

Hautkontrolle

Je früher, desto besser

Unsere Haut schützt uns von Kopf bis Fuß, sie bestimmt aber auch unsere äußere Erscheinung. Veränderungen der Haut können auf verschiedenste Erkrankungen hinweisen, von Akne über eine allergische Hautreaktion bis hin zum Melanom.

Bösartige Hauttumore können im schlimmsten Fall zum Tod führen. Rechtzeitig erkannt ist Hautkrebs aber in fast allen Fällen heilbar. Aufmerksame Betrachtungen von Veränderungen an der Haut oder von Muttermalen können und sollen selbst vorgenommen werden. Die regelmäßige Kontrolle beim Dermatologen senkt das Hautkrebsrisiko jedoch deutlich.

Wie mit der Haut umzugehen ist, wie Erkrankungen erkannt werden können und wie Vorsorge getroffen werden kann, erläutert Dr. Verena Beck, Fachärztin für Dermatologie und Ästhetik, im Gespräch mit netdoktor.at.

Welche Bedeutung haben Erkrankungen der Haut im ästhetischen Bereich?

Dr. Verena Beck: Die Haut als unser größtes Organ präsentieren wir ständig. Wenn wir jemandem begegnen oder uns vorstellen, ist die Haut für den ersten Eindruck maßgebend. Da spielt die Ästhetik eine wesentliche Rolle. Natürlich hat jede Hauterkrankung einen medizinischen Aspekt, für den Betroffenen aber auch einen ästhetischen.

Ist schon das Wimmerl oder die Akne als Hauterkrankung zu bezeichnen?

Ja, Akne ist eine Erkrankung, die man behandeln kann. Vom Wimmerl bis hin zur schweren Akne ist zu unterscheiden sowie auch das Ausmaß zu definieren. Hautprobleme sind ein sensibles Thema, zumal aus der Sicht eines Betroffenen Akne lediglich als Pickel oder als Fleck gesehen werden kann. ▶

Dr. Verena Beck
Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten
www.verenabeck.at



Pflegetipp
Einfach weniger waschen und weniger bürsten. Oft reicht Wasser zur Reinigung.

Hier ist Aufklärungsarbeit zu leisten, denn Akne ist eine medizinische Diagnose in unterschiedlichen Ausprägungen bis hin zu sehr schweren Formen. Hier muss der Arzt die richtige Therapie wählen, um Folgen wie Narbenbildung zu vermeiden. Diese Narben sind dann nur sehr schwer und für den Patienten sehr aufwendig zu behandeln. Das führt wiederum zu einer psychischen Belastung, da der Patient seine Haut ja nach außen „trägt“.

Für den Besuch beim Hautarzt gilt vermutlich auch die Regel „je früher, desto besser“?

Ja, auf jeden Fall. Und das beginnt schon bei der Vorsorgeuntersuchung, denn ein Melanom ist eine Erkrankung, die zum Tod führen kann. Vor vielen Jahren haben Dermatologen noch sehr ausgeprägte Melanom-Formen gesehen, und die Behandlungen gingen in Richtung Chemotherapie. Zuletzt hat sich das Bewusstsein der Menschen zur Vor-

sorge sicher ausgeprägter gestaltet. Je früher ein Melanom entdeckt wird, desto besser kann es behandelt werden.

Worauf kann man selbst achten?

Muttermale, die sich verändern oder rasch wachsen, unregelmäßige Formen bekommen, zeigen den dringenden Besuch beim Dermatologen an. Auf blutende oder juckende Muttermale, deren Farbe sich verändert, ist zu achten. Wächst an einer Stelle ein neues Muttermal, ist ebenso zu Vorsicht zu raten. Natürlich muss nicht immer gleich Gefahr bestehen. Ein Muttermal kann auch „nur“ entzündet oder irritiert sein, besonders wenn es wegsteht. Dennoch gilt: Lieber einmal mehr anschauen lassen.

Auch für Probleme mit Akne gilt es, schon frühzeitig zum Hautarzt zu gehen, um eventuelle Narbenbildung zu vermeiden. Hinzu können psychische Probleme kommen, da

eine Narbe, besonders im Gesicht, eine stetige „Erinnerung“ darstellt.

