

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 4

Artikel: Pigmentflecken
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-914200>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Pigmentflecken

Mal entwickeln sie sich in der Kindheit, mal tauchen sie erst im Alter auf. Hier erfahren Sie, welche bräunlichen Flecken im Gesicht und auf dem Körper harmlos sind und welche unter Beobachtung bleiben sollten.

Text: Ingrid Zehnder

Verursacht werden Hautflecken durch eine Überproduktion des Pigments Melanin. In unserem Körper produziert, sorgt diese Substanz für die Farbgebung von Haut und Haar. Zugleich schützen die Farbpigmente vor der Sonne, denn sie schirmen Augen und Haut vor der schädlichen Ultraviolettrahlung ab. Dabei werden über 99,9 Prozent der Strahlungsenergie in Wärme umgewandelt, was letztendlich die Bildung freier Radikale verhindert, welche dem Körper schaden und an der Entstehung zahlreicher Krankheiten beteiligt sind.

Nebenbei gesagt, kommt Melanin nicht nur beim Menschen, sondern in fast allen Lebewesen vor. Beispielsweise hilft es Insekten, gefährliche Bakterien abzuwehren. Selbst Früchte, Gemüse und Pilze enthalten geringe Mengen an Melanin.

Dunkle Haut, helle Haut

Gebildet wird Melanin in den Melanozyten. Das sind spezielle, Pigment enthaltende Zellen in der obersten Hautschicht, in den Haarwurzeln und in der Aderhaut sowie Iris der Augen. Die Bildung des Pigments bzw. der genaue molekulare Mechanismus (die Aktivität des Enzyms Tyrosinase) wurde erst 2016 endgültig von Wissenschaftlern der Uni Mainz und Uni Kiel entschlüsselt.

Unterschieden wird zwischen zwei Varianten des Farbpigments: dem schwarz-bräunlichen Eumelanin, das bei Menschen mit dunkler Haut und dunklen Haaren vorherrscht, und dem gelblich-rötlichen Phämelanin, das bei hellhäutigen Menschen mit blonden oder roten Haaren überwiegt. Die Verteilung der Pigmentarten ist genetisch bedingt, und die persönliche

Veranlagung bestimmt, in welchen Mengen und in welcher Mischung welche Farbvariante produziert wird. Werden überhaupt keine Farbpigmente gebildet, spricht man von Albinismus.

Sommersprossen

Wer sie hat, will sie meist nicht. Wer keine hat, findet sie charmant und hätte gern welche – die Sommersprossen, schweizerisch Märzenflecken oder Guckerschecken, wie man in Österreich sagt. Eine Wahl hat man nicht wirklich. Als niedliche Pippi Langstrumpf im Fasching kann man sie aufmalen oder man lässt sie sich – neuer bizarre Trend – tätowieren. Ansonsten sind die kleinen Pigmentflecke, ihre Verteilung, Anzahl und Farbe angeboren bzw. genetisch bedingt. Die rötlichen, hell- bis dunkelbraunen Sprenkel im Gesicht, an Dekolleté und Armen blühen unter den UV-Strahlen der Sonne auf. Vor allem Menschen mit heller Haut und rot-blonden Haaren sind von der ungleichmässigen Verteilung der Hautzellen





Dermatologische
Untersuchung mit dem
Auflichtmikroskop.

mit punktueller Melaninüberproduktion betroffen. Da Sommersprossen (Epheliden) oft Zeichen einer sehr lichtempfindlichen Haut sind, sollte jederzeit auf guten Sonnenschutz geachtet werden. Ohne Sonne verblassen das Pünktchenmuster oft oder verschwindet gar ganz. Sommersprossen sind harmlos und bergen kein Risiko für Hautkrebs. Bei sehr vielen und dunklen Märzenflecken sollte man auffällige Veränderungen im Auge behalten – es könnte sich ein bislang unentdeckter Leberfleck darunter befinden.

