

Altersflecken und was man dagegen tun kann

Die Zeichen der Zeit ...

Fast zwangsläufig entdeckt man sie beim Älterwerden – besonders nach einer sonnigen Sommersaison: die Zeichen der Zeit, die Altersflecken. Die braunen Flecken an Händen, Armen, Dekolleté und im Gesicht haben sich schon wieder vermehrt. Auf die Fragen „Sind die Flecken harmlos?“, „Wie kann man vorbeugen?“ und „Wie kann man sie kaschieren oder wieder loswerden?“ gibt Dr. med. J.H. Reus Antwort.

Eine besonders helle Haut galt auch in früheren Epochen oft als Schönheitsideal. Helle Haut wurde mit vornehmer Herkunft verbunden, wahrscheinlich deshalb, weil nur jemand, der sich nicht zur Arbeit ins Freie begeben musste, eine helle Haut behalten konnte. Heute setzen sich viele Menschen in jeder freien Minute der Sonne aus. Am Ende des Sommers werden sie wieder entdecken, dass ihre „Sammlung“ brauner Flecken auf der Haut um einige Exemplare größer geworden ist. Oft macht sich dann sogar die Angst vor Hautkrebs breit. Was sind Sommersprossen, was Altersflecken und wo beginnt der Hautkrebs?

Sind Altersflecken harmlos?

DIE HAUT AN DIE SONNE GEWÖHNEN	
Schema	Beispiel
- Bestrahlungszeit am ersten Tag unter 10 Minuten	5 Minuten
- am Folgetag Zeitdauer verdoppeln, das 2 Tage lang	10 Minuten
- gönnen Sie Ihrer Haut am 4. Tag eine Erholungspause!	
- Melanin muss erst gebildet werden, um den Eigenschutz zu erhöhen.	
- dann wieder Zeitdauer verdoppeln, 3 Tage lang	20 Minuten
- einen Tag Pause	
- dann wieder verdoppeln, 3 Tage lang	40 Minuten
- ab jetzt sollten Sie sich regelmäßig sonnen können. Aber: Achten Sie darauf, dass das Sonnenbad nie länger als 90 Minuten dauert und dass der Haut eigenschutz durch entsprechende Lichtschutz- und Strahlungsfaktoren der aktuellen Sonnenintensität angepasst ist.	
Als goldene Regel gilt: Nach zwei Tagen Besonnung einen Tag Regenerationspause einlegen.	

Altersflecken (Lentigo solaris, Lentigo senilis) sind Pigmentstörungen der Haut und den Sommersprossen sehr ähnlich. Wie kommt es zu diesen Hautveränderungen? Sie entstehen meist erst ab dem 30. Lebensjahr. Alter, Veranlagung, zu häufige, intensive und zu lang andauernde Lichteinwirkung auf die Haut sowie Flüssigkeits-, Vitamin- und Mineralstoff-Mangel machen die Haut anfälliger für UV-Lichteinwirkung.

Hierbei kommt es zu lokalen, scharf begrenzten, hellbraunen

Fleckbildungen mit Vermehrung der Hautpigmente. Oft häufen sich kleinere Pigmentierungen. Im Gegensatz zu Sommersprossen, die am gesamten Körper vorkommen können, sieht man Altersflecken als Folge einer Lichtreaktion vorwiegend im Gesicht, auf den Handrücken, an den Armen und im Dekolleté-Bereich.

mit bestimmt die individuelle und rassenbedingte Hautfarbe. Melanin schützt die Haut vor starker Sonneneinstrahlung. In der Epidermis, der Oberhaut, gibt es viele Melanin produzierende Zellen, die Melanozyten. Je älter die Haut, desto fehlerhafter erneuern sich die Oberhautzellen. Dort, wo die Haut am schwächsten regeneriert, bleibt ein brauner Fleck als Zeichen des mangelhaft abgebauten Pigmentes. Altersflecken sind gutartig, doch eine medizinische Begutachtung wird empfohlen. Sie sind auch von anderen Fleckbildungen zu unterscheiden.

Entstehung der Flecken: Die Menge an Melanin in der Epidermis bestimmt die individuelle und rassenbedingte Hautfarbe. Melanin schützt die Haut vor starker Sonneneinstrahlung. In der Epidermis, der Oberhaut, gibt es viele melaninproduzierende Zellen, die Melanozyten. Je älter die Haut, desto fehlerhafter erneuern sich die Oberhautzellen. Dort, wo die Haut am schwächsten regeneriert, bleibt ein brauner Fleck als Zeichen des mangelhaft abgebauten Pigmentes. Altersflecken sind gutartig, doch eine medizinische Begutachtung wird empfohlen. Sie sind auch von anderen Fleckbildungen zu unterscheiden.

