

FLECK, lass nach!

PIGMENTFLECKE können viele Ursachen haben (auch die Pille). Eine Dermatologin erklärt, woher sie kommen, wie Sie sich schützen und was es für Möglichkeiten gibt, sie wieder loszuwerden – dafür ist nämlich jetzt der perfekte Zeitpunkt

WO KOMMEN SIE HER?

Dr. Elisabeth Schuhmachers über die Ursachen

Erst mal: Sind Pigmentflecke nur unschön – oder können sie auch gefährlich werden?

Pigmentflecke können ebenso eine Hautkrebsvorstufe sein, auch schwarzer Hautkrebs kann wie ein Pigmentfleck aussehen. Deshalb ist es so wichtig, dass man Pigmentflecke bei einem Dermatologen ansehen lässt.

Sind Pigment- und Altersflecke dasselbe?

Ein Altersfleck, entstanden an einer exponierten Stelle durch jahrelange Sonnenschäden, ist ein Pigmentfleck. Aber nicht jeder Pigmentfleck ist ein Altersfleck. Pigmentflecke können auch in jungen Jahren entstehen, wenn die Haut gestört ist und zu viel Melanin produziert wird.

Welche Auslöser gibt es noch?

Die Gene. Bei den angeborenen Veränderungen sind die hübschen Sommersprossen am bekanntesten. Auch der Hormonhaushalt kann schuld sein, oft treten Melasmen – das sind großflächigere Pigmentstörungen – während der Schwangerschaft auf oder wenn die Pille etwas durcheinanderbringt. Nach einer Verletzung oder Entzündung wegen Akne kann auch ein brauner Fleck entstehen, das ist dann eine sogenannte hyperpigmentierte Narbe.

Aus einem Pickel kann ein Pigmentfleck entstehen?

Ja, das ist leider möglich, besonders wenn die entzündete Stelle ungeschützt der Sonne ausgesetzt ist.

Warum verschwinden manche Flecke – und andere bleiben?

Das hängt damit zusammen, wie tief das Pigment in der Haut sitzt. Ganz oberflächliche Verschiebungen, die durch Sonnenbräune entstehen, gehen meist schneller weg als tiefe, die eine hormonelle Ursache haben.

Warum bekommen viele das typische Pigmentbärtchen?

Die Oberlippe ist – genau wie die Stirn – besonders stark der Sonne ausgesetzt. Diese sogenannte Prädispositionsstelle hat dann einfach zu viel UV-Licht abbekommen.

WIE BEUGE ICH VOR?

Gar nicht erst kriegen ist natürlich am besten. Die Expertin verrät, was Sie tun können

Brauche ich auch im Winter Sonnenschutz, um Pigmentstörungen zu verhindern?

Im Winter sollte eine Tagescreme mit UV-Schutz reichen, außer bei starken Flecken. Wenn Sie aber – mehr oder weniger – bei Dunkelheit zur Arbeit fahren und auch wieder heim, reicht ein Make-up mit Lichtschutzfaktor (LSF). Beim Skifahren oder Wandern muss natürlich ein hoher LSF her. Aber generell ist Sonnenschutz immer ein Muss, wenn man zu Pigmentflecken neigt. Im Urlaub geht es nicht ohne LSF 50, Schatten und Hut. Komplette Abschottung sozusagen.

Kann man eine Neigung zu Pigmentflecken komplett wegbekommen?

Nein, wohl nicht. Die Mühe, dagegen anzugehen, bleibt leider bestehen. Man muss Tag für Tag die Regeln einhalten.

Welche Inhaltsstoffe schützen die Haut?

Antioxidantien wie z. B. Vitamin C hellen gleichzeitig auf. Und Arbutin, Kojisäure, Azelainsäure, Hydrochinon oder Niacinamid hemmen die Produktion von Melanin. Die neue Generation der UV-Filter-Cremes hat sogar noch zusätzlich Antioxidantien im LSF.

Das heißt, man muss diese Produkte nicht nur über einen bestimmten Zeitraum verwenden, sondern für immer?

Zumindest für eine sehr lange Zeit.

Wie sollte die tägliche Routine aussehen?