Leberflecken

Ist er klein, rund und im Gesicht gut platziert, wird der braune Hautfleck bei Frauen gern als Schönheitsfleck bezeichnet. (In Frankreich heißtt jeder Leberfleck, egal wo, «grain de beauté».)

Im Lauf der Zeiten wurden Leberflecken mal geächtet, mal wertgeschätzt. Im alten Griechenland störten sie die Harmonie des Gesichts oder des Körpers; im Mittelalter wurden sie als Hexenmale gebrandmarkt und als Zeichen verborgener Laster oder Eintrittsporten des Teufels gedeutet; im 18. Jahrhundert wurden Leberflecken chic, auch als Imitation. Die Damen der feinen Gesellschaft klebten sich sogenannte «mouches» auf Gesicht und Dekolleté – kleine Kreise aus schwarzem Seidentaft oder Samt.

Umgangssprachlich heissen Leberflecken auch Pfefferfleck oder Muttermal (was eigentlich der Oberbegriff für alle gutartigen Hautwucherungen ist). Wissenschaftlich nennt man ein Muttermal Návus, den Leberfleck genauer Pigmentnávus. Er entsteht, wenn sich Melanozyten an bestimmten Stellen ansammeln. Die Farben können variieren: rot-braun, schwarzbraun, braun-gelb und sogar bläulich, wenn sie tief unter der Haut liegen.

Die stecknadelkopf- bis linsengrossen, deutlich begrenzten, flachen Hautflecke sind sehr selten angeboren; die genaue Ursache dafür ist unklar.

Kommen und gehen

In den meisten Fällen tauchen Leberflecken im Kindes- und Jugendalter auf; sie entstehen durch eine Kombination aus erblicher Veranlagung und Bestrahlung durch UV-Licht und können sich im Laufe der Zeit erheblich vermehren.

Viele Menschen haben zwischen 25 und 40 Leberflecken, doch etwa 15 Prozent der weissen Bevölkerung sind übersät mit den Flecken und haben 100 und mehr. Im Alter 50 plus verschwinden sie langsam wieder. Entdeckt man in diesem Alter einen neuen Fleck auf der Haut, ist das sehr ungewöhnlich und ein Grund, die Hautärztin zu konsultieren. Menschen über 70 haben nur noch selten Leberflecken.

Gute und schlechte Seiten

Die Hautkrebsexpertin Dr. Veronique Bataille und ihre Kollegen vom King's College in London haben in Studien mit Zwillingen festgestellt, dass Menschen mit sehr vielen Leberflecken eine besondere Haut haben. Sie ist unempfindlicher gegen Sonne, sieht

Ursachen...

... für die Entstehung von Pigmentflecken sind in erster Linie Sonnenlicht und genetische Disposition. Bei Frauen kommen hormonelle Einflüsse wie Verhütungsmittel, Wechseljahre und Schwangerschaft infrage; wobei nach einer Entbindung die Flecken von alleine wieder verschwinden. Parfum und Sonne sind kein gutes Duo, und auch einige Arzneimittel, welche die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen (Antibiotika, Chemotherapeutika, Johanniskrautprodukte), können Pigmentflecke hervorrufen.

Die ABCDE-Regel

Selbst zu beurteilen, ob ein Leberfleck normal ist oder nicht, kann schwer sein. Ein wichtiges Hilfsmittel zur Einschätzung sind folgende Fragen:

- A Asymmetrie. Ist die Form nicht rund, oval oder länglich, sondern ungleichmäßig?
- B Begrenzung. Sind die Konturen fransig, verwaschen, unregelmässig?
- C Colorit. Ist er mehrfarbig?
- D Durchmesser. Ist er grösser als sechs Millimeter?
- E Entwicklung. Verändern sich Grösse und Form? Wird die Oberfläche erhaben?

