

# Geht das wieder **weg**?

Am Gesicht eines Menschen kann man das **Alter** häufig nicht erkennen. Hier wird die Haut meist gut gepflegt und manchmal auch anderweitig etwas nachgeholfen. Schaut man sich jedoch Hals und Hände an ...

**B**eim Alterungsprozess verändert sich die Dicke der Epidermis. Sie wird dünner, sodass die Haut bei sehr alten Menschen ein pergamentartiges Aussehen annimmt und man die Gefäße vor allem auf dem Handrücken durchscheinen sieht. Zugleich wird die Verhornung ungleichmäßig und die Kollagenfasern in der Lederhaut erschlaffen. Dadurch

entstehen Falten. Diese vergrößern die Oberfläche der Haut, was das Verdunsten von Wasser durch die ohnehin dünnere Haut erleichtert. Die Haut wird trocken. Dies verstärkt sich noch durch die Verminderung der Sekretion der Hautdrüsen im Alter. Der Hydrolipidfilm überzieht die Haut dann nicht mehr lückenlos. Die Bildung des Hautpigments Melanin lässt im Alter nicht nach, ganz im

Gegenteil. An manchen Stellen wird übermäßig viel gebildet. Es kommt zu einer unregelmäßigen Verteilung und damit zu einzelnen stark pigmentierten Flecken, den Lentigo senilis oder Altersflecken.

Alle Hautbereiche, die besonders häufig der Sonne ausgesetzt sind, altern schneller als die durch Kleidung oder Sonnencremes geschützten Areale. Deswegen sehen als erstes die

Hände und die Unterarme, aber auch Hals und Dekolleté alt aus. Das Gesicht erhält mehr Pflege und meist wird auch eine Tagescreme mit Lichtschutz aufgetragen.

**Anhäufung von Melanin** In der Epidermis, eingestreut zwischen den Basalzellen, befinden sich die Melanozyten. Sie bilden das Hautpigment Melanin, das sie an die benachbarten Epidermiszellen weiterreichen. Die Aufgabe des Melanins ist es, UV-Strahlung abzufangen. Die Zellen legen es um ihren Zellkern, um die DNA vor der Strahlung und damit vor Mutationen oder Zerstörung zu schützen. Wie viel Pigment die Haut bilden kann, hängt von der genetischen Veranlagung ab. Im Alter wird die Melaninproduktion unregelmäßig, es können Areale mit einer erhöhten Produktion entstehen. Das heißt, je älter ein Mensch ist und je mehr er der UV-Strahlung ausgesetzt war, desto eher bekommt er Altersflecken. Es beginnt meist im Alter von etwa 40 und zwar sowohl bei Männern als auch bei Frauen. In der Gruppe der über 60-Jährigen finden sich die Flecken bei fast jedem. Generell bekommen Menschen mit heller Haut häufiger Altersflecken als dunkle Hauttypen.

Die Flecken können gelblich-braun bis dunkelbraun oder sogar schwarz sein, man-



© Horsche / iStock / Getty Images Plus

Jetzt neu!

Ihre Empfehlung,  
wenn die Energie fehlt.



## DAS ENERGETIKUM\* FÜR KÖRPER\* & GEIST\*\*

### VORSICHT HAUTKREBS

Altersflecken sind harmlos und entarten nicht. Sie lassen sich für den Laien allerdings nicht so leicht von schwarzem Hautkrebs unterscheiden. Es ist daher für jeden Menschen sinnvoll, regelmäßig das Haut-Screening beim Dermatologen wahrzunehmen und sich bei Bedenken, zum Beispiel, wenn der Fleck sich verändert, juckt oder blutet, direkt dem Hautarzt vorzustellen.

