



Brauch' ich das noch

ODER KANN DAS WEG?

Hauttyp: makellos. Ja, schön wär's. UNSERE HAUT misst bis zu zwei Quadratmeter Fläche. Und da tobt sie sich so richtig aus. Flecken, borstige Härchen und Co. lassen uns manchmal ratlos zurück: Was ist das? Wo kommt's her? Muss das weg – und wenn ja, wie? Good Health hat nachgefragt

1

BLUTSCHWÄMMCHEN

„Die kleinen roten Pünktchen am Körper sind Gefäßknäuel, die im Volksmund auch Glücksbringer oder Rubinflecken genannt werden“, sagt Dr. Liebich. Auf Fachchinesisch klingt das dann nicht mehr ganz so charmant: Hämangiome. „Sie sind ererbte und werden im Alter immer ein bisschen mehr – vor allem dann, wenn sie schon in der Familie liegen.“ Blutschwämmchen sind vollkommen ungefährlich. „Kratzt man sie versehentlich auf, bluten sie allerdings recht stark.“ Wer sie weghaben will, kann sie sich beim Hautarzt oder der Hautärztin mit dem Laser unkompliziert entfernen lassen. Da wir jetzt aber wissen, dass sie Glücksbringer heißen, wollen wir sie eigentlich gar nicht mehr loswerden, oder?



DR. CHRISTOPH LIEBICH

ist Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten und Leiter der Praxis Dermazent – Dermatologie im Zentrum in München



ALTERSFLECKEN

Die flachen, bronzefarbenen bis braunen Flecken auf der Haut sind Pigmentstörungen, die ein Zuviel an Sonne bedeuten. „Auch sie sind völlig harmlos und können, wenn gewünscht, mit dem Laser entfernt werden“, so Dr. Liebich. Je nach Ausprägung der Flecken braucht es aber mehrere Sitzungen im Abstand von einigen Wochen. „Inzwischen gibt es auch spezielle Cremes gegen Altersflecken, auch die funktionieren gut. Eine weitere Möglichkeit ist das Needling.“ Hierbei wird ein mit winzigen Nadeln besetztes Gerät auf die entsprechenden Hautareale aufgesetzt. Durch die Mikroverletzungen bilden sich vermehrt Kollagen und neue Zellen. Zur Vorbeugung hilft nur eins: „Kontinuierlicher Sonnenschutz.“ Ganz vermeiden können wir Altersflecken aber trotzdem nicht.

2

MILIEN

Die weißen Talgperlen lagern sich unter der Haut ab und können von einer (dermatologischen) Kosmetikerin entfernt werden. Dafür werden sie oberflächlich angeritzt und herausgeholt. Drücken und quetschen gar nicht erst versuchen – so bekommen wir sie nicht raus. Dr. Liebich: „Grundsätzlich können Milien überall auftreten, meist bilden sie sich aber um die Augen herum. Mit Pflegeversäumnissen haben sie nichts zu tun, im Gegenteil können sie durch ein Zuviel an Pflege entstehen.“ Wer sich nicht an ihnen stört, muss sie nicht entfernen. Allerdings können sie sich vermehren. Ansteckend sind sie aber nicht.

3



BESENREISER

„Das sind oberflächliche Gefäße, die mit dem Blutfluss an sich nichts zu tun haben“, sagt der Experte. „In den meisten Fällen sind sie ein rein kosmetisches Problem. Sie können aber auch ein Hinweis auf eine tiefe Beinvenenschädigung sein.“ Ehe man was gegen sie unternimmt, sollten die Beine deshalb vom Phlebologen untersucht werden. Der macht einen Ultraschall, und dann können die Besenreiser weggespritzt (Sklerosierung) oder mit dem Laser behandelt werden. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für den Eingriff nur, wenn er medizinisch notwendig ist. Besenreiser sind allerdings treue Zeitgenossen und kommen daher leider gern wieder. Eine erbliche Veranlagung gilt als Hauptursache.

4

FLECHTEN

Als Flechten werden umgangssprachlich verschiedene Ekzem-Arten bezeichnet. „Ob Schuppenflechte, Neurodermitis oder etwas anderes, muss ärztlich abgeklärt werden. Die Diagnose bestimmt die Behandlung“, sagt der Facharzt. „Typischerweise ist die Haut bei einer Flechte schuppig, rötlich und juckt.“ Anders ist dies bei der Kleienpilzflechte. Auslöser der Hauterkrankung, bei der sich helle oder dunkle Flecken bilden, ist ein Hefepilz, der bei fast allen Menschen auf der Haut vorkommt. Warum die Pilze sich bei manchen Menschen vermehren und zu Flecken führen, ist nicht eindeutig geklärt. Die Kleienpilzflechte ist harmlos und kann mit speziellen Cremes oder Shampoos behandelt werden.