Wenn es doch einmal zu spät ist?

Narbenbehandlung wird bei uns mit Laser oder Micro-Needling durchgeführt. Micro-Needling ist eine Kollagen-Induktionstherapie, bei der mittels kleiner Nadeleinstiche der Organismus dazu angeregt wird, körpereigenes Bindegewebe zu produzieren. Bei hyperplastischen, also ästhetisch beeinträchtigenden Narben kann man Steroid-Injektionen, Cortisonspritzen, verabreichen. Bei hyperpigmentierten Narben kann der Laser gute Ergebnisse erzielen. Unterschiedliche Narbenformen werden auch unterschiedlich behandelt. Narben können ja nicht nur bei Akne, sondern auch aufgrund von Stürzen, Operationen oder anderen Verletzungen entstehen, und die verschiedenen Narbentypen werden spezifisch behandelt. Eine schwere und tiefe Narbe wegzuzaubern, ist kaum möglich. Das sind

dann zumeist auch sehr schmerzhafte, kostenintensive und unangenehme Therapien.

In welchen Intervallen sollten Hautkontrollen erfolgen?

Wenn man sich gesund fühlt, dann ist eine jährliche Routinekontrolle sicher eine gute Wahl. Aber bitte

auch selbst die Haut immer wieder kontrollieren. Liegen jedoch in der Familie Hautkrankheiten vor, sollte man öfter zur Beobachtung gehen. Menschen mit einem dysplastischen Nävusyndrom, einem genetisch bedingten vermehrten Auftreten von Muttermalen mit atypischem Erscheinungsbild

(also sehr vielen und formauffälligen Muttermalen) sollten öfters kommen. Da ist es auch sinnvoll, wenn die Muttermale fotografiert und dokumentiert werden, damit beim nächsten Besuch ein Vergleich stattfinden kann. Auffällige Veränderungen hin zu einem Melanom können so besser festgestellt werden. Bei einer gewissen Wachstumsdynamik der Muttermale sollten sie etwa alle vier Monate kontrolliert werden.

WISSEN



ABCDE-Test zur Muttermalkontrolle

Mittels des sogenannten ABCDE-Tests können auffällige Hautveränderungen selbst nach folgenden Kriterien beurteilt werden. Im Zweifel empfiehlt es sich dennoch, einen Experten aufzusuchen.

» A = Asymmetrie

Gesunde Muttermale sind rund und symmetrisch. Wenn diese jedoch asymmetrisch sind, sollte ein Dermatologe aufgesucht werden.

» B = Begrenzung

Wenn ein Muttermal normal ist, ist der Rand begrenzt und glatt. Ist dieser jedoch rau oder uneben, ist ein Arztbesuch anzuraten.

» C = Colour

Normalerweise sind Muttermale einfarbig. Melanome haben eine andere Farbe. Sind mehrere Farben – rosa, graue oder schwarze Punkte – zu erkennen, dann sollte der Weg zum Hautarzt führen.

» D = Durchmesser

Bei einer Größe von über zwei bis sechs Millimetern oder einer halbkugeligen Form, sollte ein Muttermal von einem Experten untersucht werden.

» E = Erhabenheit

Ragt ein Muttermal oder eine Hautveränderung mehr als einen Millimeter über die Haut hinaus, sollte dies von einem Hautarzt beurteilt werden.

Die Früherkennung ist besonders wichtig. Denn je früher der Krebs erkannt wird, desto besser kann er behandelt werden. Für versicherte Personen gibt es alle zwei Jahre die Möglichkeit, sich untersuchen zu lassen. Experten raten, dieses kostenlose Hautkrebsscreening zu nutzen. Bei dem Screening werden verschiedene Körperareale von einem Arzt auf Hautveränderungen untersucht. (Quelle: netdoktor.at)

Kann entsprechende Ernährung Akne beeinflussen?

