Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 9

Artikel: Schattenseiten der Sonne
Autor: Zahner, Karin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725684

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schattenseiten der Sonne

Mit zunehmendem Alter bilden sich Pigmentflecken auf der Haut. Diese sind zwar ungefährlich, werden aber von einigen Menschen als störend empfunden. Vor allem, weil sie genau da entstehen, wo man sie nicht haben möchte – im Gesicht, auf dem Dekolleté und an den Händen.

VON KARIN ZAHNER

Sommersprossen auf der Nase – das finden einige süss und sexy. Anders Altersflecken. Über sie freut sich niemand. Sommersprossen sind anlagebedingt, treten bereits in der Jugend auf, verdunkeln sich bei Sonnenschein und kommen häufiger bei Blonden und Rothaarigen vor. «Altersflecken dagegen treten meist ums vierzigste Lebensjahr auf – bei allen Hauttypen. Die Farbe ist immer gleich intensiv, unabhängig von der UV-Strahlung», erklärt Dermatologe Dr. med. Mario Graf aus Zürich. Wann und wie die braunen Punkte auftreten, hängt wesentlich davon ab, wie viel Sonne die Haut in der Vergangenheit ertragen musste.

Altersflecken, in der Fachsprache auch Lentigo senilis oder Lentigo solaris genannt, bilden sich hauptsächlich an Stellen, die den UV-Strahlen ungeschützt ausgesetzt sind – also vor allem im Gesicht, auf dem Dekolleté, den Vorderarmen und dem Handrücken. Sie entstehen, weil sich bestimmte Pigmente wie Lipofuscin und Melanin in der Oberhaut anhäufen. Das führt zu braunen, unterschiedlich grossen Verfärbungen. «Wer eine helle Haut hat, bekommt eher Altersflecken», sagt der Spezialist. Aber auch das persönliche Verhalten trägt wesentlich dazu bei, ob sich mehr oder weniger Flecken bilden. «Sonnenbrände und Solarienbesuche fördern die Entstehung von Altersflecken», erklärt Graf. Wer sich hingegen so wenig wie möglich der UV-Strahlung aussetzt und sich mit Pflegeprodukten mit hohem Schutzfaktor vor der Sonne schützt, beugt Pigmentierungsstörungen vor. Es ist also ratsam, das ganze Jahr über eine Tagescreme und eine Handcreme mit Sonnenschutzfilter zu verwenden. Im Sommer reicht das allerdings nicht mehr. Dann braucht es für alle unbedeckten Körperstellen eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.

Gesundes Leben ist gute Prophylaxe

Zudem kann sich jeder mit gesundem Lebensstil – nicht rauchen, wenig Alkohol und eine vitaminreiche Ernährung – gegen freie Radikale schützen. Diese aggressiven Stoffe schädigen Zellen und fördern die Hautalterung. In Früchten, Vollkornprodukten oder im Gemüse stecken viele Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E, Carotinoide, Coenzym Q10, Bioflavonoide, Zink oder Selen. Sie wirken den freien Radikalen entgegen. Insbesondere Vitamin E schützt die Fette der oberen Hautschicht vor Oxidation und wirkt so dem Entstehen von Altersflecken entgegen.

Sind die braunen Punkte einmal da, gibts verschiedene Methoden, um sie zu entfernen. Das geschieht immer, weil die Flecken als unästhetisch empfunden werden. Denn – korrekt diagnostizierte – Verfärbungen sind harmlos. Graf: «Medizinische Gründe, sie zu entfernen, gibt es nicht, da aus diesen Pigmentierungsstörungen kein Hautkrebs entsteht.»

Um Altersflecken beizukommen, existieren diverse Möglichkeiten, vom Hausmittel bis zur spezifischen Entfernung beim Hautarzt. Das Einfachste ist stark deckendes Make-up, Camouflage genannt. Damit lassen sich vereinzelte, kleine, hellere Flecken überschminken. Eine weitere einfache Variante sind Bleichcremen. Sie enthalten Mischungen von chemischen Substanzen wie Vitamin-A-Säure-Derivate, Vitamin C, Ammonium-Lactat, Glabridin, Alpha-Hydroxy-Säuren oder Hydrochinon. «Bleichcremen haben schälende und pigmentaufhellende Wirkung, zugleich machen sie die Haut lichtempfindlicher. Daher sollte man sie bevorzugt abends und in sonnenärmeren Jahreszeiten anwenden», bemerkt Graf.

INSERATE

BETREUTES WOHNEN IM MOOS 1, 9450 LÜCHINGEN

Suchen Sie Betreuung und möchten trotzdem frei sein?

Wir vermieten grosse und günstige

1-, 1½- und 2-Zimmer-Wohnungen

mit Küche, Bad oder Dusche/WC, Balkon/Sitzplatz.

Miete monatlich ab Fr. 1218.–
inkl. Betreuung und Nebenkosten.

Mahlzeiten, Therapien, Hilfe etc. im Hause.
Rollstuhlgängig und LIFT. SPITEX-anerkannt.

