

---

Subject: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten

Posted by [mike.](#) on Tue, 23 Jan 2024 09:58:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich möchte in diesem Thread alle praktischen Möglichkeiten Sammeln.....

Eine Möglichkeit wäre Vitamin C topisch.. vllt kann jmd was dazu schreiben

Andere Möglichkeit wäre microneedling inkl Simvastatin topical.. einen minimalen Erfolg nach 1,5 Monate habe ich bei bestehenden Narben

Eine andere ev gute aber sehr teure Möglichkeit wäre microneedling und verteporfin topical.

Honig ist mir ein Begriff

Ich möchte gerne alles kombinieren bis auf nur 1x microneedling und semvastatin topical oder verteporfin...da ich schaden bzw Abnutzung der telomere vermeiden möchte.

Mit Curcuma und weiteren Haufen Nems hoffe ich auf mehr telomerase....

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten

Posted by [lcetea](#) on Tue, 23 Jan 2024 10:56:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tiefe Peelings, nicht fraktionierte full ablative Laser für die Narbenränder(hat bei meinen Aknenarbenränder Wunder bewirkt muss aber ein full ablativer mit 2 Wochen Downtime sein), Dermabrasion (wenn auch veraltete Technik und hohe Risiken ist es trotzdem für Narbenränder und Narben abflachen mit das effektivste)

Umso invasiver umso effektiver pauschal gesagt.

Kommt aber sehr stark auf die Art von Narbe auch drauf an somit ist es schwer so pauschal Tipps zu geben.

Bei eingezogenen Narben wären zb auch Subzision mit Filler ne gute Möglichkeit aber darum geht's dir ja glaub nicht (Ist eher für Aknenarben)

---

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten

Posted by [pilos](#) on Tue, 23 Jan 2024 12:37:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vit c ist nur kosmetik..

brutale corticosteroide mit spironolacton zusammen

<https://www.dermatologytimes.com/view/spironolactone-affects-steroid-skin-damage>

curcumin macht nix

wenn schon dann centella asiatica

---

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 26 Jan 2024 09:39:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hatte eine Narbe am Bein und ich hatte soooo vieles ausprobiert: Vitamin C, Needling, ätherische Öle, DMSO.. Nichts hat geholfen!

Dann habe ich mir die Narbe mit einem Eis-Spray vereist.  
Daraufhin bildete sich eine Brandblase (Vereisungen bilden Verbrennungen 2. Grades!).  
Nach ca. 3 Wochen war die Wundheilung abgeschlossen.  
Zu meiner Überraschung war die Narbe vollständig verschwunden!  
Das ist schon einige Monate her.

Und die Haut ist immer noch glatt.

Ich habe mir auch das Knie vereist,  
um dort die Falten wegzubekommen.  
Das hat leider gar nicht geholfen.  
Es wurde sogar schlimmer.  
Also gegen Falten wirkt es NULL!  
Aber gegen Narben.

Wichtig ist, während der Wundheilung  
VIEL zu essen und keine Kalorienrestriktion zu machen,  
da diese die Wundheilung beeinträchtigt.  
Allerdings ist es vorteilhaft, VOR  
der Wundheilung gefastet zu haben.  
Dazu gibt es Studien.

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 26 Jan 2024 09:43:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Mit Curcuma und weiteren Haufen Nems hoffe ich auf mehr telomerase....

Wie kommst du denn auf Kurkuma?  
Wenn es um die Tolomerase geht, würde ich  
eher Spermidin verwenden.  
Oder wie Pilos schon sagte: Centella asiatica.  
Evtl. könnte Sperma auch wirken, denn da ist  
ja auch Spermidin drin.

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten  
Posted by [mike.](#) on Fri, 26 Jan 2024 10:43:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 26 January 2024 10:43Zitat:Mit Curcuma und weiteren  
Haufen Nems hoffe ich auf mehr telomerase....

Wie kommst du denn auf Kurkuma?  
Wenn es um die Tolomerase geht, würde ich  
eher Spermidin verwenden.  
Oder wie Pilos schon sagte: Centella asiatica.  
Evtl. könnte Sperma auch wirken, denn da ist  
ja auch Spermidin drin.