Selbst wenn eines oder mehrere dieser Merkmale zutreffen – ob tatsächlich ein Hautkrebs vorliegt, kann nur der Arzt beurteilen. Zusätzliche Faktoren, die einen Besuch bei der Dermatologin nahelegen, sind: Juckreiz, Nässen, Bluten oder Schorfbildung.

jünger aus und bildet weniger Falten. Und nicht nur das: Die Betroffenen haben insgesamt jüngere Zellen, eine höhere Knochendichte und eine längere Lebenserwartung von sechs bis sieben Jahren.

Dem langsameren Altwerden steht rechnerisch das Risiko entgegen, eine Hautkrebskrankung zu erleiden. Aber da Hautkrebs in den meisten Fällen frühzeitig erkannt werde und nur selten tödlich sei, überwiegt nach Ansicht der Londoner Forscher der Vorteil der längeren Lebenserwartung. Dr. Bataille betont, dass solche Berechnungen Statistik sind und die Zahl der Leberflecke im Einzelfall keinen Rückschluss auf die Lebenserwartung zulasse.

Vorsicht ist angebracht

In der Regel sind Leberflecken harmlos. Und doch: Statistisch gesehen, entwickelt sich aus jedem zehntausendsten Fleck ein schwarzer Hautkrebs (malignes Melanom). Je mehr Sonne der Körper abbe-

kommt und je mehr Flecke jemand hat, desto grösser ist das Risiko. Daher sollte man sich nach der ABCDE-Regel (siehe Kasten) selbst beobachten und im Zweifelsfall einen Dermatologen aufsuchen bzw. an einem Hautscreening teilnehmen. In der Schweiz und in Deutschland haben alle gesetzlich Versicherten ab 35 Jahren alle zwei Jahre Anspruch auf eine Früherkennungsuntersuchung beim Hausarzt oder Facharzt. Bei Verdacht auf eine bösartige Veränderung wird der Leberfleck operativ entfernt.

Das Model Cindy Crawford (54), die wohl bekannteste Schönheitsfleckträgerin, sagt: «Das Muttermal in meinem Gesicht ist nicht so gefährlich, aber ich habe noch andere (die entfernt wurden) und werde jedes Jahr untersucht.» Sie ist bekannt dafür, dass sie sich aktiv für Hautkrebsvorsorge einsetzt.

Leberflecken entfernen

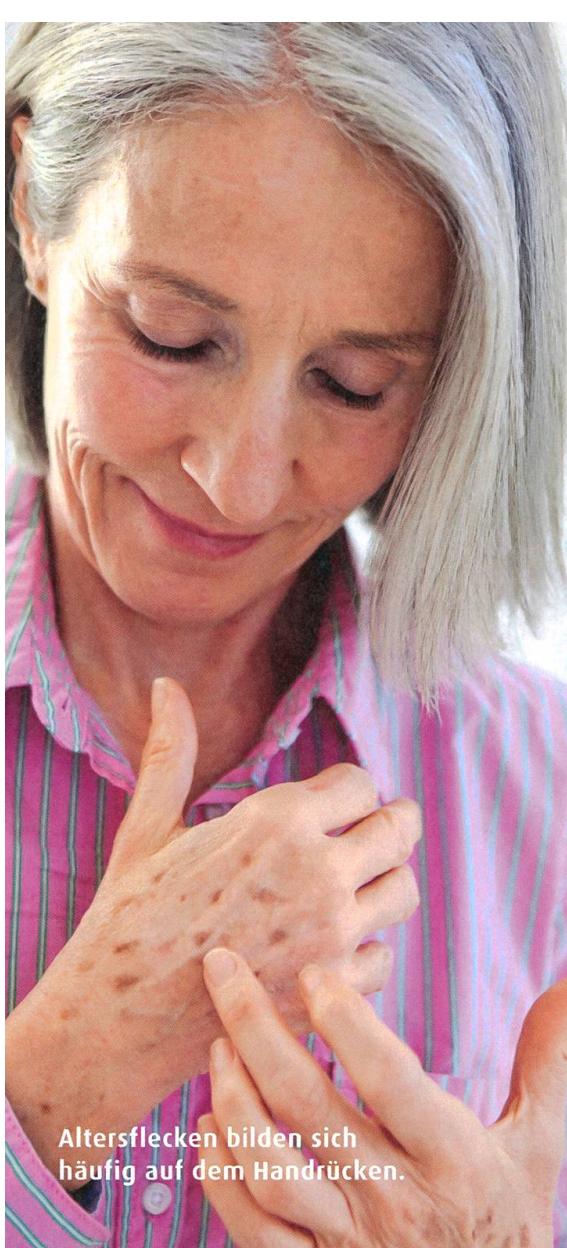
Der Einsatz eines Lasers oder der Intense-Pulsed-Light-Technologie wird vorzugsweise angewendet, wenn das Muttermal im Gesicht oder einem anderen kosmetisch ungünstigen Bereich liegt. Dabei werden Pigmentflecken lokal herausgebrannt ohne Schädigung des umliegenden Gewebes und ohne Narbenbildung. Die Behandlungen sollten nur nach vorherigem Ausschluss von Krebs und von erfahrenem Fachpersonal durchgeführt werden.

