kommen Narbengels, -öle, -cremes oder Narbenpflaster zum Einsatz.“

Bewährt haben sich vor allem silikonhaltige Produkte, etwa Gele oder Pflaster. Sie halten die Narbe elastisch, sorgen für genügend Feuchtigkeit in der Haut und können Rötungen sowie Verhärtungen reduzieren. „Silikonprodukte gelten heute als Goldstandard in der Narbenbehandlung“, so Habighorst-Klemm. „Sie sind gut verträglich und sowohl für frische als auch für ältere Narben geeignet.“ Auch rückfettende Pflegeprodukte und Öle wie beispielsweise Johanniskraut-Öl, unterstützen die Hautregeneration. Ergänzend kann eine regelmäßige Narbenmassage helfen, das gerötete, verhärtete Gewebe geschmeidig zu halten und Spannungsgefühle zu lindern. Dazu eignen sich weiche Zahnbürsten oder Narbenroller sehr gut, auch um die Wirkstoffe tief in die Haut zu reiben und diese weicher zu machen.

Entscheidend ist Geduld: Die Entwicklung einer Narbe dauert Monate, manchmal sogar bis zu zwei Jahre. „Viele Menschen unterschätzen, wie lange eine Narbe braucht, um flacher und unauffälliger zu werden“, betont die Apothekerin.

Ein oft unterschätzter Faktor ist der Schutz vernarbter Haut auch vor UV-Strahlung. Frische Narben reagieren besonders empfindlich auf Sonne und können sich dauerhaft dunkler verfärben. „Ein hoher Sonnenschutz oder das konsequente Abdecken der Narbe ist mindestens im ersten Jahr sehr wichtig“, sagt Habighorst-Klemm. „Das gilt nicht nur im Sommerurlaub, sondern auch im Alltag.“

Welche Narbenpflege im Einzelfall sinnvoll ist, hängt von Größe, Lage und Alter der Narbe sowie vom Hauttyp ab. Apotheken können hier ganz individuell beraten. „Wir helfen Patientinnen und Patienten dabei, die passende Pflege auszuwählen und typische Fehler zu vermeiden“, so Habighorst-Klemm. „Denn gut gepflegte Narben sind oft deutlich weniger sichtbar.“

Info:

Zu diesem Thema bieten wir Ihnen einen [Audio-Beitrag](#) an. Sie finden ihn auf www.apotheker.de im Pressebereich abgelegt.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patientinnen und Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.100 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patient:innen kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

presse@apotheker.de

Besuchen Sie uns online unter <https://www.apotheker.de/>

Folgen Sie uns auf Facebook: <https://www.facebook.com/apothekerverband>

Folgen Sie uns auf Instagram: https://www.instagram.com/lav_bawue/