Rufen Sie uns unverbindlich an
Tel. 071 755 45 33 oder 079 605 19 90, Frau Friedauer verlangen.

Hochwertiger
Zahnersatz auf Implantaten
Auch computergestützt (Nobel Guide)
In Ihrer Nähe

Jetzt kostenlos informieren unter:
www.dentafox.ch
Telefon 0049 7721 23616

BILD: GERRY EBNER

Der Schönheit zuliebe: Mit Creme lassen sich die ungefährlichen, aber unbeliebten Altersflecken etwas bleichen.

Oft kommen auch Pflanzen zum Einsatz, um den braunen Punkten den Garaus zu machen. Knoblauch, Zitronensaft, Schöllkraut, Brunnenkresse oder Essig sind solche Hausmittel. Einige dieser natürlichen Substanzen, wie die Wirkstoffe der Brunnenkresse, können Altersflecken aufhellen. Allerdings ist auch bei den natürlichen Mitteln Vorsicht geboten, da sie Allergien hervorrufen können. Zudem können diese Substanzen nicht genau dosiert werden, da sie entweder direkt oder als Extrakt auf die Haut aufgetragen werden. «Sie sind deshalb aus medizinischer Sicht weniger empfehlenswert», sagt der Dermatologe.

Neben diesen Self-made-Therapien gibts auch Behandlungen beim Facharzt (siehe Kasten unten). Welche die richtige ist, hängt ab von Grösse, Intensität und der Stelle, an der die Flecken vorkommen sowie vom Alter des Patienten.

Wie auch immer Frau oder Mann den Zeichen der Zeit beikommen will: Bevor jemand versucht, seine Flecken selbst zu behandeln, sollte er sie einem Facharzt zeigen. So hat man Gewähr, dass es sich wirklich um die harmlosen Verfärbungen handelt, die zeigen, dass man nicht mehr zwanzig ist. ■

WAS SICH GEGEN ALTERSFLECKEN TUN LÄSST

Medizinische Schältherapien: Dabei kommen höher konzentrierte Wirkstoffe wie Alpha-Hydroxy-Säuren (AHA), Salizylsäure, Phenol oder Trichlor-Essigsäure zum Einsatz, die der Arzt wenige Minuten auf die Haut einwirken lässt. Solche Behandlungen müssen meist mehrmals durchgeführt werden, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Die entstehende feine Kruste darf nicht entfernt werden und muss einige Wochen lang vor Sonnenlicht geschützt werden. Kosten pro Sitzung ab CHF 180.–.

Mechanisch-physikalische Massnahmen (beispielsweise Mikrodermabrasion): Hier wird die oberste Hautschicht durch Quarzsand abgetragen. So werden schwächere und hellere Altersflecken reduziert. Die Behandlung hat kaum Nebenwirkungen, sofern die behandelte Person die Sonne meidet und einen hohen UV-Schutz aufträgt. Kosten ab CHF 250.–.

Flüssiger Stickstoff: Flüssiger Stickstoff ist minus 196° C kalt und friert die oberen Hautschichten lokal ein. Diese werden in der Folge abgestossen, und neue Haut wächst nach. Der Dermatologe kann bei dieser Methode nicht gleich präzis arbeiten wie zum Beispiel mit einem Laser. Das führt möglicherweise dazu, dass die Altersflecken entweder nicht ganz verschwinden oder Teile der behandelten Stellen heller erscheinen als die umgebende Haut. Die entstehende feine Kruste darf nicht entfernt werden und muss während einigen Wochen vor Sonnenlicht geschützt werden. Die Kosten für Stickstofftherapien entsprechen in etwa jenen stärkerer Schältherapien.

Lasertherapie: Laser erlauben punktgenaues Arbeiten, das schont nicht betroffenes Gewebe am besten. Für Altersflecken kommen so genannte ablative Lasersysteme wie CO_2-Laser oder Erbium-Laser zum Einsatz. Diese Laser schälen die Haut schichtweise ab. Andere Laser wie Q-switched Nd-YAG-Laser oder Rubin-Laser erhitzen das störende Pigment und zerstören es. Meist lassen sich so die störenden Flecken durch eine einzige Behandlung erfolgreich entfernen. Laserbehandlungen haben fast keine Nebenwirkungen, sofern sie richtig durchgeführt werden. Ein Gang zum Dermatologen ist deshalb empfehlenswert. Die entstehende feine Kruste darf nicht entfernt werden und muss während einigen Wochen vor Sonnenlicht geschützt werden. Die Kosten hängen von der Grösse, der Lokalisation und der Menge der Flecken ab und belaufen sich auf einige Hundert Franken.

Dr. med. Mario Graf, Facharzt FMH Dermatologie und Venerologie, Seefeldstr. 214, 8008 Zürich, Telefon 043 488 55 77, Fax 043 488 55 78, Mail info@die-haut.ch, Internet www.die-haut.ch