

Hyperpigmentierung – wenn die Sonne Flecken auf der Haut hinterlässt

ITZEHOE Kaum steigen die Temperaturen über 20 Grad, drängen sich Sonnenanbeter an den Stränden, um möglichst braun zu werden. Da zählt das Schönheitsideal mehr als die Angst vor Hautkrebs. Hauptsache attraktiv. Von wegen! Denn die Sonne kann auch unschöne Spuren auf der Haut hinterlassen: Falten und Pigmentstörungen. „Jeder Vierte hat die Flecken im Gesicht, an Händen oder im Dekolleté“, erklärt **Dr. med. Rainer Sempell**, Facharzt für Hautkrankheiten und Allergologie in Itzehoe (Foto).



Die gute Nachricht ist: Die Flecken sind ungefährlich. Aber Betroffene leiden oft darunter. Besonders Frauen sind betroffen. Bei der sogenannten Hyperpigmentierung produziert der Körper zu viel Melanin. Der Hautfarbstoff lagert sich übermäßig stark in der Haut ein. Der Überschuss wandert an die Hautoberfläche und wird dort als bräunliche oder gräuliche Flecken sichtbar.

Auslöser können UV-Strahlung oder Hautverletzungen

sein. Aber auch genetische Veranlagung, Alterungsprozesse oder hormonelle Veränderungen im Körper können eine Rolle spielen, wie Sempell erklärt. „Hyperpigmentierungen können zum Beispiel in der Schwangerschaft auftreten oder wenn eine Frau die Pille wechselt oder absetzt.“ Nach der Entbindung können die Flecken wieder verblassen. „Manchmal sind auch Eierstock-Tumore die Ursache.“ Auch Medikamente oder parfümierte Cremes machen die Haut unter Umständen lichtempfindlich und führen dann zu Pigment-

störungen. Verstecken lassen sich die unschönen Flecken schlecht, denn sie treten vornehmlich an exponierten Stellen auf – eben dort, wo der Körper permanent dem Sonnenlicht ausgesetzt ist. Deshalb heißt es für Betroffene: Raus aus der Sonne. „Denn durch Sonnenlicht werden die Hautpigmente noch dunkler“, erklärt Sempell. Sonnencreme sollte jeden Morgen großzügig aufgetragen werden und dabei lohnt sich ein genauer Blick auf das Produkt. Mit einem Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 50 ist man gut gegen UVB-Strah-

lung und damit gegen Sonnenbrand geschützt. Um Pigmentstörungen vorzubeugen ist aber ein guter UVA-Filter notwendig, denn diese Strahlen sind für die direkte Pigmentierung verantwortlich. „Der UVA-Schutzfaktor muss mindestens ein Drittel des Lichtschutzfaktors betragen“, betont Sempell.

Es gibt auf dem Markt auch spezielle Cremes, mit denen sich die Flecken aufhellen lassen. „Eine punktuell erhöhte Melaninproduktion kann durch Wirkstoffe zur Hautaufhellung gezielt unterbrochen werden“, erklärt Sem-

pell. Dazu zählen unter anderem Kojisäure oder auch Retinol, die die Melanin-Synthese hemmen. Betroffene müssen dabei allerdings Geduld mitbringen. „Die Wirkung ist erst nach vier Wochen sichtbar. Dann erst sind alle hyperpigmentierten Zellen abgestoßen“, so Sempell. Bis sich alle Hautschichten erneuert haben, dauert es sogar drei Monate. Und das Ergebnis hält nur solange wie auch gecremt wird.

Möglich sind aber auch eine Lasertherapie oder ein Oberflächenpeeling, wobei die Melanin-Ansammlungen zer-

stört werden. „Diese Behandlungen sollten aber in keinem Fall im Sommer durchgeführt werden“, warnt Sempell. Danach sei die Haut empfindlicher – und dunkelt im schlechtesten Fall wieder nach.

Wer an Hyperpigmentierung leidet, muss aber nicht leichenblass rumlaufen. Dr. Sempell rät Betroffenen, öfter mal eine Möhre zu knabbern. „Das darin enthaltene Beta-Carotin lagert sich in der Haut ein.“ Der Teint wirkt frischer, der natürliche Sonnenschutz der Haut wird erhöht und gesund ist das Gemüse auch noch.

kri