

## Altersflecken

Bei Altersflecken handelt es sich um Pigmentstörungen der Haut, wie auch bei Sommersprossen, die aber im Gegensatz zu Altersflecken im Winter verschwinden oder zumindest deutlich blasser werden.

Altersflecken treten an den Stellen auf, die im Laufe des Lebens mit viel UV-Strahlung aus dem Sonnenlicht in Berührung gekommen sind: auf dem Handrücken, im Gesicht, an Dekolleté und Unterarmen. Die Flecken sind hell- bis dunkelbraun, scharf umrissen und nicht tastbar. Auch wenn sie harmlos sind, sollte man sie im Auge behalten, denn mit zunehmender Zahl von Altersflecken erhöht sich auch das Hautkrebsrisiko. Wenn sich ein solcher Fleck verändert, sollte man also nicht zögern, einen Hautarzt aufzusuchen. Noch besser ist es, regelmäßig das von den Krankenkassen angebotene Screening wahrzunehmen.

Altersflecken sind eine Folge von Sonnenstrahlung. In der Haut befinden sich die sog. Melanozyten. Das sind Zellen, die den braunen Hautfarbstoff Melanin produzieren. Dadurch schützt sich die Haut vor der Sonne. Je mehr und je länger wir der Sonne ausgesetzt sind, desto mehr bräunen wir.

Warum bilden sich nun ab einem Alter von etwa 40 Jahren solche unschönen Flecken? – Mit zunehmendem Alter sinkt die Anzahl der Melanozyten, die verbleibenden vergrößern sich und dies führt dann zu einer ungleichen Verteilung des Farbstoffs. Außerdem werden bei älteren Menschen einige Melanozyten überaktiv. Auch eine gewisse genetische Veranlagung scheint eine Rolle zu spielen ebenso wie Hormone, weshalb Frauen etwas häufiger betroffen sind.

Da Altersflecken eine Folge von Sonnenexposition sind, kann man ihrer Entstehung durch konse-



Foto: Blende 8

### ■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

quente Anwendung von Sonnenschutz vorbeugen – auch wenn der Himmel bewölkt ist, denn Wolken halten nur einen kleinen Teil der UV-Strahlung ab. Ganz besonders wichtig ist dieser Schutz im Winter und Frühjahr, wenn die Haut noch nicht an die Sonne gewöhnt und gebräunt ist. Die meisten Anti-Ageing-Tages-Cremes enthalten daher auch Lichtschutzfilter.

Zur Behandlung gibt es verschiedene kosmetische Produkte, wie z.B. Bleichcreme mit Brunnenkresseextrakt und Vitamin C. Die übermäßige Melaninproduktion hemmen die Wirkstoffe Thiamidol und Phenylethyl-Resorcinol, das bereits in geringer Dosierung gut wirksam und verträglich ist. Auch Vitamin A (Retinol) kommt in Cremes zum Einsatz, es kann aber die Haut reizen und macht sie lichtempfindlicher. Allerdings muss man bei diesen Präparaten Geduld aufbringen, denn sie wirken nicht von heute auf morgen.

Sehr effektiv sind Fruchtsäurepeelings, Laser- oder Kältebehandlung. Dazu sollten Sie sich aber von einem erfahrenen Hautarzt beraten lassen.

Ihr Apotheker

**Dr. Lutz Engelmann**