

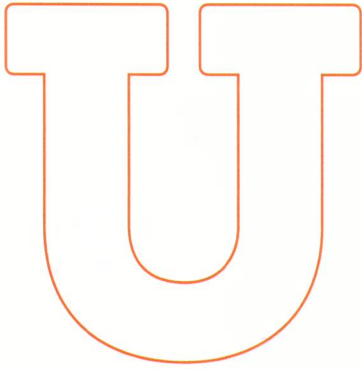
A close-up photograph of a woman's face as she applies a white, textured sheet mask. Her hands are visible at the top corners, pulling the mask up over her forehead. The mask has cutouts for the eyes, nose, and mouth. Her eyes are looking directly at the camera. The background is a solid pink color.

Schön

geschummelt

Etwas ganz Persönliches: Narben und Co. sind für die einen gar kein Problem. Andere fühlen sich mit **kleinen Makeln** nicht wohl. Wir erklären, woher sie kommen und was man dagegen tun kann

TEXT: ANDREAS COENEN



Unsere Welt ist medial geworden und wird bestimmt durch Bilder. Da wird der Schnappschuss bei Instagram manchmal zum langwierigen Abwägen und Neuknipsen, bis der richtige Winkel gefunden ist. Im Fitnessstudio checken wir ganz unauffällig ab, wie es denn so bei den anderen aussieht. **Und auch wenn es mehr und mehr um »body positivity« und Selbstliebe geht, sind wir mit einer Person am kritischsten: mit uns selbst.** Immerhin ist laut einer Umfrage aus 2018 rund die Hälfte der Deutschen zufrieden mit dem eigenen Aussehen. Die deutschen Frauen sind ein wenig unzufriedener als die Männer (57 Prozent zu 49 Prozent). Ein Drittel unseres Selbstwertgefühls wird laut Psychologen durch unser Aussehen beeinflusst. Dabei dürfen wir eines nicht vergessen: Angebliche Schönheitsfehler wie Besenreiser, erweiterte Äderchen oder Dehnungsstreifen sind eher die Norm als die Ausnahme. Häufig können wir sie auch durch unseren Lebenswandel beeinflussen. Was die Ursachen für die kleinen Makel sind und was man dagegen tun kann, erklären unsere Experten Dr. med. Klaus Hoffmann (Dermatologe am Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum) und Sylvia Enders (Director Training beim französischen Beauty-Unternehmen Clarins).

Pigmentflecken

Muttermale, braune Flecken – unsere Haut ist in den seltensten Fällen makellos. Während Sommersprossen als süßes Merkmal angesehen werden, stören uns Pigmentflecken im Gesicht und am Körper. Hauptauslöser für Pigmentstörungen sind UV-Strahlen und genetische Veranlagung. Dazu haben auch hormonelle Veränderungen großen Einfluss auf ihre Entstehung. **Verantwort-**

lich für die Verfärbungen sind die sogenannten Melanozyten. Dabei handelt es sich um pigmentbildende Zellen. Sie sind für die Produktion des Hautfarbstoffes Melanin zuständig. Bei Sonneneinstrahlung sorgt der für gleichmäßige Bräunung und schützt so unsere Haut. »Aufgrund der UV-Strahlung, aber auch als Reaktion auf entzündliche oder hormonelle Ursachen führt die Hyperaktivität der Melanozyten zu einer lokalen Überproduktion von Melanin«, erklärt Sylvia Enders. »Sonnenlicht fordert die Haut dazu auf, Melanin als Schutz zu bilden. Dies kann durch eine Entzündung (Sonnenbrand) zu einer Überproduktion von Melanin führen und das wiederum zu Pigmentflecken.«

Besonders betroffen sind Gesicht, Dekolleté, Hände und Schultern, weil sie in exponierter Lage für UV-Einstrahlung liegen. In der Regel sind die Farbveränderungen harmlos und ein eher kosmetisches Problem. »Es gibt zwei Wege, um sie zu entfernen oder abzumildern: Die Kosmetikindustrie bietet Seren an, die Pigmentflecken vorbeugen und bereits bestehende aufhellen. Medizinisch gibt es Laserbehandlungen, die Pigment- und auch Altersflecken entfernen«, so Enders. Da Pigmentflecken aber auch ein Hinweis auf Krankheiten (Hautkrebs) sein können, ist eine Vorsorgeuntersuchung in jedem Fall sinnvoll.

