

Viele Leben, ein Magazin www.myself.de

■ WAHRES LEBEN ■ MODE ■ SCHÖNHEIT ■ DENKEN & FÜHLEN ■ GENIEßEN ■ ZUHAUSE ■ ENTDECKEN

myself

JULI 2009
€2,80
DEUTSCHLAND
ÖSTERREICH
SFR 5,60 SCHWEIZ

100 Tipps für den Sommer

- Die besten Bücher
 - Musik zum Relaxen
 - Geheimadressen für ein Wochenende zu zweit
- Alles, was Ihren Urlaub schöner macht

„Du hast dich so verändert“
Wie Sie trotzdem ein glückliches Paar bleiben

Schneller fit, leichter schlank
Die Tricks der Fitness-Profis

Das Comeback der echten Frauen
Warum Kate Winslet und Michelle Obama die neuen Vorbilder sind

Im Schlaf Lösungen finden
Wie Sie Ihre Träume richtig deuten

Wenn an dieser Stelle der Gutschein von HALLHUBER fehlt, können Sie unter gutschein@myself.de einen neuen anfordern (solange der Vorrat reicht). Bitte geben Sie dabei neben Ihrer Adresse auch Name und Adresse des Zeitschriftenhändlers an.



4 196927 302801



Die Fleck-weg- Formel

Als Teenager fand man Sommersprossen noch süß. Heute nerven diese Dinger auf Handrücken und Dekolleté – vermutlich auch, weil sie jetzt Altersflecken heißen ...

Text Marie-Luise Wenzlawski

Die Quittung für entspanntes Sonnen kommt immer mit Verspätung. Denn erst wenn die Pigmentbildung der Haut nicht mehr richtig funktioniert, etwa ab 40, entstehen durch langjährige UV-Bestrahlung Altersflecken, die nichts anderes als Lichtschäden sind. Der bräunliche Farbstoff nennt sich Lipofuszin oder, weniger charmant, Alters- oder Abnutzungspigment. Es häuft sich in den mittleren Hautschichten an, weil sich die Zellen mit zunehmendem Alter

Unter der Lupe: Pigmentflecken sollten unter genauer Beobachtung stehen. Nur Hautärzte können beurteilen, welche wirklich harmlos sind.

langsamer teilen und den Hautfarbstoff nicht mehr so schnell abbauen. Altersflecken sind ein rein kosmetisches Problem und haben mit Hautkrebs nichts zu tun. Drei Methoden, Flecken zu eliminieren:

1. Per Laser

Pigmentflecken auf dem Handrücken seien ein eindeutiges Indiz für das wahre Alter, so Dr. Hans-Peter Schoppelrey vom Münchner Haut- und Laserzentrum an der Oper. Deshalb ließen sie sich immer mehr Frauen weglasern. Keine große Sache. Viele kämen in der Mittagspause, sagt der Dermatologe. Er arbeitet mit einem Rubinlaser, dessen Wellen ganz gezielt nur die Hautpigmente erreichen und diese fraktionieren, also in Stücke teilen, sodass der Körper sie abbauen kann. Pigmentlaser greifen die Hautoberfläche kaum an. Auf eine örtliche Betäubung würden die meisten verzichten. Nach dem Lasern bildet sich eine dünne schorfige Kruste, nach maximal zehn Tagen fällt sie ab. Darunter kommt neue rosige Haut zum Vorschein. „Die ist zunächst empfindlich und muss vor UV-Licht geschützt werden.“ Wichtig sei auch, so Schoppelrey, dass Patientinnen nicht sonnengebräunt zur Behandlung kämen. „Der Laser kann natürlich nicht erkennen, was ein Fleck ist und was nicht. Wäre die Haut um ihn herum gebräunt, würde die Laserenergie auch dort Pigmente abbauen. Das darf nicht passieren!“ Wer die Hautpartie nach der Behandlung konsequent mit hohem Lichtschutzfaktor schützt, bleibt jahrelang fleckenfrei. Kosten: ab 80 Euro. ▶