### Pigmentierung aufhellen

Eine andere Möglichkeit ist die Aufhellung der Flecken oder die Verlangsamung der Melaninproduktion. Hydrochinon in einer Konzentration von zwei bis vier Prozent ist ein sehr potenter Aufheller. Wegen seiner toxikologischen Risiken und der Gefahr von neuen Hyperpigmentierung nach der Behandlung (postinflammatorische Hyperpigmentierung) sind diese Zubereitungen in Deutschland verschreibungspflichtig und dürfen in der EU nicht in Kosmetika verwendet werden. Eine natürliche Hydrochinonquelle ist Arbutin. Man findet die Substanz in vielen Hautaufhellern in Asien. Die Wirksamkeit ist nicht so hoch wie die des Hydrochinons, es bestehen jedoch die gleichen Sicherheitsbedenken. Die Glycolsäure gehört zu den Alpha-Hydroxysäuren und wird von Dermatologen als chemisches Peeling und in geringerer Konzentration in Cremes für die Eigenanwendung angeboten. Sehr effektiv sind auch die Retinoide, also die Vitamin-A-Derivate. Sie können allerdings die Haut reizen und die Lichtempfindlichkeit erhöhen. Für Schwangere und Stillende sind sie kontraindiziert. Auch mit Vitamin-C-Derivaten können Altersflecken erfolgreich aufgehellt werden. Ein sehr effektiver Wirkstoff, der für die Anwendung zuhause geeignet ist, ist Thiamidol. Bereits nach zwei Wochen setzt die Aufhellung der Altersflecken ein. Hautirritationen treten hier vergleichsweise selten auf. Wichtig ist in jedem Alter ein guter Sonnenschutz, nicht nur fürs Gesicht. So lässt sich den verräterischen Flecken vorbeugen beziehungsweise eine weitere Pigmentanhäufung vermeiden. ■

che sind winzig klein, andere sind ein paar Zentimeter groß. Sie sind stets flach. Die Form kann von rund bis oval variieren. Die Ränder können glatt, aber auch unregelmäßig sein, der Fleck grenzt sich jedoch immer deutlich von der umliegenden helleren Haut ab. Im Unterschied zu Sommersprossen verblassen die Altersflecken im Winter nicht.

### Altersflecken entfernen

Wen die unbeliebten Flecken, die das Alter verraten, sehr stören, kann sie beim Hautarzt entfernen lassen. Der Arzt kann die Melaninhäufungen mit einer Laserbehandlung zerstören oder die betroffenen Stellen punktgenau vereisen. Es ist auch möglich, die obere Hautschicht unter örtlicher Betäubung sanft abzuschleifen (Dermabrasion) oder mit einem chemischen Peeling, zum Beispiel mit Alpha-Hydroxysäuren (AHA), abzutragen. Sowohl beim Vereisen, als auch bei der Dermabrasion und dem chemischen Peeling entsteht eine kleine Blase. Wenn sie sich auflöst, wächst neues, gleichmäßig pigmentiertes Gewebe nach.

Sabine Breuer,  
Apothekerin/Chefredaktion

### VitaGerin® Forte Zur Unterstützung der körperlichen\* und geistigen Leistungsfähigkeit\*\*

- **Vitamine (A, B5, B12, C, E und Folsäure)** – die ausgewählten Vitamine tragen zur besonderen Nährstoffkombination des Energetikums\* bei
- **Mineralstoffe (Zink, Eisen und Magnesium)** – dienen als Bausteine von Geweben oder als Bestandteil bzw. Cofaktor von Enzymen
- **Cholin** – wird für die Bildung des Botenstoffs Acetylcholin benötigt

**DHA** – trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei

  
Gute  
Verträglichkeit

  
Zur Unterstützung  
der körperlichen\*  
und geistigen  
Leistungsfähigkeit\*\*

  
Besondere  
Nährstoff-  
kombination

  
Für Energie\*,  
Immunsystem\*  
und Nerven\*\*



Für alle, die noch  
viel vorhaben.

\*Vitamin B12 und Magnesium tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin C und Vitamin A tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Magnesium, Folsäure und Vitamin C tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

\*\*Pantothensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei. Eisen und Zink tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei.