



Muss man sich mit Altersflecken einfach abfinden?

Ab dem 40. Lebensjahr kommen sie, diese erst kleinen, hellbraunen und mit zunehmendem Alter grösser und dunkler werdenden Pigmentflecken. Eine lästige, wenn auch gutartige Hautveränderung verbreitet sich unaufhaltsam im Gesicht, auf den Handrücken, den Armen und dem Décolleté – die «Lentigo senilis» oder «Lentigo solaris». VON VALESKA JANSEN

Im Gegensatz zu den «frechen» Sommersprossen, die am gesamten Körper vorkommen und altersunabhängig sind, finden Altersflecken bei den wenigsten «Trägern» Gefallen. Je heller die Haut ist und je mehr Sonne sie im Leben ausgesetzt war, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit des Entstehens von Altersflecken. Sie treten in unterschiedlichen Grössen auf. Ihr Durchmesser liegt zwischen zwei Millimetern und einigen Zentimetern. Altersflecken sind Lichtschäden der Haut, die durch langjährige UV-Bestrahlung entstehen. Dazu gehören neben der natürlichen Sonnenbestrahlung der Haut Sonnenbrände und der häufige Besuch von Solarien. Neben UV-Licht fördern auch Genussgifte wie zum Beispiel

Tabakrauch und Alkohol ihr Entstehen. Die einfachste Art, den Zeichen der Hautalterung wie Elastizitätsverlust und Altersflecken entgegenzuwirken, ist deshalb die Vermeidung von zu starker Sonnenbestrahlung sowie ausreichender Sonnenschutz. Eine gute Wirksamkeit bietet hier schon eine gute Tagescreme mit integriertem Lichtschutzfaktor.

Was aber tun, wenn sie schon da sind?

Kosmetik und die Dermatologie bieten hier verschiedenste Möglichkeiten an, die lästigen Flecken zu verstecken, aufzuhellen oder sogar komplett loszuwerden.

Auf der einen Seite gibt es die so genannte Camouflage, eine kosmetische Ab-

deckung mit einem extrem deckenden Make-up. Sie birgt keine Risiken, hilft sofort und bietet sogar noch einen sicheren Sonnenschutz. Nachteil ist jedoch, dass bei dieser Art von Behandlung die Farbauswahl des Make-ups und das Auftragen sehr wichtig sind. Den sichersten Erfolg garantiert dabei eine kosmetische Fachkraft. Leider hilft die Camouflage nur bis zur nächsten Dusche weiter.

Eine weitere kosmetische Behandlungsmethode sind diverse Cremes. Hier kommen vor allem verschiedene Bleichmethoden und Säuren (z. B. AHAs, LHA) zum Einsatz.

Eine nachgewiesene Bleichwirkung haben etwa die Extrakte aus Brunnenkres-



Die Seren pflegen, beugen der Hautalterung vor und mindern Pigmentstörungen.

v. l. n. r.: «Serum Cellulaire Energisant C» von **la prairie**; «Essence» von **Kanebo**; für den Körper «Lait Sérum Rénovateur Corps» von **Lierac**; «Nightpeel Solution Peeling Anti Age» von **Lierac** und «Re-Nutriv Intensive Lifting Serum» von **Estée Lauder**.



Wenn die Altersflecken da sind, kann man sie aufhellen oder abdecken.

v. l. n. r.: «Ultra-Whitening Anti-Spot Night Concentrate» von **Dior**; «Intensive Age Spot Corrector» aus der Re-Nutriv Linie von **Estée Lauder**; gezielter Einsatz mit dem Pinsel von «blanc absolu brown spot corrector» von **Yves Saint Laurent**; bei **Thiospot** muss man sich entweder für den Stift «Concentrated Formula Lotion» oder den Applikator «Concentrated Formula Lotion» entscheiden. Perfekt abdecken lassen sich Altersflecken mit «Unifance, Fine Film Corrective Make-Up» von **La Roche-Posay**.