2. Wirkstoffmasken

Bei maskenartigen Verfärbungen (oft nach Schwangerschaften oder durch die Pille) an Stirn, Oberlippe und Wangen bräuchten kosmetische Peelings und Dermabrasionen gar nichts, erklärt Dr. Patricia Ogilvie, Dermatologin aus München, „sie wirken nur oberflächlich. Auch Lasern erzielt nur selten eine Verbesserung – oft sogar eine Verschlechterung.“ Mit einer neuen Behandlungsmethode aus Südamerika hat die Hautärztin Erfolg: Dermamelan, eine Zwei-Phasen-Therapie aus Maske und Creme, die Pigmentflecken verschwinden lässt. Koji-Säure bremst den ersten Schritt der Melaninbildung, Arbutin hilft bei der Aufspaltung des Farbstoffs, Retinol hindert ihn an der Oxidation und peelt, Vitamin C wirkt hoch dosiert aufhellend. Die Maske wird vom Arzt aufgetragen, bleibt bis zu

sechs Stunden auf der Haut, nachgecremt wird zu Hause. Den Hormonhaushalt beeinflusst die Methode nicht. Kosten: 580 Euro, Creme zum Weiterbehandeln 150 Euro. In Deutschland haben bislang nur wenig Ärzte Erfahrung mit dieser Behandlung.

3. Brightening-Cremes

Auch hautaufhellende Kosmetika wirken ähnlich, nur nicht so intensiv. Sie enthalten unterschiedliche *botanicals*, also Pflanzenwirkstoffe, sowie milde Säuren, die die Hautoberfläche peelen und zugleich die Melaninbildung bremsen. „Die Flecken verschwinden nicht ganz“, so Patricia Ogilvie, „aber sie verblasen. Japanische Kosmetikhersteller haben die Nase vorn, denn in Asien sind nicht Falten, sondern Pigmentflecken ein Indiz fürs Älterwerden. Hier wird auf diesem Gebiet besonders viel geforscht.“ ●

Flecken-Kontrolle

■ **Sommersprossen** entstehen meist schon in der Kindheit durch UV-Licht bei Blondem, Rotblonden und hellhäutigen Menschen. Im Winter verblasen sie, im Alter werden sie weniger. Die Flecken kommen, weil die pigmentbildenden Zellen der Oberhaut bei Sonne mehr Farbstoff produzieren. Der sammelt sich in den tiefer liegenden Hautschichten und erscheint als harmlose Sommersprosse.

■ **Altersflecken** sind runde, flache bräunliche Verfärbungen. Sie tauchen an Körperstellen auf, die besonders lang und ungeschützt der Sonne ausgesetzt waren. Passiert meist erst nach dem 40. Lebensjahr, weil die Haut das eingelagerte Pigment nicht mehr so schnell abbaut.

■ **Leberflecken** kommen unabhängig von Alter und Sonne. Sie sind glatt und dunkler als Sommersprossen und können sich zu verdickten Muttermalen entwickeln. Sie entstehen durch Anhäufung verschiedener Pigmentzellen und sollten regelmäßig vom Hautarzt gecheckt werden. Sich verändernde Muttermale sind Ursache für ein Drittel aller Hautkrebskrankungen!

Kleine Beauty-Wunder

Nichts hält ewig – auch Pigmentflecken nicht. Gegen zu viel Melanin helfen geniale Cremes



Von links: Schützt intensiv vor UVA- und UVB-Strahlen: **Ultra Protection Tan Control SPF 50+** von Lancaster, 30 Euro. Weniger Melaninbildung unter den Augen mit dem **White Lucency Brightening Eye Treatment** von Shiseido, 50 Euro. Das Serum **Even Better** von Clinique minimiert Pigmentflecken in vier bis sechs Wochen, 48 Euro. Hydratisierende Tagespflege, die für einen gleichmäßigen Hautton sorgt: **Mela-D** von La Roche-Posay, 24 Euro. Vitamin C in **Haute Beauté Gant de Velours** von Carita bewahrt die Jugendlichkeit der Hände, 50 Euro. Mit Essenz und Serum lässt **Anti-Taches Correction Active** von Lierac alle Flecken verblasen, 49 Euro. Narzissenzwiebel-Extrakt drosselt Überpigmentierungen: **Performance Anti-Taches** von Chanel, 78 Euro. Die **Specialists Regenerating Neck and Décolleté Cream** von Juvena sorgt mit Milchproteinen für ein ebenmäßiges Dekolleté, 69 Euro. **Day 2** von Aesthetic Line bleicht übermäßige Pigmentierungen, 120 Euro. Das **Age Re-Perfect Anti-Altersflecken Konzentrat** ist auf die Bedürfnisse reifer Haut abgestimmt. Von L'Oréal Paris, 13 Euro.