

# WEG VOM FLECK!

Knapp 63 Prozent der deutschen Frauen haben Pigmentflecken. Wie entstehen sie, können sie gefährlich sein und bekommt man sie irgendwie wieder weg? Wir haben Antworten

Text: Kristin Suhr

# D

Die gute Nachricht gleich vorneweg: Die braunen Flecken sind nur äußerst selten gesundheitsgefährdend, sondern meistens ein rein ästhetisches Problem. Trotzdem können sie nerven. Denn: **Pigmentflecken schlucken das Licht, das auf unser Gesicht fällt, regelrecht, das heißt, es wird dadurch nicht mehr reflektiert.** Als Folge wirkt der Teint insgesamt matter, fahler und weniger frisch. Einzelne dunkle Stellen stören natürlich sowieso. Was kann man gegen Pigmentflecken tun – und gibt es die Möglichkeit, zu verhindern, dass sie überhaupt entstehen?

## WAS SIND PIGMENTFLECKEN?

In unserer Haut befinden sich Pigmentzellen, die das Hautpigment Melanin bilden. Das ist für die individuelle Farbe der Haut verantwortlich, hat aber auch die Eigenschaft, ultraviolette Strahlen zu schlucken und die Haut vor aggressiver Lichteinwirkung zu schützen. Es ist quasi unser eigener eingebauter Sonnenschutz. Kommt es zu einer Überproduktion von Melanin, kann sich das Pigment nicht mehr gleichmäßig verteilen – es entsteht an einer Stelle ein Überschuss und damit ein brauner Fleck.

Prinzipiell unterscheidet man zwischen drei Typen von Pigmentflecken, die jeweils einen anderen Auslöser für die Melanin-Überproduktion haben: Der Pigmentflecken-typ Sommersprosse ist vor allem genetisch bedingt. Bei Melasmen (flächige, größere Pigmentflecken, vor allem im Gesicht, an Stirn, Wangen und Oberlippenbereich) sorgen in erster Linie Hormonschwankungen zum Beispiel während einer Schwangerschaft für die Überproduktion. „Die Anzahl der Patientinnen, die aufgrund eines Melasmas zu uns kommen, ist stark gestiegen und beschränkt sich nicht nur auf Schwangere oder Mütter“, berichtet der Dermatologe Dr. Christian Merkel vom Haut- und Laserzentrum an der Oper in München. „Im Gespräch kristallisiert sich oft ein Grund heraus, den viele gar nicht auf dem Zettel hatten: der Umgang mit der Verhütung. Viele

Frauen nehmen die Pille, setzen sie wieder ab, probieren eine andere Methode, etwa einen Hormonring aus. Durch diese Wechsel entstehen Hormonschwankungen, die gleichzustellen sind mit denen in der Schwangerschaft.“ Der dritte Typ sind Altersflecken, die, wie der Name schon erahnen lässt, mit zunehmendem Alter verstärkt auftreten. Hier ist die Verlangsamung der Zellerneuerung ab dem etwa 30. Lebensjahr mitverantwortlich.

## WELCHE ROLLE SPIELT DIE SONNE?

Eine ganz wesentliche – vor allem bei Altersflecken! „Mit 30 Jahren entwickeln ca. 20 bis 30 Prozent der Frauen ihre ersten Altersflecken. Oft am Handrücken oder auch auf den Wangen, also genau an den Stellen, die viel Sonne abbekommen. Mit 60 Jahren sind es wahrscheinlich schon 50 bis 60 Prozent“, so der Dermatologe. Dabei gilt: Je länger und intensiver UV-Strahlen auf die Haut einwirken, desto früher bilden sich die Pigmentflecken. Aber auch die Sichtbarkeit hormonell bedingter Pigmentflecken wird durch die Sonne verstärkt (deshalb fallen sie uns besonders nach dem Sommer auf).

