



© viperagg / stock.adobe.com

Fleckige Lichtschäden

Sie sind unbeliebt, aber ungefährlich. Sie entwickeln sich gerne im Gesicht, auf Handrücken, Unterarmen und am Dekolleté. Woher kommen die **Flecken**? Kann man sie auch wieder verblassen lassen?

Altersflecken (Lentigines seniles oder Lentigines solares) sind ein typisches Frauenthema. Männer machen sich meist keine Gedanken um ein paar dunkler werdende Stellen im Gesicht und am Körper. Doch rund 30 Prozent aller Frauen über 40 empfinden Pigmentflecken als störend und unattraktiv. Statistisch gesehen zeigen sie sich dabei tatsächlich öfter auf weiblicher, als auf männlicher Haut. Bei Rothhaarigen, Blondinen und Frauen mit hellem Hauttyp ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich Pigmentflecken bilden, besonders hoch. Oft sind Hyperpigmentierungen

sogar unbeliebter als Falten, denn viele assoziieren damit automatisch eine ältere Haut.

Warum entwickeln sich Farbveränderungen? Hauptverursacher ist eine über Jahre hinweg erlebte ultraviolette Strahlung. Mit Hilfe des körpereigenen Bräunungsstoffs Melanin versucht die Haut sich vor UV-Strahlen zu schützen. Neben einer allgemeinen, recht gleichmäßigen Bräunung der Haut, können mit den Jahren braune Flecken in verschieden starker Ausprägung und Größe entstehen. Pigmentflecken bilden sich dabei durch die verstärkte

Aktivität der Melanozyten. Entscheidend hierbei ist nicht ihre Anzahl, sondern ihre Aktivität. Im Grunde genommen sind bräunliche Verfärbungen also ein Überbleibsel von zu viel und ungeschütztem Sonnenaufenthalt. Nicht nur im Sommerurlaub, sondern ganz profan im Alltag. Denn die genannten Körperareale sind dem UV-Licht am häufigsten ungeschützt ausgesetzt.

Konsequenter Sonnenschutz – je früher desto besser Wie stark sie sich entwickeln, hat jeder selbst in der Hand. Denn wer seine Haut an exponierten Stellen mit entspre-

chender Sonnenpflege versorgt, kann sie gut vor der Entwicklung von Pigmentflecken schützen. Die Haut vergisst nichts: Deshalb ist es wichtig schon in jungen Jahren auf gezielten Sonnenschutz zu achten. Das gilt auch, wenn die Haut bereits vorgebräunt und an Sonne gewöhnt ist. Werden durchs Sonnenlicht zu viele Farbpigmente in der Haut eingelagert, werden sie vom Körper nur teilweise oder gar nicht mehr abgebaut – dunkle Flecken bleiben übrig. Neben reichlich Sonne können auch Hormonschwankungen dafür verantwortlich sein. Hier spricht man von Chloasmen, die während der Schwangerschaft oder durch die Einnahme estrogenhaltiger Präparate auftreten können. Betroffene können aufatmen, denn diese Verfärbungen verschwinden nach der Entbindung beziehungsweise dem Absetzen solcher Kontrazeptiva von selbst. Pigmentflecken können ebenfalls durch die Anwendung bestimmter Medikamente entstehen, wie beispielsweise Antiallergika, Neuroleptika oder Antibiotika. Während der Einnahme kann sich die Fotosensibilität der Haut erhöhen und es bilden sich bräunliche Verfärbungen. Ferner können Duftöle in Parfums Hautverfärbungen hervorrufen. Experten gehen davon aus, dass durch Inhaltsstoffe wie Moschus, Bergamottöl, Sandelholz, Lavendel- oder Zedernöl die Haut lichtempfindlicher wird. Scheint die Sonne auf mit Parfum benetzte Hautbereiche, kann es zu dauerhaften Flecken kommen. Außerdem können Entzündungsprozesse, die mit Akne oder Psoriasis einhergehen, Hyperpigmentierungen fördern. Untersuchungen des Leibniz-Instituts für umweltmedizinische Forschung zeigten zudem, dass Feinstaub und andere Partikel in der Umgebungsluft nicht nur den Atemwegen schaden, sondern auch der Haut. Neben einer beschleunigten Hautalterung treten Pigmentflecken verstärkt auf. Im Regelfall sind Hyperpigmentierungen ungefährlich. Auch wenn es selten der Fall ist: Um auf Nummer sicher zu gehen, dass es

sich nicht um schwarzen Hautkrebs handelt, empfehlen Sie, dies durch einen Dermatologen abzuklären. Als erste Deutungshilfe dient Folgendes: Unterscheidet sich ein Pigmentfleck deutlich von übrigen Hautverfärbungen, gilt es ihn medizinisch prüfen zu lassen.