Couperose & Rosazea

Wenn wir uns körperlich anstrengen, wir Stress haben oder uns etwas Peinliches passiert... fast immer »glühen« unsere Wangen. Aber dieses Erröten geht in der Regel schnell wieder vorbei.

Doch wenn die Rötungen von Dauer sind, handelt es sich meist um Couperose oder Rosazea. **»Beides sind nicht ansteckende Hauterkrankungen im Gesicht, die meist aus einer genetisch bedingten Bindegewebsschwäche hervorgehen«,** erklärt die Expertein. Der Ausdruck Couperose kommt aus dem Französischen und bedeutet übersetzt »Kupferrose«. Damit sind Erweiterungen kleiner oberflächlicher Blutgefäße gemeint. »Sichtbar sind leichte, temporäre Rötungen an der Nase und an den Wangen. Die Haut ist meist sehr trocken, empfindlich, und oft kommen Juckreiz und Brennen der Haut hinzu«, erläutert Enders. Häufige Ursachen sind extreme Wärme oder Kälte, scharfes Essen, Alkohol, Nikotin ↻



Sylvia Enders

Director Training
Clarins & Hermès
Parfums

Sie und ihr Team sind deutschlandweit für Schulungen der Marken Clarins & Hermès Parfums verantwortlich.
clarins.de



Dr. med. Klaus Hoffmann

Dermatologe aus
Bochum

Er ist Leiter der Abteilung für ästhetisch-operative Medizin am Zentrum für Lasermedizin und Ausbilder bei der Deutschen Gesellschaft für Ästhetische Botulinum- und Fillertherapie e.V.
klinikum-bochum.de



oder chronischer Stress. Die Hautpflege sollte möglichst feuchtigkeitsreich, aber fettarm und für empfindliche Haut geeignet sein.

Die Hauterkrankung Rosazea ist im Gegensatz zur Couperose nicht nur temporär. Sie verläuft meist in drei Phasen: »Zuerst sind es starke Rötungen im gesamten Bereich des Gesichts. Daraus entstehen kleine Knötchen und Pusteln, im letzten Stadium grobe Hautoberflächen und starke knollenartige Ausprägungen an der Nase«, sagt Enders. Im ersten Stadium hat sich eine Lasermethode bewährt, bei der die erweiterten Gefäße im Gesicht quasi verschweißt werden. Bei stärkerem Verlauf können antientzündliche und auch antibiotische Cremes helfen. »Manchmal verlaufen die Grenzen zwischen einer Couperose und dem ersten Stadium der Rosazea fließend«, ergänzt der Profi. Bei beiden Erscheinungsbildern sollte man starke Sonneneinstrahlung meiden.

Besenreiser

Sie sind lästig und selten gefährlich. Wie kleine Reisigbesen zeichnen sich die rötlich blau verfärbten Äderchen in der oberen Hautschicht ab. **Laut einer Studie der Uni Bonn haben 60 Prozent der Männer und Frauen zwischen 20 und 29 Jahren Besenreiser.** Für gewöhnlich ist das Problem kosmetischer Natur. Bei lediglich fünf Prozent steckt ein ernstes Venenleiden dahinter. Übergewicht, Sonne, heiße Bäder oder übereinandergeschlagene Beine können die Ursache sein. Symp-

tome sind beispielsweise Spannungs- oder Schweregefühl. Dann hilft Hochlegen oder Kühlen.

