



## **„Rund um eine gesunde Haut“**

Expertenchat vom 14. April 2009 mit Dr. Maja Hofmann, Dermatologin und Oberärztin der Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie, Hauttumorzentrum und Melanomzentrum der Charité

Unsere Haut ist ein wahres Multitalent: Sie hält unsere Körpertemperatur aufrecht, speichert Fett- und Flüssigkeit, schützt uns vor Krankheitserregern, Schadstoffen und UV-Strahlen, dämpft Stöße ab und verhindert so schlimmere innere Verletzungen - sie ist rund um die Uhr im Einsatz. Wie wir sie dabei unterstützen können war Thema dieses Expertenchats mit Frau Dr. Maja Hofmann. Die Expertin beantwortete viele Fragen rund um das Thema Hautpflege und die Behandlung von Hautkrankheiten.

### Pflege und Prävention

Für die Gesunderhaltung der Haut sei vor allem ein ausreichender Sonnenschutz am wichtigsten, betonte Dr. Hofmann. Besonders im Kindesalter könne man dadurch Hautschäden durch Sonne, die erst Jahrzehnte später sichtbar werden, effektiv vorbeugen. Zu beachten sei, so die Expertin, dass man auch im Schatten nicht vollkommen vor der Sonne geschützt ist, da hier immer noch eine Restintensität der UV-Strahlung vorhanden sei. „Gerade sonnenempfindliche Hauttypen sollten auch im Schatten auf einen ausreichenden Sonnenschutz achten“, empfahl Dr. Hofmann.

Ebenfalls wichtig für die Gesunderhaltung der Haut seien eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung sowie viel Flüssigkeit und Bewegung. Auch der Verzicht auf Nikotin, das zu einer frühzeitigen Hautalterung beiträgt, ist ein entscheidender Faktor.

Für die Hautpflege ist die Wahl der richtigen Pflegecreme zu beachten, die auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmt sein sollte: So gibt es zum Beispiel unterschiedliche Cremes für trockene Haut, Mischhaut oder Haut, die zu Unreinheiten neigt.

Bei unreiner Haut sollte man keine Öle oder fetthaltige Cremes und Masken verwenden, so die Expertin, da sich hierdurch meist die Unreinheiten verschlimmern würden. Sie empfahl die Verwendung von speziellen Cremes für unreine Haut, die häufig auch als „antikomedogen“ oder „für Aknehaut geeignet“ bezeichnet werden.

Ist die Haut besonders trocken, können Produkte mit Harnstoff (auch Carbamid oder Urea genannt) helfen.

Trockene Haut kann auch während einer Schwangerschaft auftreten, da die

Talgdrüsenaktivität in dieser Zeit deutlich abnehme, erklärte die Expertin. Falls normale Pflegecremes nicht ausreichen sollten, empfehle sich auch hier eine Creme mit Harnstoff. Nach der Entbindung würde sich die Haut aber wieder regulieren, beruhigte Dr. Hofmann.

Bei der Wahl der richtigen Pflegecreme könne man sich auch von einem Hautfacharzt oder einer ausgebildeten Kosmetikerin beraten lassen, so Dr. Hofmann.

Ein/e Chatteilnehmer/in fragte, ob es sinnvoll sei, sich vor einer Urlaubsreise wie etwa nach Afrika im Solarium etwas vorzubräunen. Dr. Hofmann antwortete, dass bei manchen Menschen eine UV-Gewöhnung durchaus sinnvoll sein könne, wichtiger sei aber vor allem die Verwendung von Sonnenschutzmitteln vor Ort.

## Diagnose

Viele Chatteilnehmer beschrieben konkrete Hautveränderungen, die sie an sich beobachtet haben und baten Dr. Hofmann um ihre Einschätzung, worum es sich handeln könnte:

„Grauer Schorf an den Handoberflächen“ könne ein Hinweis auf Hautkrebsvorstufen, sogenannte aktinische Keratosen, sein, meinte die Expertin. Aber auch eine Warze oder andere Hauttumore könnten unter Umständen ähnlich aussehen.

Bei „kleinen braunen Pigmentflecken auf Gesicht und Armen, die mit den Jahren zunehmen“ handele es sich meist um Altersflecken, antwortete Dr. Hofmann auf eine entsprechende Frage. Ob es sich jedoch wirklich nicht um Hautkrebs oder eine Vorstufe handelt, könne nur ein Hautarzt sicher sagen (z.B. im Rahmen eines Hautkrebsscreenings).

„Trockene, sehr schuppige Haut am ganzen Körper“ könne ein Anzeichen für Neurodermitis sein und „kleine Pusteln an Rücken und Beinen, die im Sommer bei Sonnenbestrahlung auftreten“, würden für eine Sonnenallergie sprechen.