Spermidin nehme ich schon...das von pilos centella asiatica wird bestellt und nehme ich dann  
auch ca 3 bis 4x Pro Woche.

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten

Posted by [mike.](#) on Fri, 26 Jan 2024 10:45:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Tue, 23 January 2024 13:37

vit c ist nur kosmetik..

brutale corticosteroide mit spironolacton zusammen

<https://www.dermatologytimes.com/view/spironolactone-affects-steroid-skin-damage>

curcumin macht nix

wenn schon dann centella asiatica

Spiro und Cortisol topisch?

Systemisch möchte ich beides nicht mehr nehmen müssen

---

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten

Posted by [pilos](#) on Fri, 26 Jan 2024 11:18:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike. schrieb am Fri, 26 January 2024 11:45

Spiro und Cortisol topisch?

ja

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten

Posted by [Fliesengott](#) on Fri, 26 Jan 2024 15:45:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

centella asiatica als Kapseln? Gibts sowas in serils?

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten

Posted by [chess](#) on Sat, 27 Jan 2024 00:37:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

um welche Art von Narben  
geht es denn hier? vermute  
dass je nach Form & Farbe  
andere Methoden angesagt  
sind

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten

Posted by [mike.](#) on Sun, 28 Jan 2024 21:10:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chess schrieb am Sat, 27 January 2024 01:37um welche Art von Narben  
geht es denn hier? vermute  
dass je nach Form & Farbe  
andere Methoden angesagt  
sind

Bsp Hypertrophe Narbe .. das ist wahrscheinlich eine der schwierigsten

Hier half ein wenig Simvastatin topical und microneedling 3mm  
Beim nächsten Mal im ca 2 Monate kommt zu microneedling 3mm verteporfin 1mg/cm2 statt  
Simvastatin topical

Dazu immer feucht halten

Ich weiß nicht ob Hypertrophe Narben eine überschüssige subkutanen Fettgewebe ist und  
die Epidermis und dermis dann nochmals darauf gesetzt ist.. aber in normaler dicke

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten

Posted by [mike.](#) on Tue, 30 Jan 2024 16:23:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei bestehenden Narben heißt es, dass dauerhaft zu viele fibroblasten (Zelltype) vorhanden sind und immer wieder in dem Bereich Kollagen produziert..was das Erscheinungsbild der Narbe beeinflusst

Könnte man lokal im Bereich der Narbe fibroblasten reduzieren und stattdessen normale Zellen extrahieren?

Spiro+Cortisol topisch... Macht in diesem Bereich noch was? ... Bei einer abgeheilten Narbe?

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten

Posted by [pilos](#) on Tue, 30 Jan 2024 17:04:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike. schrieb am Tue, 30 January 2024 17:23

Bei bestehenden Narben heißt es, dass dauerhaft zu viele fibroblasten (Zelltype) vorhanden sind und immer wieder in dem Bereich Kollagen produziert..was das Erscheinungsbild der Narbe beeinflusst

Könnte man lokal im Bereich der Narbe fibroblasten reduzieren und stattdessen normale Zellen extrahieren?

Spiro+Cortisol topisch... Macht in diesem Bereich noch was? ... Bei einer abgeheilten Narbe?

ist die frage ob corticosteroide mit spiro zusammen noch antifibrotisch wirken?

das muss eruiert werden.

fibrose abbauen und fett aufbauen..... gleichzeitig

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten  
Posted by [mike](#). on Tue, 30 Jan 2024 18:17:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke :thumbup:

Cortisol macht die Haut dünner (wahrscheinlich Hypotrophie Fettgewebe)..  
Das ist nicht antifibrotisch?

Was wären antifibrotische Mittel?

Pirfenidion?

Die meisten greifen in die Entzündungen ein..also während Narbenbildung.... Danach nicht mehr?

---

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten  
Posted by [mike](#). on Tue, 30 Jan 2024 19:29:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 26 January 2024 10:39 Ich hatte eine Narbe am Bein und ich hatte  
soooo vieles ausprobiert: Vitamin C, Needling,  
ätherische Öle, DMSO..  
Nichts hat geholfen!