5

FEUERMAL

Der Fachbegriff klingt wie ein Zauberspruch: Naevus flammeus. Umgangssprachlich ist manchmal auch von einem Portweinfleck die Rede. Ein Feuermal ist eine Fehlbildung kleinster Blutgefäße in der Haut, die sich als hellrote bis blaurote Verfärbung bemerkbar macht. Dr. Liebich: „Ursache sind erweiterte Blutgefäße. Man hat es oder man hat es nicht – es bildet sich nicht plötzlich, wie das etwa bei einem Blutschwämmchen passieren kann. In der Regel ist es völlig ungefährlich und kann gelasert werden.“ Nicht zu verwechseln ist das Feuermal mit dem Storchennbiss: Diese kleine Verfärbung sitzt immer im Nacken. „Meist ist der Storchennbiss im behaarten Bereich, deshalb sollte man nichts daran machen lassen. Es ist auch gar nicht notwendig.“



ALTERSWARZEN

Ja, der Name ist hier Programm, denn die gutartigen Hautwucherungen entwickeln sich meist in der zweiten Lebenshälfte und nehmen im Alter zu. Dr. Liebich: „Im Gegensatz zu vielen anderen Warzen werden sie nicht durch Viren verursacht, sondern durch eine Verhornung der Haut. Die Entstehung kann vererbt sein.“

Alterswarzen sind meist bräunlich gefärbt, liegen oberflächlich auf und haben eine zerklüftete, wachsig Beschaffenheit. Sie sind vollkommen ungefährlich und können (vom Fachmann oder von der Fachfrau!) abgetragen werden.



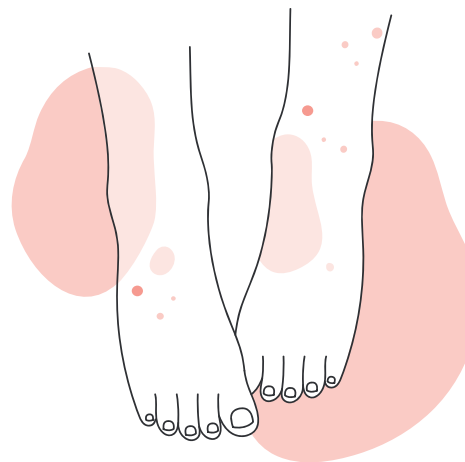
MUTTERMALE

Das sind völlig normale Pigmentansammlungen. Trotzdem sollte regelmäßig der Hautarzt oder die Hautärztin darauf schauen. „Sie können theoretisch auch entarten und schwarzer Hautkrebs sein. Wenn sie gutartig sind, kann man mit ihnen alt werden. Wer sich von ihnen gestört fühlt, lässt sie beim Dermatologen operativ entfernen.“ Für die Selbstkontrolle von Muttermalen können wir uns fragen: Hat sich die Farbe verändert? Ist das Mal größer geworden? Blutet es? Juckt es? Bei einem „Ja“, ab zum Arzt. Spannend: Jeder Mensch bekommt bis zu seinem Tod neue Muttermale. Und: „Sonne kann die Bildung zwar provozieren, wie viele jemand hat, ist aber auch Veranlagung.“



HEXENHAARE

Die borstigen, oft schwarzen Haare wachsen vereinzelt besonders gern am Kinn oder seitlich am Mund. Ursache sind meist hormonelle Veränderungen, etwa in den Wechseljahren. Die einfachste Methode: zupfen, zupfen, zupfen. Dr. Liebich: „Allerdings nicht, wenn das Haar aus einem Muttermal wächst. Das kann das Muttermal irritieren und zu Entzündungen führen. Statt zu zupfen, das Haar dann besser abschneiden.“ Auch beim Hexenhaar kann der Laser ran: „Allerdings ebenfalls nur, wenn das Haar nicht in einem Muttermal wächst.“ Grundsätzlich gilt beim Lasern von Haaren übrigens: Es können nur Haare gelasert werden, die dunkel sind. „Denn da ist besonders viel Melanin enthalten, das für den Transport der Energie zur Haarwurzel benötigt wird“, erklärt der Experte. Ein feiner heller Damenbart lässt sich nicht lasern.



CAFÉ-AU-LAIT-FLECKEN

Mehr als ein Drittel aller Menschen hat sie. Ihr Name stammt von ihrer Milchkafee-ähnlichen Farbe. Sie sind nicht erhaben und können wenige Millimeter aber auch 15 Zentimeter oder größer sein. Dr. Liebich: „Café-au-lait-Flecken sind meist schon von Geburt an da und völlig ungefährlich. Theoretisch können sie gelasert werden, am besten lässt man sie aber einfach in Ruhe.“ Nur, wenn sie gehäuft oder in Mustern auftreten, können sie auf eine behandlungsbedürftige Grunderkrankung hindeuten.