## WIE VERBLASSEN SIE WIEDER?

Die allerwichtigste Maßnahme liegt auf der Hand und wird trotzdem oft versäumt: konsequent jeden Morgen eine Creme mit hohem Sonnenschutz verwenden – Sommer wie Winter. „Achten Sie darauf, dass nicht nur der UV-B-Schutz möglichst hoch ist, sondern auch der UV-A-Filter. Denn auch die langwelligen ultravioletten Strahlen verstärken Pigmentflecken“, so Dr. Merkel. Leider ist die Höhe des UV-A-Schutzes nicht deklarierungspflichtig, man muss also gezielt, z. B. in der Apotheke, nachfragen. Produkte mit Wirkstoffen, welche die Melaninbildung blockieren, machen zusätzlich Sinn. Einer dieser Inhaltsstoffe ist Vitamin C. „Das Antioxidans hat zudem den Vorteil, dass es den Sonnenschutz verstärkt. Also gerne morgens unter der Sonnencreme auftragen“, empfiehlt der Experte. „Abends kann man zu Wirkstoffen greifen, die die Flecken mild aufhellen, wie z. B. Ferulasäure, Niacinamide oder Azelainsäure, die in niedriger Konzentration frei verkäuflich ist.“



Auch Retinol, das als bewährter Anti-Falten-Wirkstoff bekannt ist, kann Hyperpigmentierung abschwächen. Allerdings braucht es Geduld, denn bei allen kosmetischen Wirkstoffen dauert es ein paar Monate, bis die Flecken verblassen. „Das ist ein bisschen wie im Fitnessstudio, für einen dauerhaften Erfolg muss man dranbleiben und konsequent sein“, so Dr. Merkel.

Wer schnell Veränderungen sehen will, kann sich beim Hautarzt über non- bzw. minimalinvasive Treatments beraten lassen. Bei oberflächlichen Pigmentierungen kommt etwa ein Rubinlaser zum Einsatz, der die Pigmente, ähnlich wie bei einer Tattoorentfernung, sprengt. Bei tiefer liegenden Pigmentierungen kann der Laser aber oft nichts ausrichten. Dann hilft ein Microneedling, das drei- bis viermal durchgeführt werden muss. Dabei wird zunächst ein bleichender Wirkstoff, z. B. Hydrochinon, aufgebracht und dann mit sehr feinen Nadeln in die Haut gesetzt. Dadurch kann der Wirkstoff tiefer eindringen als kosmetische Produkte. Wichtig bei allen Treatments, weil sie die Haut lichtempfindlich machen: nicht im Sommer durchführen lassen und danach stets eine Creme mit Lichtschutz auftragen. 📌

## LASSEN SICH PIGMENTFLECKEN WEGLASERN?

*Chefredakteurin Anke Helle hat es getestet*

Seit meiner Schwangerschaft habe ich einen großen dunklen Pigmentfleck auf der Stirn. Kann der PicoSure-Laser helfen?

**Was wird gemacht?** Als Erstes lerne ich von Dermatologin Dr. Patricia Ogilvie das Wort „Lunchtime-Treatment“ – das heißt, die Behandlung dauert nicht lang und ich kann danach sofort unter Leute. Der PicoSure-Laser zersprengt die störenden Pigmente, sodass die Haut sie anschließend abbauen kann. Die Besonderheit: Der Laser arbeitet so schnell und präzise, dass das umliegende Gewebe unberührt bleibt. Deshalb eignet er sich zum Beispiel auch für dunklere Hauttypen. Während der wenige Minuten dauernden Behandlung wird das Gesicht mit Luft gekühlt,

die Wärme spüre ich trotzdem deutlich. Es zieht im Gesicht wie bei einem ordentlichen Sonnenbrand und riecht leicht verkokelt (Härchen!), ist aber gut auszuhalten. **Hilft es wirklich?** Nach der Behandlung ist die Haut einige Stunden rot, an den Tagen danach noch empfindlich und entwickelt sogar leichte Akne. Je länger der Termin zurückliegt, umso heller wird der Fleck auf der Stirn. Ganz weg ist die Pigmentierung aber auch nach zehn Tagen nicht. Dafür sind mehrere Sitzungen nötig. Allerdings: Auch das restliche Gesicht wurde gleich auf kleinere Flecken mitbehandelt und sieht tatsächlich – trotz Baby-Nächte – sofort weniger müde und viel frischer aus. Preis pro Sitzung: ca. 500 Euro.