Lässt sich die Gutartigkeit nicht eindeutig feststellen oder besteht ein Verdacht auf Krebs, kommt die Chirurgie zum Einsatz. Durch die medizinische Notwendigkeit werden die Kosten von den Kassen übernommen.

Versuchen Sie niemals, einen Leberfleck aufzukratzen oder aufzustechen! Die Verwendung von Bleichmitteln ist sinnlos.

Altersflecken

Im fortgeschrittenen Alter fiel der Modeschöpfer Karl Lagerfeld durch sein hell geschminktes Gesicht und die fingerlosen Handschuhe auf. Beides diente zur Kaschierung der Altersflecken. Die hell- bis dunkelbrauen Hautveränderungen sind das Ergebnis jahrzehntelanger Sonneneinstrahlung und treten – im Gegensatz zu Leberflecken – nur in der obersten



Altersflecken bilden sich häufig auf dem Handrücken.

Hautschicht auf. Sie äussern sich in kleinen Sprengeln bis zu grösseren Verfärbungen und bilden sich vorwiegend an sonnenexponierten Stellen wie Gesicht, Handrücken, Unterarmen und Brust. In der Medizinsprache heissen sie Lentigines seniles oder Lentiginos solares. Die Friedhofsblümchen – wie sie im Volksmund sehr uncharmant genannt werden – sind meist völlig harmlos: eher ein kosmetisches als ein gesundheitliches Problem. Einzig Formveränderungen mit sehr dunkler Färbung sind Anlass für einen ärztlichen Check. Manche Menschen nehmen die Flecken gelassen hin, andere stören sich massiv daran und probieren ein Gegenmittel nach dem anderen aus. Zu erwähnen ist, dass viele Bleichmittel einen fleckigen Teint hinterlassen, die Haut reizen und sie noch empfindlicher für Sonnenstrahlung machen. Mit Ernährungsmassnahmen ursächlich gegen Altersflecken vorzugehen, ist kaum möglich. Immerhin sind eine gesunde Lebensführung sowie eine ausgewo-

gene Ernährung mit einem hohen Anteil an den hautfreundlichen Vitaminen A, C und E von Vorteil.

Alters- und Sonnenflecken mildern

Bleichmittel

In Apotheken und Drogerien gibt es zahlreiche Produkte, die Pigmentflecken reduzieren sollen. Allen ist gemeinsam, dass es einige Zeit (Wochen bis Monate) dauert bis Ergebnisse sichtbar sind. Mögliche Inhaltsstoffe sind u.a.:

Thiamidol ist ein vergleichsweise neuer Wirkstoff, der die Melaninproduktion stoppen soll. Bislang keine Nebenwirkungen bekannt.