Sommersprossen & Co

Sommersprossen sind angeborene oder in der Kindheit entstandene pigmentreiche Flecken in der Oberhaut, die verteilt oder lokal gehäuft auftreten. Oft ist das Haar rötlich und die Haut hell. Durch Sonneneinstrahlung und nach Sonnenbrand können die Flecken an Zahl und Größe zunehmen, bei Sommersprossen kommt es jedoch nicht zu einer Vermehrung der Melanozyten. Sie befinden sich im Hautniveau und haben keinen Krankheitswert.

Alterswarzen (seborrhoische Keratose) sind gelbliche, schwarze oder braune Gebilde auf der Haut von unregelmäßiger, rauer Oberfläche. Meist findet man sie in der Altersgruppe über 40 Jahre. Obwohl diese Veränderungen oft wie Hautkrebs aussehen, sind sie meist gutartig. Führt das Reiben der Kleidung zu Entzündungen oder Blutungen, sollten sie entfernt werden. Frauen sind häufiger betroffen.

Melanom-Flecken (Lentigo maligna) sind dunkelbraune bis schwarze Hautflecken. Mit zunehmendem Alter und Sonneneinstrahlung findet man darin immer mehr bösartig veränderte Zellen. Äußerlich kann diese Veränderung an bestimmten Merkmalen erkannt werden: z.B. an rascher Größenzunahme, ausfransenden Rändern, deutlicher zweifarbiger Zeichnung, also dunkelbraun und schwarz, und Dickenzunahme. Auf jeden Fall sollte der Hautarzt/Plastische Chirurg konsultiert werden, v.a. wenn diese Flecken beginnen zu jucken und/oder zu bluten.

Wie man Altersflecken loswird

Vorbeugend kann man einiges tun, um die Haut gesund zu erhalten (siehe Kasten „So bleibt Ihre Haut gesund“) und auch die Bildung von Altersflecken einzudämmen (siehe Kasten „Die Haut an die Sonne gewöhnen“). Sind die Flecken erst mal da, möchte man sie wieder loswerden oder kaschieren. Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Camouflage
- hautaufhellende Maßnahmen– Unterdrückung der Melanin Bildung (Rucinol)
- Peelings (mechanisch, chemisch, Laser)
- Kryochirurgie bei Arbeitstemperaturen zwischen 203 K (-70°C) und 77 K (-196°C)
- Radiofrequenzchirurgie

SO BLEIBT IHRE HAUT GESUND

Den Zeichen der Hautalterung kann man mit folgenden Maßnahmen vorbeugen:

- **Schutz vor übermäßiger Sonnenbestrahlung** – es darf kein Sonnenbrand entstehen; das beugt auch in erster Linie der Entstehung von Altersflecken vor
- **Meiden von Genussgiften** wie Alkohol und Tabakrauch, die ebenfalls zur vermehrte Bildung freier Radikale beitragen
- **Unterstützung des körpereigenen Schutzsystems** gegen die aggressiven freien Radikale durch eine ausreichende Versorgung mit Antioxidanzien wie Vitamin C, Vitamin E, Carotinoide, Coenzym Q10, Bioflavonoide, Zink und Selen
- **Optimale Dosis an Schlaf:** auf Dauer nicht zu wenig – unter 6 Stunden – und nicht zu viel – über 8 Stunden
- **Ausreichende Trinkmenge:** dauerhaft mindestens 2 Liter Wasser pro Tag

Merke – Vitamin-D-Bildung: Wir produzieren nur dann ausreichend Vitamin D, da für unseren Kalzium-Stoffwechsel und somit auch u.a. für unseren Säure-Basen Haushalt enorm wichtig ist, wenn wir ausreichend lange Zeit in der Sonne verbringt. Das Schema zur Gewöhnung an das Sonnenlicht muss eingehalten werden (siehe Kasten „Die Haut an die Sonne gewöhnen“), damit der optimale Haut-Schutz in der kürzest möglichen und verträglichsten Zeit aufgebaut werden kann. Viel Gemüse und Obst in der täglichen Nahrung unterstützt diesen Hautschutz.

Die Flecken aufhellen/abdecken

Hausmittel: Von Knoblauch über Zitronensaft zu Extrakten von Meerrettich, Petersilie, Gurkensaft und Brunnenkresse reicht die Palette der Hausmittelchen, die auch alle schon mal einen Zufallserfolg gelandet haben. Spezielle synthetisch gewonnene Bleichstoffe, die das Pigment der Haut zerstören, schaffen es tatsächlich, Teilerfolge zu erzielen – doch Vorsicht, diese Stellen werden dann aber auch nicht mehr braun.

Camouflage: Neben bleichenden Mitteln kommen abdeckende Cremes („Camouflage“) und Stifte zum Einsatz.

Hautaufhellung:

Durch eine medizinisch indizierte Hautaufhellung können Entstellungen der Haut weniger sichtbar gemacht werden – damit kann dem Betroffenen psychisch geholfen werden.