Dann habe ich mir die Narbe mit einem  
Eis-Spray vereist.  
Daraufhin bildete sich eine Brandblase  
(Vereisungen bilden Verbrennungen 2. Grades!).  
Nach ca. 3 Wochen war die Wundheilung abgeschlossen.  
Zu meiner Überraschung war die Narbe vollständig verschwunden!  
Das ist schon einige Monate her.  
Und die Haut ist immer noch glatt.

Ich habe mir auch das Knie vereist,

um dort die Falten wegzubekommen.  
Das hat leider gar nicht geholfen.  
Es wurde sogar schlimmer.  
Also gegen Falten wirkt es NULL!  
Aber gegen Narben.

Wichtig ist, während der Wundheilung  
VIEL zu essen und keine Kalorienrestriktion zu machen,  
da diese die Wundheilung beeinträchtigt.  
Allerdings ist es vorteilhaft, VOR  
der Wundheilung gefastet zu haben.  
Dazu gibt es Studien.  
Zu Norwoods kryotherapie gibt es tatsächlich was...

Ich möchte mich hier vorsichtig eintesten

Optimal nach kryotherapie feucht halten und mit verteporfin versorgen..

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 31 Jan 2024 09:07:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Last du in unserem Forum gar nicht mit?  
Wir haben doch zusammen mit Tino die ganze Zeit  
über anti-fibrotische Mittel gesprochen.  
So ziemlich ALLES, was als gesund gilt, wirkt  
anti-fibrotisch.  
Rizinusöl, NAC, Knoblauch, Zwiebeln, Tocotrienol,  
Melatonin und vieles mehr.

Und bei der kryotherapie musst du nichts feucht halten.  
Das passiert schon automatisch. Denn es bilden sich ja  
Brandblasen. Diese nicht aufplatzen lassen!

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten  
Posted by [mike.](#) on Wed, 31 Jan 2024 15:24:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 31 January 2024 10:07Last du in unserem Forum gar  
nicht mit?  
Wir haben doch zusammen mit Tino die ganze Zeit  
über anti-fibrotische Mittel gesprochen.

So ziemlich ALLES, was als gesund gilt, wirkt anti-fibrotisch.  
Rizinusöl, NAC, Knoblauch, Zwiebeln, Tocotrienol, Melatonin und vieles mehr.

Und bei der kryotherapie musst du nichts feucht halten. Das passiert schon automatisch. Denn es bilden sich ja Brandblasen. Diese nicht aufplatzen lassen!  
Danke für deine Antwort.

Die meisten Nems davon nehme ich schon.

Ich war dort leider mal eine Zeit abwesend :cry: ...ich muss das nachlesen

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten  
Posted by [pilos](#) on Wed, 31 Jan 2024 15:30:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 31 January 2024 10:07Last du in unserem Forum gar nicht mit?

Wir haben doch zusammen mit Tino die ganze Zeit über anti-fibrotische Mittel gesprochen.

So ziemlich ALLES, was als gesund gilt, wirkt anti-fibrotisch.

Rizinusöl, NAC, Knoblauch, Zwiebeln, Tocotrienol, Melatonin und vieles mehr.

Und bei der kryotherapie musst du nichts feucht halten. Das passiert schon automatisch. Denn es bilden sich ja Brandblasen. Diese nicht aufplatzen lassen!  
das meiste märchen.....

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten  
Posted by [mike](#). on Wed, 31 Jan 2024 15:32:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[https://journals.lww.com/prsgo/fulltext/2022/06001/36\\_\\_spironolactone\\_mitigates\\_fibrosis\\_and\\_improves.37.aspx](https://journals.lww.com/prsgo/fulltext/2022/06001/36__spironolactone_mitigates_fibrosis_and_improves.37.aspx)

Spiro topisch bei wunden..... Mouse...

---

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten

Posted by [mike](#). on Sun, 04 Feb 2024 12:49:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Imatinib reduziert fibroblasten?

Das könnte man doch topisch lokal anwenden?