Vorbeugen kann man mit speziellen UV-Schutz- und Vitamin-Produkten und gezielten Anti-Aging Produkten.

v. l. n. r.: «Thermal S UV» von **Vichy**; «Reti C» von **Vichy**; «Anti Aging Creme» skinetin von **medbeauty**; «Anti Aging Eye Gel» skinetin von **medbeauty**; «cream with Thioline» von **Thiospot**; «Vip Vitamin Power C Forte» von **medbeauty** oder «Vip Vitamin Power A&E» von **medbeauty**.

se, schwarzem und weissem Maulbeerbaum, Lupinen, Trauben und Steinbrech. Durch den Zusatz von Säuren kommt es, ausser zur Hautbleichung, zu einer Abschälung der Oberhaut.

Viele Wirkstoffcremen beinhalten auch so genannte «Radikalfänger» wie Vitamin A oder Vitamin C. Sie bewirken einen zusätzlichen Schutz gegen die Auswirkungen von übermässigem Alkohol- oder Tabakgenuss sowie einen Schutz gegen UV-Strahlen (so genannte freie Radikale).

Es gibt auch medizinische Cremes, die aber nur unter Aufsicht eines Dermatologen angewendet werden sollten. Ihre Inhaltsstoffe sind aggressiver und müssen deshalb exakt dosiert angewendet werden.

Grundsätzlich gilt für jede Behandlung:

- meiden Sie intensive Sonnenbestrahlung (gilt auch für Solarien)
- schränken Sie Alkohol- und Tabakkonsum ein
- achten Sie auf eine gesunde und vitaminreiche Ernährung
- lassen Sie auf jeden Fall vor einer Behandlung vom Dermatologen abklären, ob es sich wirklich nur um harmlose Altersflecken handelt.

Lesen Sie die Ratschläge und Informationen vom Dermatologen Dr. Böni in unserem Interview. Er war 10 Jahre als Dermatologe im Universitätsspital Zürich tätig. Seit Mai 2003 ist er ärztlicher Leiter des White House Centers in Zürich.

INTERVIEW mit Dr. Böni

WOW: Was sind eigentlich Altersflecken genau?

Dr. Böni: Altersflecken, wissenschaftlich Lentigines genannt, entstehen an Arealen, welche während Jahrzehnten der Sonne ausgesetzt waren, an Handrücken sowie im Bereich des Gesichtes. Sie bestehen aus Ansammlungen kleiner pigmentbildender Zellen, in der Fachsprache heissen diese Melanozyten.



beispielsweise, dass Patienten, deren Immunsystem medikamentös unterdrückt wird, wie das zum Beispiel bei Nierentransplantationen der Fall ist, früher Altersflecken und Hauttumor-Vorstufen entwickeln.

Angenommen, ein Mensch würde sich nie draussen aufhalten, vielleicht bedingt durch

einen permanent erforderlichen Klinikaufenthalt, bekäme er dann gar keine Altersflecken?

Dr.B.: Auch ein permanenter Aufenthalt hinter Fenstern würde nicht viel helfen, da UVA-Strahlung durch die Wolkendecke und durch Fensterglas dringt. Mit Sonnenschutzpräparaten kann man aber die Entwicklung von Altersflecken zumindest verzögern.

Kann man tatsächlich durch entsprechende Ernährung Altersflecken verhindern? Zinkreiche Nahrung wird immer wieder hervorgehoben.

Dr.B.: Mit Ernährung kann man Altersflecken, wenn überhaupt, nur sehr gering ver-

Erklärungen

- ▶ **Säure-Peeling:** nahezu schmerzfreies «mitteltiefes» Peeling mit chemischen Substanzen, bei dem obere Hautschichten abgetragen werden.
- ▶ **Lasertherapie:** Gezielt lassen sich Altersflecken mit modernen Laserverfahren, z. B. Alexandrit-Laser, Erbium-YAG-Laser oder Rubin-Laser entfernen. Sie zerstören selektiv Pigmente in der Haut und machen sie abbaubar. Gleichzeitig wird das umliegende Gewebe geschont.
- ▶ **Kryotherapie:** eine Kältetherapie, bei der die oberste Hautschicht mit flüssigem Stickstoff vereist wird.
- ▶ **Fotodynamische Therapie:** eine «sanfte» Lasertherapie, bei der die Zellen nicht zerstört, sondern mit Hilfe von Licht, Farbstoffe (Altersflecken) umgewandelt werden.
- ▶ **Trichloressigsäure (TCA):** TCA wird verwendet, um Haut mit mittelgradiger Sonnenschädigung, oberflächlichen Falten oder ungleichmässiger Pigmentierung zu behandeln.

hindern. Der wichtigste Faktor ist nach wie vor der Hauttyp und die Sonnenexposition.