10



11

FIBROM

Die hautfarbenen stiel­förmigen oder kugeligen Haut­anhängsel sind oft

nur wenige Millimeter groß, weich und beweglich. „Ein Fibrom ist eine Stielwarze, die nicht ansteckend ist. Es entsteht gerne in Beugestellen, also an Augenlidern, am Hals und unter den Achseln.“ Aus medizinischer Sicht besteht kein Handlungsbedarf. Wer sie aus kosmetischen Gründen loswerden will, kann sie beim Hautarzt unkompliziert innerhalb weniger Minuten entfernen lassen. Manche Menschen schneiden die Ausstülpung mit der Nagelschere selbst ab oder binden sie mit Nähgarn ab. Davon rät Dr. Liebich ab: „Es besteht die Gefahr, dass es stark blutet oder es zu Infektionen kommt.“

WARZEN

Wenn es keine Alterswarze oder Stielwarze ist, dann ist es eine Viruswarze. „Und die ist ansteckend“, sagt der Experte. „Das Virus hat man sich irgendwo geholt, zum Beispiel am Türgriff oder beim Händeschütteln.“ Viruswarzen werden abgetragen oder vereist. „Wer sie an der Fußsohle hat, muss darauf achten, dass er sich nicht immer wieder ansteckt.“ Deshalb: Latschen an im öffentlichen Bereich. Dr. Liebich: „Auch unter der Dusche im Fitnessstudio und in der Sauna. Da holt man sie sich meist.“ Genitalwarzen (Feigwarzen) werden durch Humane Papillomviren (HPV) beim Geschlechtsverkehr verursacht. Auch sie müssen behandelt werden.

„Sie können Gebärmutterhals-, Anal-, Penis- oder Mundbodenkrebs auslösen. Für Kinder und Jugendliche wird eine Impfung empfohlen.“

12

13

COUPEROSE

Die chronische Hauterkrankung ist eine Vorstufe der Rosazea, eine nicht ansteckende Entzündung der Gesichtshaut. Erste Anzeichen sind eine Erweiterung der Äderchen im Bereich von Nase und Wangen. Anfangs gehen die Rötungen nach wenigen Minuten zurück, später bleiben sie permanent. Die genaue Ursache ist nicht bekannt, als Hauptauslöser gelten aber eine erbliche Veranlagung und eine Störung im Immunsystem und der Durchblutung.

Dr. Liebich: „Die Rosazea kann übergehen in Pusteln und kann auch die Augen befallen. Wenn es sich ausschließlich um Rötungen handelt, kann man sie lasern oder mit anderen Bestrahlungstherapien gut in den Griff bekommen. Wichtig ist: wenig Scharfes essen, wenig Heißes zu sich nehmen, und möglichst Hitze und Sonne meiden.“



Bei der Auswahl von Cremes gilt als grobe Faustregel: Wenn die Haut spannt oder juckt, fehlt es ihr eher an Feuchtigkeit, zeigt sie trockene Stellen oder ist schuppig und rissig, dann braucht sie Fett

DIE HEILIGE DREI-ANTI-FALTIGKEIT

Ohne sie funktioniert unser Körper nicht, und auch die Haut leidet: Diese drei Vitalstoffe schmeicheln unserem Teint.

VITAMIN C SCHÜTZT DIE ZELLEN

Freie Radikale entstehen durch UV-Strahlung oder Umweltgifte. Sie greifen die Zellen an, sodass die Haut vorzeitig altert. Ihr Gegenspieler ist Vitamin C. Es fängt freie Radikale ab und wirkt wie ein Schutzschild. Außerdem fördert es die Kollagenproduktion und sorgt für ein festes Bindegewebe.

Gute Quellen: Zitrusfrüchte, Beeren, Paprika, Tomaten.

VITAMIN E HÄLT DIE FEUCHTIGKEIT

Vitamin E verbessert die Speicherung von Wasser in der obersten Hornschicht. Darüber hinaus ist es ein wichtiger Helfer bei der Hauterneuerung und schützt die Zellen vor freien Radikalen genauso wie Vitamin C.

Gute Quellen: Pflanzenöle, Nüsse, Vollkornprodukte.

VITAMIN A GLÄTTET FÄLTCHEN

Es kurbelt die Zellerneuerung an und steigert die Hautelastizität. Vitamin A, auch Retinol genannt, hat einen leicht peelenden Effekt und löst abgestorbene Zellschüppchen. Das macht den Teint glatter und lässt ihn rosiger wirken.

Gute Quellen: Eigelb, Lachs, Milchprodukte, Spinat.

HAUTKREBS-SCREENING

Hautmale und Hautveränderungen sollten immer ärztlich abgeklärt werden. Wichtig ist außerdem die Hautkrebsvorsorge. Doch nur jede sechste Frau geht regelmäßig zum Screening – Männer noch seltener. Dabei dauert es nur wenige Minuten und ist völlig schmerzfrei. Der Arzt kann dabei Vorstufen von weißem und schwarzem Hautkrebs erkennen und behandeln. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen ab 35 Jahren alle zwei Jahre die Kosten für den Check. Einige Kassen finanzieren die Früherkennung als Zusatzleistung auch vor dem 35. Lebensjahr oder sogar jährlich – nachfragen lohnt also.