Wer Besenreiser weniger sichtbar machen will, kaschiert sie z.B. mit Selbstbräuner. »Insbesondere bei Besenreisern mit einem Durchmesser von 0,1 bis 1 mm lassen sich oft gute kosmetische Ergebnisse mit einer Lasertherapie erzielen. Sind sie deutlich größer, eignet sich eine Sklerosierungstherapie (Verödung)«, so Dr. Klaus Hoffmann. Vorher immer abklären, ob tief liegende Krampfadern vorhanden sind. Denn sie sorgen dafür, dass Besenreiser schnell wiederkommen können.


Dehnungsstreifen

Völlig normal, ungefährlich, aber lästig tauchen die feinen Streifen am liebsten am Po, den Beinen und am Bauch auf. »Sie sind Anzeichen einer Bindegewebsschwäche und entstehen insbesondere in schnellen Wachstumsphasen – z.B. im Jugendalter oder bei Schwangerschaften«, weiß Hoffmann. Verändert sich der Körper extrem schnell, wird die Haut zu schnell gedehnt. So können irreparable Risse in der Unterhaut entstehen. **Da sie auch durch schnelle Gewichtszunahme oder übermäßiges Krafttraining bedingt sein können, bleiben auch Männer davon nicht verschont.** Es hilft, das Gewebe geschmeidig und gut durchblutet zu halten. Dazu können koffeinhaltige Cremes unterstützend wirken. »Sport stärkt insbesondere die Muskulatur, und eine dadurch entstehende Festigkeit kann den optischen Eindruck der Haut verbessern«, verrät Dr. Hoffmann. Sind die Dehnungsstreifen hellrosa gefärbt, deutet das darauf hin, dass sie noch recht frisch sind. In dieser Phase lassen sie sich am besten behandeln. Eine Lasertherapie erzielt hier gute Resultate.

Narben

Sie entstehen durch Akne, Verletzungen oder Operationen. Und immer dann, wenn das Gewebe der Haut bis zur zweiten Schicht – der Lederhaut – zerstört wird. Im Idealfall verschwinden sie komplett oder hinterlassen nur eine feine helle Linie auf der Haut. Manche fallen aber großflächig aus, sind uneben und machen sich unangenehm bemerkbar: mit Jucken oder Spannungsgefühl.

Bei frischen Narben beschleunigen Wundpflegereimes mit Tigergras oder Zink die Heilung.

Transparente Pflaster aus speziellem Kunststoff mildern erhabene (*hypertrophe*) Narben und lindern die Rötungen. »Haptik einer Narbe, die Farbe, die Größe und die Lokalisation sind wichtige Variablen, die bei der Wahl der Behandlung herangezogen werden müssen«, so der Dermatologe. Trotz modernster Technologien sind Narben auch heute noch eine echte Herausforderung für die Medizin. Die Abmilderung durch CO₂-Laser oder flüssigen Stickstoff (*Kryotherapie*) gehört aktuell zu den effektivsten Methoden. 

Gut gecremt

Kleine Helfer für ein schönes Ergebnis



SCHMEICHELN

Hilft, Dehnungsstreifen zu lindern: »Stretchmark Tummy Cream« mit Süßmandelöl.

Rituals, 200 ml, ca. 20 €



KÜHLEN

Verbessert die Durchblutung: »Besenreiser Kältespray« mit Weinlaubextrakt.

Allgäuer Latschenkiefer, 75 ml, ca. 10 €



AUFHELLEN

Lindert und verkleinert Pigmentflecken: »Bright Plus Serum« mit Acero-lasamen-Extrakt.

Clarins, 30 ml, ca. 75 €



BERUHIGEN

Mildert und beugt Rötungen vor: »Antirougeurs Unify« mit Pongamiaöl.

Eau Thermale Avène, 40 ml, ca. 24 €



REGENERIEREN

Macht Narben in drei bis vier Wochen flacher und heller: »Narben Reduktion«.

Hansaplast, 21 Stk., ca. 29 €