Edit

Bei bestehenden Narben bzw fibroblasten unwirksam

Nur in der Anfangsphase der Narbenbildung hätte es einen hemmenden effekt..wenn überhaupt

---

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten

Posted by [mike](#). on Mon, 05 Feb 2024 15:36:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Phenol

[https://www.researchgate.net/figure/A-Atrophic-scar-before-treatment-with-88-phenol-B-Scar-after-the-fourth-session-of\\_fig2\\_293015449](https://www.researchgate.net/figure/A-Atrophic-scar-before-treatment-with-88-phenol-B-Scar-after-the-fourth-session-of_fig2_293015449)

---

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten

Posted by [pilos](#) on Mon, 05 Feb 2024 15:53:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike. schrieb am Mon, 05 February 2024 16:36

Phenol

[https://www.researchgate.net/figure/A-Atrophic-scar-before-treatment-with-88-phenol-B-Scar-after-the-fourth-session-of\\_fig2\\_293015449](https://www.researchgate.net/figure/A-Atrophic-scar-before-treatment-with-88-phenol-B-Scar-after-the-fourth-session-of_fig2_293015449)

ist aber auch das aggressivstes was es gibt, wird alles tiefen-verätzt und man kann es auch nur alle 10 jahre machen

man häutet sich wie eine Schlange

---

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten

Posted by [mike](#) on Mon, 05 Feb 2024 15:58:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

lcetea schrieb am Tue, 23 January 2024 11:56 Tiefe Peelings, nicht fraktionierte full ablativ Laser für die Narbenränder (hat bei meinen Aknenarbenränder Wunder bewirkt muss aber ein full ablativ mit 2 Wochen Downtime sein), Dermabrasion (wenn auch veraltete Technik und hohe Risiken ist es trotzdem für Narbenränder und Narben abflachen mit das effektivste)

Umso invasiver umso effektiver pauschal gesagt.

Kommt aber sehr stark auf die Art von Narbe auch drauf an somit ist es schwer so pauschal Tipps zu geben.

Bei eingezogenen Narben wären zb auch Subzision mit Filler ne gute Möglichkeit aber darum geht's dir ja glaub nicht (Ist eher für Aknenarben)

Danke für deine Antwort ?

Dermabrasion ist aber nicht nachhaltig?

Die oberste Schicht wird von der darunter liegenden Schicht dermis moduliert und ausgeprägt?

---

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten

Posted by [mike](#) on Mon, 05 Feb 2024 18:48:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@norwood

Was verwendest du zum vereisen?

Ich möchte mir das auch kaufen und mit verteporfin und folienokklusion verwenden

---

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten

Posted by [lcetea](#) on Mon, 05 Feb 2024 21:57:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike. schrieb am Mon, 05 February 2024 16:58 lcetea schrieb am Tue, 23 January 2024 11:56 Tiefe Peelings, nicht fraktionierte full ablativ Laser für die Narbenränder (hat bei meinen

---

Aknenarbenränder Wunder bewirkt muss aber ein full ablativer mit 2 Wochen Downtime sein), Dermabrasion (wenn auch veraltete Technik und hohe Risiken ist es trotzdem für Narbenränder und Narben abflachen mit das effektivste)

Umso invasiver umso effektiver pauschal gesagt.

Kommt aber sehr stark auf die Art von Narbe auch drauf an somit ist es schwer so pauschal Tipps zu geben.

Bei eingezogenen Narben wären zb auch Subzision mit Filler ne gute Möglichkeit aber darum geht's dir ja glaub nicht (Ist eher für Aknenarben)

Danke für deine Antwort ?

Dermabrasion ist aber nicht nachhaltig?

Die oberste Schicht wird von der darunter liegenden Schicht dermis moduliert und ausgeprägt?

Wie das genau funktioniert müsste recherchieren

Doch ist schon nachhaltig und sehr effektiv aber auch sehr risikoreich

---

Subject: Aw: Bestehende Narben behandeln - Alle Möglichkeiten

Posted by [mike](#). on Tue, 06 Feb 2024 18:53:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tatsächlich

Die Epidermis formen Merkel Zellen, Langhans Zellen, keratinozyten, melanozyten und ggf fibroblasten...die abgebaut werden sollten

Es könnte mir helfen, teile neu zu modellieren, formen.... Unter Betäubung und mit verteporfin

---