Kojisäure soll die Melaninbildung hemmen und das Pigment besser in der Haut verteilen. Mögliche Nebenwirkung: Hautreizungen und -schädigungen. (In der Schweiz in Kosmetika verboten.)

Azelainsäure soll die Melaninsynthese drosseln und so Pigmentstörungen verringern. Mögliche Nebenwirkungen: Hautirritationen, Entzündungen.

Vitamin-A-Säure (Tretinoinum), rezeptpflichtig, soll Pigmentflecken verblassen lassen. Nebenwirkungen: Hautreizungen, Brennen, Jucken.

Chemische Peelings

Fruchtsäurepeelings gelten als besonders wirksam, aber auch besonders aggressiv. Dabei wird die obere Hautschicht abgeschält; die Bildung neuer Hautzellen wird angeregt. Vor der Anwendung intensiver Schälkuren sollte man unbedingt einen Hautarzt zu Rate ziehen.

Abschleifen und Kryotherapie

Von Mikrodermabrasion, dem Abschälen der obersten Hautschicht, und der Kältetherapie, der Behandlung mit flüssigem Stickstoff, wird heute abgeraten. Doch im Internet, das «nichts vergisst», werden beide Verfahren noch beworben.

Homöopathie

Zur Linderung vorhandener Flecke werden häufig Kalium sulfuricum und Kalium chloratum angeboten. Beraten Sie sich mit dem Therapeuten.

Ganz wichtig

Zur Vorbeugung sowie während und nach welcher Therapie auch immer ist ein hoher Sonnenschutz durch Kleidung und Sonnenschutzmittel unerlässlich.



Natürliche Mittel gegen Altersflecken

Vorweg gesagt: Leider gibt es kein «Wundermittel». Es hängt viel von der individuellen Verfassung/Veranlagung ab, ob man beim Verbllassen der Altersflecken Erfolg hat. In jedem Fall braucht man Geduld. Und: Konsequenter Sonnenschutz mit hohem Licht-

schutzfaktor ist Voraussetzung. Im Handel gibt es Fertigprodukte mit pflanzlichen Komponenten/Extrakten wie Brunnenkresse, Schlüsselblume, Malve, Gartenkresse, Frauenmantel oder Schafgarbe.

Einige Tipps für die Selbstbehandlung:



Apfelessig mit Zwiebel

Eine Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit einer halben Tasse Apfelessig (Verhältnis 1:1) mixen. Die flüssige Mischung mit Wattebausch oder Wattestäbchen abends regelmäßig einige Wochen lang auftragen. Die Fruchtsäure im Essig soll als natürliches Peeling wirken; der Zwiebelsaft wirkt antioxidativ und enthält viele Vitamine (A, B6, B12, C, D).



Kaktusfeigenkernöl

Enthält in hohem Masse Antioxidanzien/Radikalfänger und soll helfen, Altersflecken verblasen zu lassen. Gut geeignet fürs Gesicht (siehe auch GN 12/2019).



Vitamin C

Als Creme/Maske/Serum aufgetragen, kann das Vitamin dunkle Verfärbungen auf Dauer mildern und die Kollagenproduktion anregen.

Zitronensaft

Saft einer frischen Zitrone mehrere Wochen lang zweimal täglich auf die Flecken auftragen und 30 Minuten einwirken lassen. Gilt als die natürliche und schonende Variante des Fruchtsäurepeelings. Zitronensaft macht die Haut empfindlicher gegen die Sonne. Deshalb die Säure immer abspülen, bevor man ins Freie geht.



Rizinusöl

Verwenden Sie kaltgepresstes Bio-Rizinusöl. Morgens und abends mit Watte auf die Flecken auftragen und einmassieren bzw. einziehen lassen. Dringt tief in die Haut ein, ist antioxidativ und aktiviert die Kollagenproduktion.

