

BUNTE

esund

AUSGABE 2/20

€ 4,-

Wieder klar sehen

Welche Linse bei grauem Star hilft

Mehr Mut

So überwinden Sie Selbstzweifel

Ich bin für dich da

Wie die Pflege von Angehörigen gelingt

Katharina Wackernagel

„Ich versuche ganz bewusst, den Augenblick zu schätzen“

Neue Power in der Lebensmitte

Achtsam essen: Diese Rezepte bringen die Hormone in Balance

Schöne Haut in den Wechseljahren: Pflege, die wirkt

Einfach loslegen: Übungen für Stoffwechsel und starke Muskeln

Österreich € 4,90
Schweiz SFR 7,80
Benelux € 5,90



WORAN SEHE ICH, DASS EIN MUTTERMAL BEDENKLICH IST?

„Man schaut sich den Fleck mit der ABCDE-Regel an: Besteht irgendeine Art der Asymmetrie (A)? Ist die Begrenzung (B) verwaschen oder uneben? Wirkt die Couleur (C) nicht gleichmäßig? Ist der Durchmesser (D) größer als fünf Millimeter? Wie ist die Evolution (E) des Flecks – hat er sich in den vergangenen drei Monaten verändert? Bemerkst man eine dieser Auffälligkeiten, blutet oder juckt es, sollte man zum Dermatologen. Er kann die Muttermale mit einer Kamera vergrößert aufnehmen, digital speichern und analysieren. Kombiniert mit einer auf künstlicher Intelligenz beruhenden Software, wird das Risiko bewertet – und der Fleck später gegebenenfalls entfernt.“

DR. CHRISTOPH LIEBICH,
HAUTARZTPRAXIS DERMAZENT IN MÜNCHEN

WIE ERKENNE ICH HELLEN HAUTKREBS?

„Generell sollte man auf jede Veränderung der Haut achten. Es gibt verschiedene Arten von hellem Hautkrebs und auch Vorstufen. Diese können sich durch Stellen an der Haut äußern, die plötzlich rau und eventuell schuppig sind. Oder durch über das Hautniveau erhabene Stellen, die vorher nicht da waren. Die Areale finden sich mit großer Wahrscheinlichkeit im Bereich von Stirn, Nase, Ohren, Lippe, Nacken, Dekolleté oder Handrücken. Erkennt man solche Auffälligkeiten frühzeitig, ist heller Hautkrebs sehr gut therapier- und zu 100 Prozent heilbar. Ich rate deshalb, lieber einmal zu früh zum Arzt zu gehen. Und täglich konsequent auf Lichtschutz zu achten. Jede UV-Strahlung strapaziert unsere Haut. Bei immer wiederkehrender UV-Belastung kann es zu dauerhaften Schäden am Erbmateriale und schließlich zu Krebsvorstufen und Hautkrebs kommen. Vor allem helle Hauttypen brauchen Produkte mit LSF 50+. Sinnvoll ist auch physischer Schutz etwa durch einen Hut. Ab dem 35. Lebensjahr kann man seine Haut alle zwei Jahre von Kopf bis Fuß vom Experten untersuchen lassen. Deutlich häufiger zum Arzt sollte man bei erhöhtem Risiko, etwa wenn es Hautkrebs in der Familie gab, man viele Muttermale hat oder wenn eine stark fleckige Haut auf Lichtschäden hinweist.“

PROF. JOCHEN SVEN UTIKAL,
LEITER DER KLINISCHEN KOOPERATIONSEINHEIT DERMATO-ONKOLOGIE DES DEUTSCHEN KREBSFORSCHUNGSZENTRUMS (DKFZ) UND DER UNIVERSITÄTSMEDIZIN MANNHEIM

ROTE FLECKEN IM GESICHT – IST DAS ROSAZEA?

„Stress, Sport oder eine heiße Dusche können vorübergehend für rote Flecken im Gesicht sorgen. Bei der Hauterkrankung Rosazea bleiben die Rötungen bestehen, weil sich die Gefäße nicht mehr automatisch regulieren. Später bilden sich dazu noch rote Knötchen. Typische Trigger sind Alkohol, Temperaturwechsel, scharfe Speisen, ungeeignete Hautpflege und vor allem UV-Strahlung. Laserbehandlungen können helfen, ebenso eine Hautpflege ohne reizende Duft- und Konservierungs-

stoffe. Da auch die Milbenbesiedlung eine Rolle spielt, kann der Dermatologe zusätzlich eine spezielle Creme verschreiben. In der Regel tritt Rosazea nicht vor dem 30. Lebensjahr auf, ist aber leider chronisch. Aus Erfahrung weiß ich, dass die Diagnose oft vorschnell getroffen wird. Eine Zweitmeinung lohnt sich.“

DR. ANNA BRANDENBURG,
DERMATOLOGISCHE PRIVATPRAXIS IN HAMBURG