

Was wirklich gegen Altersflecken hilft

Was bräunt, bringt im Alter auch die Flecken: Sonneneinstrahlung beschert die kleinen bräunlichen Stellen auf der Haut. Besonders im Gesicht, auf Handrücken und Dekolleté tauchen Altersflecken auf – denn darauf scheint die Sonne am meisten.

Betroffen sind vor allem Menschen mit heller Haut. Auch Rauchen begünstigt ein Entstehen, ebenso oxidativer Stress, hormonelle Einflüsse oder genetische Veranlagung, erklärt das Magazin „Apotheken Umschau“ (Ausgabe 3B/2026).

Wie Altersflecken genau entstehen:

Was genau passiert: Durch UV-Strahlung bildet der Körper den Farbstoff Melanin. Es schützt die oberste Hautschicht vor Sonnenschäden und ist dafür verantwortlich, dass die Haut sich bräunt. In Zeiten mit weniger Sonneneinstrahlung baut es sich wieder ab. Mit zunehmendem Alter verläuft der Abbau langsamer: Reste lagern sich ein – als Pigmentflecken.

Die einfachste Vorbeugung von Altersflecken ist daher Sonnenschutz. Apothekerin Stefanie Knarr rät in der Zeitschrift zu Lichtschutzfaktor 30 für Gesicht und Hände, und zwar das ganze Jahr über.

Wie man Altersflecken wieder loswird:

Sollen bereits bestehende Flecken wieder verschwinden,



Dermatologische Praxen bieten verschiedene Methoden an, um Altersflecken dauerhaft zu entfernen.

FOTO: ULI DECK

warnet die Expertin vor vermeintlichen Hausmitteln wie Apfelessig oder Zitronensäure. Das helle höchstens kurzfristig auf. Ein Zuviel könne Hautreizungen und kleine Narben verursachen.

Dagegen bieten dermatologische Praxen verschiedene Me-

thoden an, um die Flecken dauerhaft zu entfernen. Beim Lasern zersprengt ein Lichtstrahl die Pigmentablagerungen in kleinste Teilchen, die der Körper abbauen kann. Ein Fruchtsäure-Peeling trägt die oberste Hautschicht ab, bei einer Mikrodermabrasion wird

diese unter örtliche Betäubung mit feinen Partikeln abgeschliffen. Solche Behandlungen müssen in der Regel selbst bezahlt werden.

Ansonsten gibt es auch sogenannte Dermokosmetika, die die Flecken abdecken und teilweise abmildern können. Cremes und

Seren mit Niacinamid, Retinol, Vitamin C oder Thiamidol hellen auf. Das kann laut der Apothekerin allerdings ein paar Monate dauern. Hautarzt oder Hautärztin können darüber hinaus bei großflächigem Auftreten von Pigmentflecken rezeptpflichtige Mittel mit bleichender Wirkung verschreiben.

Wen die braunen Stellen nicht stören, der muss aber gar nichts unternehmen. Gut zu wissen: Wenn die Flecken beseitigt sind, können neue auftauchen. Hier ist dann wieder der konsequente Sonnenschutz wichtig.

Wann eine bösartige Hautveränderung dahinterstecken kann:

Altersflecken sind harmlos. Aber nicht immer ist gleich klar, was hinter einer Hautveränderung steckt. Regelmäßige Hautkrebs-Screenings beim Arzt sind sinnvoll, auch der genaue eigene Blick tagtäglich ist wichtig.

Laut der Webseite des Krebsinformationsdienstes können frühe, kritische Anzeichen so aussehen: Eine Hautstelle ist rötlich oder dunkel verfärbt, vielleicht auch schuppig, sie brennt, spannt oder juckt.

Die Experten raten, dann zum Hautarzt oder der Hautärztin zu gehen, wenn Hautveränderungen oder Beschwerden über zwei Wochen andauern. Dort lässt sich klären, ob eine Hautveränderung harmlos ist oder behandelt werden muss. (dpa)

Wie gehe ich konstruktiv mit meiner Eifersucht um?

Ist Eifersucht ein Beziehungskiller? Zumindest kann sie zu einem werden. Aber: Sie kann auch helfen, die Beziehung zu verbessern.

Eifersucht kann nämlich als Warnsignal für Beziehungsprobleme dienen. Ein Beispiel: Ein Paar geht gemeinsam auf eine Party. Dort beginnt der Mann, mit einer fremden Frau zu flirten – was seiner Partnerin auffällt. Es entsteht Eifersucht. „In einem solchen Fall kann Eifersucht ein Warnsignal sein, dass in der Beziehung etwas nicht in Ordnung ist“, sagt der Berliner Psychotherapeut und Buchautor Wolfgang Krüger.

Das Paar kann die Situation zum Anlass nehmen, über die Situation zu sprechen – vielleicht auch zu formulieren, was gerade fehlt – und so die Beziehung ver-

bessern. „Insofern hat die milde Variante der Eifersucht durchaus eine positive Seite“, sagt Krüger.

Genau hinschauen: Woher kommt die Eifersucht?

Im Zuge so eines Gesprächs kann man sich auch auf die Su-



„Dich halt' ich fest“: Milde Formen der Eifersucht kennt wohl fast jeder.

FOTO: VITTA GALLERY

che nach den tiefergehenden Gründen für die Eifersucht machen. Sie können vielfältig sein, Beispiele sind:

- Vernachlässigung in der Kindheit
- Geringes Selbstwertgefühl
- Abhängigkeit von der Partnerin/dem Partner
- Keine eigenen Lebensprojekte
- Diese Tipps können dabei helfen, die Eifersucht zu überwinden:
- Konkrete Eifersuchtsituation genau analysieren: Was genau hat in mir die Eifersucht ausgelöst?
- Offen mit Partner oder Partnerin kommunizieren
- An Selbstwert arbeiten – zum Beispiel mit einem Journal, in dem man abends aufschreibt, was am Tag gut gelungen ist
- Eigene Freundschaften pflegen, um unabhängiger zu werden

- Eigene Interessen suchen und Lebensprojekte umsetzen

Wenn die Eifersucht die Beziehung überschattet

Diese Tipps beziehen sich auf reguläre Eifersuchtsformen – es gibt allerdings auch wahnhaftige Formen. Sie liegt vor, wenn einer den anderen kontrolliert, Angst um die Partnerschaft hat und nicht mehr souverän an einer Verbesserung der Beziehung arbeiten kann.

„Bei wahnhafter Eifersucht kann man auf Beziehungsebene wenig tun“, sagt Waltraud Berle, Life-Coach für Persönlichkeitsentwicklung in München und Stuttgart. Da sei die Wirklichkeit des Partners oder der Partnerin derart verzerrt, dass dem Problem allenfalls mit einer psychotherapeutischen Behandlung beizukommen ist. (dpa)