



## Pigmentflecken: Nicht nur ein Problem im Alter

Unregelmäßigkeiten im Hautbild wie Pigmentflecken werden daher oft als störend empfunden. Meistens sind die Verfärbungen harmlos, sie können jedoch auch auf Erkrankungen der Haut hindeuten. Eine spezielle Pflege kann dabei helfen die Erscheinung von ungefährlichen Verfärbungen zu verbessern.

## Was sind Pigmentflecken und wie entstehen sie?

Entstehung:

- durch übermäßige Produktion des Hautfarbstoffs Melanin. Entstehung einer Hyperpigmentierung der betroffenen Stelle, welche als **dunkler Fleck** sichtbar wird. (Dazu zählen auch Sommersprossen oder Altersflecken)
- wenn zu wenig Melanin in den Melanozyten gebildet wird, kann dies auch **helle Flecken** auf der Haut verursachen = auch „Weißfleckenkrankheit“ oder Vitiligo genannt. Die Ursachen sind bisher nicht vollständig geklärt. Sowohl genetische Faktoren wie auch Autoimmunreaktionen werden diskutiert.

Beeinflussende Faktoren:

- **Licht:** Meist sind Stellen betroffen, die häufig dem Licht ausgesetzt sind, wie beispielsweise das Gesicht, der Hals oder die Hände. Grundsätzlich können aber auch andere Körperstellen betroffen sein.
- **Hormone:** Hormonschwankungen können das Auftreten begünstigen. Die Anwendung von hormonellen Verhütungsmitteln kann daher ebenso zu Verfärbungen führen wie eine Schwangerschaft.

Die meisten Pigmentflecken sind, lediglich ein kosmetisches Problem, dennoch sollten auffällige Stellen immer von einem Hautarzt in Augenschein genommen werden, um eventuelle Veränderungen rechtzeitig zu erkennen. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind daher absolut sinnvoll.

## Die wichtigsten Informationen und Hinweise in Kürze:

- Pigmentflecken meist harmlos
- Häufig Stellen, die viel UV-Strahlung ausgesetzt sind (Gesicht, Hals, Hände)
- Flecken können dunkel, braun oder rötlich sein
- Frauen häufiger betroffen (Hormonelle Verhütung, Schwangerschaft)
- Verbrennungen oder Medikamente als Ursache möglich
- Vitiligo („Weißfleckenkrankheit“) als Besonderheit: zu wenig Melatonin
- Aussehen und Entwicklung im Blick behalten, evtl. ärztlichen Rat einholen (ABCDE-Regeln beachten), Vorsorgeuntersuchungen einhalten
- Laserbehandlungen, Kältetherapie, Dermabrasion oder Peelings mit hochdosierten Fruchtsäuren als Behandlungsoption
- Wirkung von Hausmitteln wie Zitronensäure, Papain & Co. umstritten
- Spezielle Kosmetika für hyperpigmentierte Haut wählen und regelmäßig anwenden