Dauerhafte Hautaufhellung kann auch als ungewollte Folge von Verbrennungen, Verätzungen und kosmetischen Peelingbehandlungen auftreten.

Unterdrückung der Melanin Bildung:

Durch diese Methode wird die Haut empfindlicher gegen UV-Strahlen und deren Auswirkungen. Der in Japan entwickelte Wirkstoff **Rucinol**, der in dem Kosmetikum Iken® enthalten ist, beseitigt erstmals die Ursache einer erhöhten Melanin Bildung. Eine Hyperpigmentierung entsteht durch eine erhöhte Produktion des körpereigenen Hautfarbstoffs Melanin. Der Wirkstoff Rucinol soll die Melanin Produktion an zwei Stellen gezielt unterbrechen, indem er zwei für die Melaninsynthese (Melanogenese) erforderliche Enzyme hemmt: die Tyrosinase und die TRP-1.

So wird zunächst die Melanin Produktion allgemein gehemmt, dann wird die Produktion des Melanins, das für die intensive Färbung der Pigmentflecken verantwortlich ist, gezielt geblockt. Ergebnis des doppelten Eingriffs in die Hyperpigmentierung ist eine vollständige Entfärbung der Pigmentflecken. Die Wirkung von Rucinol auf die Melanin Produktion soll rund 100-mal stärker sein als die von Hydrochinon und mehr als 5-mal stärker als die von Kojisäure.

In Deutschland sind rucinolhaltige Kosmetika seit Januar 2005 in Form von Serum und Creme (Iklen®) apothekenexklusiv erhältlich. Einzig zugelassenes Arzneimittel in Deutschland ist die Kombination aus Hydrochinon, Tretinoin und Hydrocortison (Pigmanorm®).

Nach Peelings und Hautabtragungen

Erst mal keine Sonne!

Die Haut ... abrubbeln – Peeling

Peeling oder auch Schälkur ist eine kosmetische Behandlung, bei der oberflächliche Schichten der Haut flächig entfernt werden. Beim oberflächlichen Peeling wird die oberste Hornschicht der Haut mechanisch oder chemisch entfernt. Diese Behandlung wird umgangssprachlich als Peeling bezeichnet. Meist wird Peeling an Gesicht, Händen und Dekolleté, ein oberflächliches Peeling auch als Ganzkörperbehandlung angewendet. Vor der Benutzung eines Bräunungsmittels ist ein oberflächliches Peeling sinnvoll, um eine gleichmäßige und haltbare Bräunung zu erzielen.

Zur Geschichte: Im alten Ägypten sollen Behandlungen üblich gewesen sein, die dem heutigen oberflächlichen Peeling entsprechen. Im türkischen Hamam wird traditionell eine Ganzkörperbehandlung mit einem Handschuh aus Ziegenhaar durchgeführt. In Europa ist Peeling erst seit den 60er Jahren verbreitet.

PEELINGMETHODEN

Mechanisches Peeling mit:

- Salzkristallen (Kochsalz, Meersalz)
- Zuckerkristallen
- harten Bürsten
- Mikrofasertüchern
- Tonerde, Sand
- Kunststoffpartikeln
- zerstoßenen oder gemahlenen Kernen von z.B. Pfirsichen oder Aprikosen

Chemisches Peeling mit:

- Fruchtsäuren (wirken oberflächlich; z.B. Glykolsäure)
- Trichloressigsäure –TCA (wirkt mitteltief)
- Phenolverbindungen (tiefe Wirkung)
- Retinoidsäuren (Vitamin-A-Säure)

Peeling per Laser:

- Erbium:YAG-Laser: tiefe Wirkung, Heilungszeit ca. 1 Woche, Rötung ca. 2 bis 4 Wochen
- Gepulster Kohlendioxidlaser: tiefe Wirkung, Heilungszeit ca. 1 Woche, Rötung ca. 1–4 Monate

Oberflächliches Peeling: Heutzutage wird bei diesem Peeling die oberste Hornschicht der Haut mechanisch oder chemisch entfernt. Grundsätzlich gilt, je stärker ein Peeling, desto tiefere Hautschichten werden dadurch abgetragen. Chemische Peelings (Säuren) lassen das Eiweiß der Haut gerinnen (sie denaturieren es). So kommt es beispielsweise dazu, dass bei einem Trichloressigsäure-Peeling ein „Frosting“ auftritt, d. h., es wird eine weiße Schicht von zerstörtem Protein sichtbar.

Die Stärke eines Säurepeelings ist abhängig von der verwendeten Konzentration, der Einwirkdauer und wie stark es in die Haut „eingerieben“ wird. Je stärker ein Peeling, desto besser die Effekte, desto mehr Nebenwirkungen müssen aber auch einkalkuliert werden.