Was halten Sie von so genannten kosmetischen Bleichmitteln?

Dr.B.: Bleichmittel können ohne weiteres eingesetzt werden, um Altersflecken zu behandeln.

Welche Methoden bevorzugen Sie als Arzt?

Dr.B.: Die Möglichkeiten beinhalten Peeling, zum Beispiel mit Trichloressigsäure oder Fruchtsäuren, Lasertherapie, Kryotherapie – hier wird mit Kälte gearbeitet – oder fotodynamische Therapie. Diese Behandlungsmethode ist nicht mit apparativem Aufwand verbunden, die Trichloressigsäure ist leicht aufzutragen, und die Reaktion der Haut ist sehr gut zu beeinflussen.

Welche dermatologische Methode ist am wirkungsvollsten?

Dr.B.: Alle sind etwa gleich wirkungsvoll, ich persönlich behandle gerne mit Trichloressigsäure.

Muss man eine erfolgreiche Behandlung in regelmässigen Abständen wiederholen?

Dr.B.: Wiederholungen sind möglich, hängen unter anderem auch davon ab, ob eine weitere Sonnenexposition oder Solariumbesuche stattgefunden haben.

Gibt es eine «Dauer-Erfolgsmethode»?

Dr.B.: Die Dauer-Erfolgsmethode heisst noch immer Sonnenschutz.

Wie häufig werden Sie mit diesem Problem kontaktiert?

Dr.B.: Ungefähr von 10% meiner dermatologischen Patienten.

Gibt es irgendeine Methode, von der Sie abraten würden? Warum?

Dr.B.: Nichts verwenden, das potenziell Narben verursachen könnte. Wichtig ist, dass die Diagnose gesichert ist, bevor man eine Therapie anwendet.

Gibt es Behandlungsrisiken?

Dr.B.: Das einzige Risiko besteht darin, dass man eine falsche Diagnose stellt. Die durch die verschiedenen Methoden induzierten Entzündungen, dadurch werden die Pigmente durch infiltrierende Entzündungszellen entfernt, können einige Wochen anhalten.

Weitere Informationen

- ▶ White House
Center for Liposuction
& Dermatology
Kraftstrasse 33
CH-8044 Zürich
Tel. +41 43 211 37 37
Fax +41 43 211 37 38



Spezial-Handpflege beugt Altersflecken vor und mildert deren Erscheinungsbild.

v. l. n. r.: «Intensive Hand Treatment» aus der Sensai Linie von **Kanebo** bietet auch die passenden Handschuhe zum Einziehen der Pflege über Nacht; «Revitalising cream for hands» aus der Progressif Anti-Age Linie von **Carita** oder «Time-Fighting Hand Creme» aus der Linie Capture Mains von **Dior**.



Die Lotionen spenden wichtige Feuchtigkeit und bereiten optimal auf folgende Pflegeprodukte vor. Die Emulsionen sorgen für eine sanfte Tiefenpflege.

v. l. n. r.: «Lotion II» von **Kanebo**; «Lotion Douce Éclaircissante» aus der Linie Ricci White von **Nina Ricci**. Die «Emulsion II» von Kanebo; «Emulsion Protectrice SPF 30» aus der Linie Ricci White von **Nina Ricci**; ebenfalls aus der Ricci-White-Serie gibt es eine spezielle Maske: «Masque Perlé Éclaircissant» mit aufhellender Wirkung.



Mit der Tagescreme Novadiol Anti-Tâches von **Vichy** lassen sich bestehende Altersflecken an Gesicht und Hals aufhellen. Gleichzeitig wird die Bildung von neuen Altersflecken unterdrückt. Novadiol eignet sich auch gut als Make-up-Grundlage.