

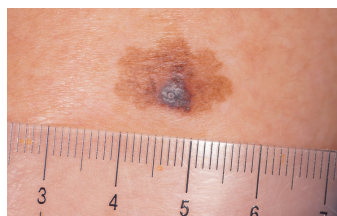
# Pigmentflecken & Co.

Was der Laie als braune Flecken kennt, kann sehr unterschiedliche Ursachen haben. Braune Flecken können absolut harmlos sein oder aber in seltenen Fällen zum Tode führen. Für viele Pigmentflecken sind Sonnenstrahlen verantwortlich. Darum ist dieses Thema von besonderem Interesse, wenn die Tage länger werden und es uns nach draussen an die Sonne zieht.

## Muttermale – Melanom – eine frühe Diagnose ist lebensrettend

Muttermale sind definitionsgemäss gutartig. Ein harmloses Muttermal kann erhaben oder flach sein, sieht aber symmetrisch aus. Sind diese kosmetisch störend, werden sie oft auf Wunsch des Patienten chirurgisch entfernt, wobei die Krankenkasse nicht für den Eingriff aufkommt.

Der schwarze Hautkrebs, das Melanom (Abb. 1), ist asymmetrisch (es lässt sich keine Spiegelachse legen), hat oft mehrere Farbtöne und ist unregelmässig begrenzt. Auch für Ärzte ist es oft nicht einfach, Muttermale von frühen Me-



lanomen zu unterscheiden. Ein unverzichtbares Hilfsmittel für den Hautarzt ist das Dermatoskop. Damit sind die Pigmentstrukturen viel genauer als von Auge oder mit einer Lupe zu sehen. Kleine Melanome, von Auge kaum von einem Muttermal zu unterscheiden, können somit frühzeitig erkannt und chirurgisch entfernt werden. Damit lässt sich die Prognose stark verbessern, und es werden deutlich weniger gutartige Muttermale unnötigerweise entfernt. Auf keinen Fall dürfen dunkle Muttermale gelasert werden, ohne dass sie feingeweblich untersucht werden!

## Altersflecken (Fachausdruck: *lentigo senilis*) – Die kleinen Verräter des Alters



Mit zunehmendem Alter kommt es häufig zu braunen Flecken im Gesicht und auf Handrücken. Diese sind meistens harmlos. Cremebehandlungen sind dabei wenig erfolgversprechend. Altersflecken werden am einfachsten mit dem Pigmentlaser entfernt (Abb. 2).

## Alterswarzen (Fachausdruck: *seborrhoische Keratose*) – ästhetische Makel

Sie treten an allen Körperstellen auf und sind harmlos. Sind sie noch flach, können sie gut mit dem CO<sub>2</sub>-Laser behandelt werden. Wenn sie schon in die Höhe gewachsen sind, werden sie auf Wunsch des Patienten chirurgisch abgetragen.

## Melasma – ein häufiger Störfaktor im Sommer

Im Sommer fühlen sich vor allem Frauen durch unschöne scheckig-bräunliche Flecken im Gesichtsbereich gestört. Im Fachjargon heissen diese Pigmentstörungen Melasma. Hauptlokalisationen sind Stirn-, Wangen- und Oberlippenbereich.

Das Trio Sonne, Duftstoffe und Hormone spielt bei der Entstehung des Melasma die Hauptrolle. Die bräunlichen Flecken treten oft während oder nach einer Schwangerschaft zum ersten Mal auf. Alle Formen von Melasma werden durch Sonnenexposition verstärkt oder gar ausgelöst. Daher ist ein unparfümierter Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor unverzichtbar. Zur Behandlung werden

Bleichcremes und auch der Fraxelaser eingesetzt.

## Durch Pflanzenstoffe ausgelöste Pigmentstörungen (*Berloque Dermatitis, Phytophotodermatitis*)

Es gibt Pflanzen und Duftstoffe, die sogenannte Photosensibilisatoren enthalten. Diese Substanzen steigern die Empfindlichkeit der Hautzellen gegenüber der Sonne extrem. Unregelmässig gezackte, bräunliche Verfärbungen können entstehen. Tipp zum Vorbeugen: Nur mit Badetuch auf dem Gras liegen, nicht ohne lange Hosen durch hohes Gras laufen (schützt auch vor Zecken!).

## Bräunliche Verfärbungen im Halsbereich (*Melanoerythrosis interfollicularis colli*)

Damen und Herren beobachten vom mittleren Alter an gelegentlich an der seitlichen Halsgegend eine unschöne, netzartige, rötlich-braune Verfärbung. Oft haben die Betroffenen hier jahrelang Parfum oder Aftershave verwendet. Blitzlampen (sog. IPL Intensive Pulsed Light) können hier eine Abbläsung erzielen.

## Dunkle Flecken nach Hautentzündungen (*Postinflammatorische Hyperpigmentierung*)

Diverse Hautentzündungen (In-

fekte, Verbrennungen, Ekzeme oder auch Hautschürfungen) können nach Sonnenexposition unschöne, bräunliche Flecken hinterlassen. Diese werden postinflammatorische Hyperpigmentierung genannt. Dazu neigen besonders Personen mit dunklem Hauttyp. Zum Vorbeugen sollte man konsequent einen Sonnenschutz anwenden.

Heute stehen verschiedene sehr gut verträgliche und kosmetisch ansprechende (auch getönte) Sonnenschutzmittel zur Verfügung, die moderne UV-Filter enthalten. Eine individuelle Beratung ist gerade bei Personen mit Hautproblemen (z. B. Akne) wichtig. Das Sonnenschutzmittel lässt sich auch als Make-up-Unterlage verwenden. Durch die richtige Anwendung moderner Sonnenschutzpräparate mit hohem Lichtschutz lassen sich die schädlichen Einflüsse der Sonnenstrahlen verringern, ohne eine kosmetische Beeinträchtigung oder einen Vitamin D-Mangel in Kauf nehmen zu müssen.

Weiterführende Informationen sind zu finden unter: [www.swisscancer.ch/broschueren](http://www.swisscancer.ch/broschueren)

[www.laserepilation.ch](http://www.laserepilation.ch)

Dr. med. Myriam Wyss Fopp,  
Fachärztin FMH für Dermatologie  
und Allergologie, Meilen

## Tipps für eine gesunde Haut im Sommer

Achten Sie darauf:

- Das Sonnenschutzmittel muss sowohl gegen UV-A als auch UV-B-Strahlen wirksam sein.
- Ein hoher Lichtschutzfaktor von 50 ist zu empfehlen (gibt es allerdings nicht bei Sonnenschutz-Gelen)
- Das Sonnenschutzmittel sollte 30 Minuten vor der geplanten Sonnenexposition aufgetragen und alle 2 bis 3 Stunden erneuert werden, insbesondere nach dem Schwimmen oder Schwitzen.
- Zum Mitnehmen auf Bergtouren, den Golfplatz oder das Segelboot gibt es praktische Sticks, so kann die Applikation problemlos während des Tages wiederholt werden.
- Schwer erreichbare und kritische Stellen sind sorgfältig einzucremen: Gesicht, Ohren, Lippen, Nacken, Schultern und Fussrücken.
- Kleidung ist der beste Sonnenschutz. Dabei gilt die 3 H-Regel: Hut-Hemd-Hose. Dicht verarbeitetes Material schützt besser als transparenter Stoff, weite und dunkle Kleider schützen besser als enge und helle Kleider.