Starten Sie nach dem Toner mit einem Serum mit Vitamin C, das schützt vor oxidativen Prozessen: Auftragen und ungefähr fünf bis zehn Minuten einwirken lassen, dann Sonnenschutz oder Tagescreme und Make-up mit LSF verteilen. Abends – nach Reinigung und Toner – ein Serum mit Antioxidantien und eine Creme mit einem der vorab genannten Melanin-Hemmer-Wirkstoffe verwenden. Im Sommer wie im Winter wäre es auch gut, einmal im Monat ein Jetpeel machen zu lassen (s. re.).

UV-Schutz mit Antioxidantien: „Foto Ultra Age Repair“ von Isdin, um 30 Euro



Regulierende Tagescreme mit UV-Schutz: „Even Better Skin Tone Correcting Moisturizer“ von Clinique, um 55 Euro



Aufhellende Nachtcreme: „Mela White Night Cream“ von Dr. Schrammek, um 60 Euro

Vitamin-C-Serum: „C E Ferulic“ von Skinceuticals, um 140 Euro



„Die Neigung zu Pigmentflecken bleibt für immer, aber wer die Pflege-Regeln wahrt, hält das Melanin gut zurück.“



UNSERE EXPERTIN: Die Dermatologin Dr. med. Elisabeth Schuhmachers hat ihre Praxis in München (hautarzt-schuhmachers.de). Sie ist Spezialistin für Anti-Aging- und Laserbehandlungen

Redaktion: Julia Krause

WIE WERDE ICH SIE LOS?

Diese Treatments empfiehlt Dr. Schuhmachers – vor allem: jetzt!

Welche Behandlungsmethoden gibt es, und wer sollte was machen?

Lassen Sie sich immer erst von einem Dermatologen beraten, er soll entscheiden, was die richtige Behandlung für Sie ist. Allgemein würde ich aber sagen, für isolierte Pigmentflecke ist der Laser der Goldstandard, schon in einer Sitzung kann man sie entfernen. Laserlicht wird von braunen und schwarzen Strukturen angezogen, die werden selektiv zerstört, während die Umgebungshaut nicht verletzt wird. Darum sollte man bei dieser Behandlung auch nicht gebräunt sein, der Winter ist also der perfekte Zeitraum dafür. Bei leichten Flecken kann auch ein Jetpeel mit Whitening Complex helfen. Micro-needling eignet sich sehr gut bei hyperpigmentierten Narben oder nach einer Akne. Auch Fruchtsäure-Peelings

können bei leichten Pigmentveränderungen helfen. Ich empfehle sie regelmäßig, sprich einmal im Jahr, als Kur von mindestens sechs Behandlungen im Abstand von zwei bis drei Wochen. Das macht auch den Teint ebenmäßiger.

Ab wann spricht man von großflächigen Pigmentstörungen, und welche Behandlung empfehlen Sie?

Pigmentstörungen können in nahezu allen Größen auftreten. Häufig aber sind es Melasmen, die wenige Zentimeter bis handteller groß werden. Bei großflächigen oder vielen Veränderungen ist IPL empfehlenswert – Intense Pulsed Light: Es funktioniert ähnlich wie ein Laser und wird von braunen Strukturen absorbiert. Bei hormonellen Melasmen liefern Kombi-Behandlungen tolle Ergebnisse, dazu Extra-Treatments wie

eine Dermamelan-Maske. Sie besteht aus einer Kombination von bleichenden Substanzen: Koji- und Phytinsäure, Vitamin C und Retinylpalmitat. **Laser, Bleichen – ist das nicht auch schädlich?**

Laser und IPL sind nicht schädlich, wenn man sie richtig einstellt. Auch die Inhaltsstoffe der Dermamelan-Maske werden in dieser Konzentration als unbedenklich eingestuft.

Ab wann empfiehlt es sich, gegen Pigmentflecke vorzugehen?

Wenn ein Pigmentfleck schnell wächst, seine Farbe ändert oder blutet: Sofort zum Hautarzt! Die Hautkrebsvorsorge sollte ohnehin einmal im Jahr Standard sein. Wenn man aus ästhetischen Gründen eine Pigmentveränderung loswerden will, sollte man nicht zu lange warten, denn meist wird sie mit der Zeit schlimmer. **G**