Statt lasern besser cremen Altersflecken lassen sich durch medizinische Laser verbessern oder sogar entfernen. Bevor sich ein Kunde für diese Behandlung entschließt, empfehlen Sie die Beratung durch einen Dermatologen. Ebenso empfiehlt sich die Rücksprache mit der Krankenkasse, denn solche Behandlungen werden nicht automatisch übernommen. Meist muss der Patient dafür selbst aufkommen. Ferner sollte sich Ihr Kunde darüber bewusst sein, dass er seine Haut, auch nach dem Lasern, stets mit UV-Schutz versorgen muss, damit sich keine neuen Flecken bilden. Bei der Lasertherapie dringt der Strahl des Lasers in die Haut ein und zertrümmert dabei Pigmentablagerungen. Immunzellen transportieren entstandene Pigmenttrümmer ab. Allerdings ist diese Therapie nicht ganz nebenwirkungsfrei und meist auch nicht nach einer Sitzung abgeschlossen. Im Anschluss an die Behandlung kann die Haut mit Schwellungen und Hautspannen reagieren. Empfehlen Sie Ihren Kunden die Haut mindestens zwei Wochen beziehungsweise so lange besonders zu schonen, bis behandelte Areale verheilt sind. Dazu gehört es, sie keiner direkten Sonne auszusetzen, empfohlene Wund- und Heilsalben des Dermatologen sowie Sonnenschutz zu verwenden. Hier bieten sich insbesondere hypoallergene Produkte an. Je nach Hauttyp können winzige Narben zurückbleiben. Sanfter, kostengünstiger und ebenfalls effektiv ist es, Pigmentflecken mit speziellen Produkten aus der Apotheke zu bekämpfen. Konzentrierte, sehr wirksame und gut erforschte Wirkstoffe bieten sich auch bei empfindlicher Haut an. Extrakte aus Pilzen, Enzian oder Curcumin,

Salicylsäure, Resorcinol, Fruchtsäuren, Vitamin C und Co-Enzym Q10 werden erfolgreich in entsprechenden Cremes, Tinkturen und Seren eingesetzt. Dabei versprechen Produkthersteller, dass sich bei regel- und sachgemäßer Anwendung das Erscheinungsbild von dunklen Flecken innerhalb eines Monats deutlich verbessern lässt. Neuster Coup ist hier der Wirkstoff Thiamidol. Er soll am Ursprung der Hyperpigmentierung, nämlich der übermäßigen Produktion des schwarz-braunen Farbstoffs Melanin, ansetzen und sie so reduzieren. Erste sichtbare Erfolge sollen sich bereits nach zweiwöchiger Anwendung zeigen. Dank einer Minderung sichtbarer Altersflecken wirkt die Haut insgesamt ebenmäßiger und strahlender.

Tipps fürs Beratungsgespräch

Sonnenschutz ist und bleibt eines der wichtigsten Themen in der Hautpflegeberatung. Zum Schutz vor Sonnenbrand, Falten und besonders Hyperpigmentierungen. Fragen Sie im Kundengespräch deshalb immer nach, ob und mit welchem Lichtschutzfaktor die Haut an Gesicht, Dekolleté und Händen versorgt wird. Erklären Sie, dass besonders diese Stellen UV-Schutz dringend brauchen, damit sich weder ein Sonnenbrand, noch dunkle Flecken bilden. Das gilt auch im Alltag, zu jeder Jahreszeit. Denn Sonnenschutz wird von den meisten Kunden häufig lediglich als wichtig während des Urlaubs mit Sonnenbädern oder sportlichen Aktivitäten assoziiert. Hat eine Tagescreme keinen integrierten Lichtschutz, empfehlen Sie dazu ein entsprechendes UV-Schutzprodukt. Sie werden, ähnlich wie ein Serum, vor der Tagescreme aufgetragen. Fragen Sie zudem, ob Ihr Kunde Medikamente einnimmt, die ebenfalls für Hautverfärbungen verantwortlich sein können. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
Freie Journalistin*