

UNSCHÖNEN NARBEN VORBEUGEN

Narbengel-- Bei einem Symposium von Merz während der 28. Fortbildungswoche für praktische Dermatologie und Venerologie, München, erklärte der Unfallchirurg und Orthopäde Dr. med. Dirk-Jonas Danneberg, Darmstadt, wie sich unschöne Narben nach Operationen vermeiden lassen: „Auf den richtigen Schnitt kommt es an.“ Entwickeln Patienten pathologische Narben, spricht Danneberg zudem Behandlungsmöglichkeiten aktiv an: „Als Chirurg, einem Hauptverursacher von Narben, sollte man daran interessiert sein, seinen Patienten sinnvolle Alternativen zur Behandlung von Narben anzubieten.“ Nach erfolgtem Wundverschluss, im allgemeinen zehn bis 14 Tage nach der Operation, bietet die Behandlung mit dem Narbengel Contractubex® mit den drei Wirkstoffen Extractum Cepae



(Zwiebelextrakt), Heparin und Allantoin eine evidenzbasierte Option: Die Wirksamkeit bei rechtzeitiger Anwendung des Gels bei Narben unterschiedlicher Genese wurde durch klinische Studien belegt und zwar bei hypertrophen und atrophen Narben sowie Keloiden. In einer Studie beobachtete man in den mit Gel behandelten Arealen eine signifikant verbesserte Narbenheilung gegenüber unbehandelten Verletzungsarealen. Bei 1.268 Patienten besserten sich narbentypische Symptome wie Spannung, Schmerz und Juckreiz nach einer vier- bis fünfmonatigen Behandlung mit der Dreier-Kombination signifikant im Vergleich zu vor der Behandlung. Die Ergebnisse verbesserten sich nach der anfänglichen Therapie (bis zu 3 Mo.) im weiteren Verlauf nochmals.

Quelle: Mittagssymposium „Effektive Narbenbehandlung – Wissenswertes zu Prophylaxe und Therapie“, 28. Fortbildungswoche für praktische Dermatologie und Venerologie, Merz Therapeutics, München, Juli 2022

JETLAG UND SCHICHT

Melatonin-- Im Schlaf erholt sich der Körper, neue neuronale Netze werden ausgebildet, und das Gedächtnis konsolidiert sich. Der Schlafmediziner Dr. Michael Feld, Frechen, spricht in diesem Zusammenhang von „Human Recharging – Schlaf ist Akku-Aufladung“. Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse gibt jedoch inzwischen jeder dritte Erwachsene an, dass er mittelmäßig bis sehr schlecht schläft. Und wer schlecht schläft, ist schneller gestresst, leidet unter Konzentrationsmangel oder Kopfschmerzen. Bei Schlafmangel steigt ferner das Risiko für Herzinfarkt, Diabetes mellitus oder psychische Erkrankungen. Nicht nur die Anzahl der Schlafstunden ist wichtig, sondern auch die Schlafqualität. Zudem muss zwischen Ein- und Durchschlafstörungen unterschieden werden. Melatonin, das Schlafhormon, wird in der Epiphyse (Zirbeldrüse) im Zwischenhirn aus Serotonin gebildet. Es



regt den Schlaf an und steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Studien zeigen, dass Melatonin Effekte hat bei der Vorbeugung oder Reduzierung von Jetlag. Ein Cochrane-Review aus dem Jahr 2014 liefert ferner Hinweise, dass Melatonin die Schlafdauer bei Schichtarbeitern verbessern kann. Mit Lunalaif® stehen drei Nahrungsergänzungsmittel aus dem Hause Laif® zur Verfügung, die individuell bei Ein- und / oder Durchschlafproblemen eingesetzt werden können. Die Präparate kombinieren Melatonin mit aufeinander abgestimmten pflanzlichen Inhaltsstoffen in hoher Konzentration: Baldrian wirkt entspannend, schlaffördernd und trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs bei. Goldmohn entspannt, beruhigt und fördert, ebenso wie Baldrian und Passionsblume, die Schlafqualität.

Quelle: nach Informationen von Bayer