Wenn sich die Haut „beim Kratzen rot verfärbt“ und sich „Quaddeln bilden“, handelt es sich wahrscheinlich um eine Urtikaria factitia (eine Form der sogenannten Nesselsucht), vermutete die Expertin.

Allen Teilnehmern empfahl Dr. Hofmann ausdrücklich, sich persönlich einem Hautfacharzt vorzustellen, um eine sichere Diagnose und eine entsprechende Therapie zu erhalten.

## Therapiemöglichkeiten

Zu den Behandlungsmöglichkeiten von verschiedenen Hauterkrankungen oder Veränderungen der Haut wurden ebenfalls viele Fragen an die Expertin gestellt.

Einige Chatteilnehmer wollten wissen, ob sich Pigmentflecken wie Leberflecken, Sommersprossen oder Altersflecken entfernen lassen. Wie Dr. Hofmann antwortete, könne man für Altersflecken eine Lasertherapie in Betracht ziehen. Bei Leberflecken würde sie

diese jedoch nicht empfehlen, da so keine feingewebliche Untersuchung durchgeführt werden könne und die Leberflecken nicht immer vollständig entfernt werden würden. Außerdem könne es auch bei der Laserbehandlung zu Narben kommen. „Aktuell ist tatsächlich nur ein operatives Vorgehen zu empfehlen“, so die Expertin. Gegen Sommersprossen helfe nur ein ausreichender Sonnenschutz, erklärte Dr. Hofmann. Eine spezielle Creme, die die Sommersprossen effektiv verhindern würde, gäbe es bisher nicht. Dafür gäbe es inzwischen spezielle Cremes, mit der sich Hautkrebsvorstufen (aktinische Keratosen) behandeln ließen, so dass ein operatives Vorgehen nicht immer nötig sei, so die Expertin.

Wer unter Neurodermitis leidet, solle harnstoffhaltige Cremes verwenden und möglichst auf häufiges Duschen und ausgiebige Bäder verzichten.

Bei einer Sonnenallergie sei es wichtig, die Haut, gerade nach dem Winter, sehr langsam an die Sonne zu gewöhnen und die Zeiten der stärksten Sonneneinstrahlung, wie um die Mittagszeit zu meiden. Salzwasser könne die Haut zusätzlich reizen und so die Sonnenallergie fördern, daher sollte man nach einem Bad im Meer die Haut möglichst mit Süßwasser reinigen. Ist keine Duschgelegenheit vorhanden, so könne man sich eine Wasserflasche mitnehmen um die empfindlichsten Stellen nach dem Baden vom Salz zu befreien, riet Dr. Hofmann.

Um Besenreiser loszuwerden, könne man diese veröden oder mit einem speziellen Laser behandeln lassen, so die Expertin. Sie empfahl zusätzlich, Sport zu treiben und Übergewicht zu vermeiden. Außerdem müsse man überprüfen, ob es sich nicht um manifeste Krampfader handle.

Ebenfalls mit einem Laser behandelbar sind Hämangiome (gutartige Wucherungen der Blutgefäße im Bereich der Haut und Unterhaut). Hierbei gibt es zwei Möglichkeiten: Die Behandlung mit einem Farbstoff- oder einem Neodym-YAG-Laser. Eine andere Behandlungsvariante ist die Kryotherapie (Behandlung mit Kälte). Welche Methode die geeignetste ist, hängt von der Beschaffenheit des Hämangioms ab, wie zum Beispiel der Tiefe.

Ein/e Chatteilnehmer/in fragte, ob regelmäßiges Sonnenbaden bei Akne helfen würde, da sie/er immer im Sommer eine Verbesserung zu spüren glaubt. Dr. Hofmann erklärte, dass es sich dabei nur um einen sogenannten Rebound-Effekt handelt: Durch das vermehrte Sonnenbaden werde die Talgdrüsenaktivität vermindert, weshalb die Akne kurzzeitig besser erscheine. Danach beginne die Talgdrüse jedoch wieder mit vermehrter Aktivität, so die Expertin.

Inwiefern sich mit einer gezielten Ernährung die Akne beeinflussen lasse, sei bisher nicht klar. Einen Zusammenhang zwischen Süßigkeiten und dem verstärkten Auftreten von Akne konnte bisher nicht gefunden werden, so Dr. Hofmann, allerdings scheine der häufige

Verzehr von Milchprodukten einer Studie zufolge die Talgdrüsenaktivität zu steigern. Die Expertin hält die richtige Hautpflege jedoch für wichtiger.

Abschließend betonte Dr. Hofmann, dass die Haut unser größtes Organ ist und dementsprechend sorgfältig behandelt werden sollte. Sie sei nicht ersetzbar und müsse das ganze Leben durchhalten. Daher sei es wichtig, einen ausreichenden Sonnenschutz zu verwenden und sich gesund zu ernähren.