Mitteltiefes Peeling: Hier wird die gesamte Hornschicht chemisch entfernt. Dies muss langfristig vorbereitet werden und benötigt ca. eine Woche bis zur Abheilung.

Tiefes Peeling: Hier wird die Haut bis zur Kollagenschicht abgetragen. Die

Abheilung benötigt mehrere Wochen. Dieses Verfahren ist in Europa kaum üblich.

Risiken: Das oberflächliche Peeling bringt kaum Risiken mit sich. Intensive mechanische Behandlung der Haut fördert allerdings die Verhornung. Personen mit einer venösen Störung, hier insbesondere bei Besenreisern im Gesicht (meist im Gebiet der Nasenflügel), sollten auf Peeling verzichten, da Peelings das Wachstum von Besenreisern fördern.

Bei mitteltiefem und tiefem Peeling bestehen folgende Risiken: Infektionen, Schädigung tieferer Hautschichten, bei unsachgemäßer Anwendung der Säuren unbeabsichtigte Verätzungen, Phenol ist krebserregend und herzscheidend.

Narbenbildung ist bei Befolgung aller Ratschläge des Arztes zwar unwahrscheinlich, dauerhafte Pigmentstörungen, begünstigt durch die Einnahme hormoneller Verhütungsmittel und durch UV-Strahlung sind allerdings sehr gängige unerwünschte Nebenwirkungen, die der Arzt weder voraussehen noch beeinflussen kann.

Empfindlichkeit gegen UV-Strahlen: Die Sonne sollte einige Monate nach einem Peeling unbedingt gemieden werden. Wenn man aus dem Haus geht, sollte man Sonnencreme mit einem angepassten Lichtschutzfaktor auftragen, im Sommer bei starker Sonne auf jeden Fall einen sehr hohen Lichtschutzfaktor nehmen.

Die **verschiedenen Peelingarten** – mechanisch, chemisch, mit dem Laser – sind im Kasten „Peelingmethoden“ zusammengefasst.

... vereisen – Kryotherapie

In der dermatologischen Kryochirurgie werden derzeit je nach Indikationsbereich im Wesentlichen Arbeitstemperaturen zwischen 203 K (-70°C) und 77 K (-196°C) angewendet. Die nötigen tiefen Temperaturen werden auf verschiedene Weise erzeugt. Wesentlich sind die Bildung von extra- und intrazellulären Eiskristallen im behandelten Gewebe, dadurch bedingte Zelledestruktion und deren Sekundärfolgen. Bei raschem Einfrieren entstehen praktisch gleichzeitig extra- und intrazelluläre Eiskristalle. Die Behandlungstechnik muss den bei verschiedenen Indikationen zu erreichenden Zielen angepasst werden: Zerstörung, Abhebung oder Umbau.

Kryochirurgie ist kein Ersatzverfahren für andere Behandlungsmodalitäten wie Operation oder Strahlentherapie, sondern eine gleichwertige Methode mit eigenem Indikationsspektrum. Die Behandlungsindikation ist unter Berücksichtigung aller in Betracht kommenden, zum Teil konkurrierenden Methoden, für jede einzelne Situation zu stellen.

... abtragen – RF-Chirurgie

Die Abtragung oberflächlicher pigmentgestörter Hautareale ist eine der Sonderdisziplinen des Resurfacings durch Radiofrequenzchirurgie (Cold Ablation). RF-Chirurgie basiert auf Ultraschalltechnik – im Falle des Resurfacings mit 2,2 MHz. Mit akustischen Signalen werden einzelne Zellschichten zur Explosion gebracht, ohne dass dabei die angrenzenden Zellen nennenswert erhitzt werden. Diese Technik nennt sich Cold Ablation – also der kalte Schnitt.

Die Technologie ist vielseitig und eignet sich hervorragend zur Behandlung kleiner Hautläsionen. Der Vorteil: Die Zellschichten, die „abgesprengt“ werden, sind histologisch untersuchbar und carbonisieren nicht wie bei der Lasertherapie. Ein weiterer Vorteil zeichnet sich in Langzeituntersuchungen bei der Narbenbildung ab, die aufgrund der geringen Hitzeentwicklung deutlich bessere Ergebnisse als bei der Laserbehandlung zeigt.

Die Nachbehandlung ist unspektakulär: Nach einer Phase der Sekretion im Rahmen der üblichen Wundheilung von 3–5 Tagen bildet sich ein Schorf, welcher nach wenigen Tagen abfällt. Resultat ist eine Roséfärbung der Haut, welche sich nach 3–6 Monaten an das Hautkolorit angleicht. Selbst viele kleine Altersflecken sind mit der Methode im Rahmen einer Behandlung zu korrigieren. Am besten eignet sich für diesen Eingriff eine milde Lokalanästhesie.