Mittlerweile weiß man, dass gewisse Lebensmittel Akne verschlechtern können, aber nicht müssen – da reagiert jeder Betroffene anders. Dazu zählen etwa die hyperkalorische Ernährung oder Konservierungsprodukte, auch Fast Food oder Mehlspeisen können Akne fördern. Natürlich sollte in der Ernährungspyramide der Big Mac nicht an erster Stelle stehen. Zumeist merken Patienten selbst am besten, was zu Pickeln führen könnte.

Zu den „Schönheitsfehlern“ der Haut zählen auch Krampfader und die sogenannten Besenreiser. Sind das optische Ärgernisse oder tatsächliche Erkrankungen der Haut?

Bei Hinweisen auf Venenerkrankungen wie Besenreiser, geschwollene Beine oder schon sichtbare Krampfader überweisen wir zunächst zur Ultraschall-Untersuchung. Sind die Venenklappen intakt und nur Besenreiser vorhanden, können die Probleme kosmetisch mit Laser oder mit Aethoxysklerol (Anm.: die Lösung wirkt lokalanästhetisch und verödet die Venen) behandelt werden. Sind die Venenklappen nicht mehr intakt, können die Besenreiser mit Radiofrequenz oder Laser behandelt oder nach alter Methode „gestrippt“, also herausgezogen, werden. Das Ziel ist immer, die erkrankte Vene zu entfernen. Zur Therapie müssen dann leider Stützstrümpfe getragen werden. ▶

Wie kann und soll Hautvorsorge richtig erfolgen?

Wenn Hautkrebsvorsorge richtig gemacht werden soll, dann bleibt nur der Weg zum Dermatologen. Der Facharzt schaut Veränderungen mit dem Auflichtmikroskop an und kann frühzeitig eventuell bösartige Veränderungen erkennen. Wenn eine Veränderung schon mit freiem Auge erkennbar ist, dann ist von einem rascheren Wachstum auszugehen. Vorsorge macht also dort Sinn, wo ich mit dem Auflichtmikroskop Veränderungen sehe, die ich mit dem freien Auge nicht wahrnehmen würde. Je früher ich etwas erkenne, desto höher ist die Chance auf Heilung.

Hat sich Ihrer Beobachtung entsprechend das Bewusstsein zur Vorsorge positiv entwickelt?

Diese Entwicklung kann immer eine bessere sein. Hier können Kampagnen, wie sie etwa zur Brustkrebsvorsorge gemacht werden, die Aufmerksamkeit unterstützen. Hautkrebsvorsorge ist für uns von großer Bedeutung, denn wir alle mögen Licht und Sonne. Früher war die gebräunte Haut der absolute Trend, und das ist teils noch immer so. All das kann zu Hautkrebs führen, auch das Solarium – hier kann durchaus mehr an Aufklärungsarbeit stattfinden. Menschen mit Berufen im Freien, ob nun bei der Feldarbeit oder am Tennisplatz, sollten Sonnenschutz tragen und vor allem zur Vorsorge gehen. In Deutschland gibt es etwa eine Vorsorgekampagne für landwirtschaftliche Berufe. Das ergibt sicher Sinn. In Österreich wird das noch zu wenig gemacht. Andererseits gibt es durchaus engagierte Unternehmen, die gemeinsam mit Hautärzten Untersuchungen zur Verfügung stellen.

Wann sollte ein Kind erstmals zur Muttermalkontrolle?

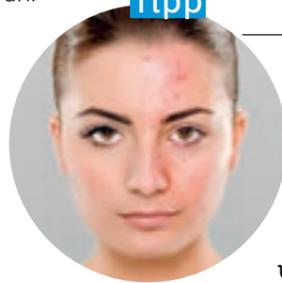
Wenn die Haut bei einem Kind große Muttermale aufweist, dann sollte eine Dokumentation und Kontrolle erfolgen. Muttermale sind per se nichts Böses, es handelt sich um gut-

artige Hauttumore. Ein Muttermal ist eine gutartige Ansammlung von Melanozyten. Wichtig ist, die „guten“ von den „bösen“ zu unterscheiden. Bei Kindern ist das Auftreten von Melanomen aber höchst selten.

Benötigt die Haut außer Kontrolle auch besondere Pflege?

Tipps zur passenden Hautpflege sind schwierig, denn die Indus-

Tipp



Akne richtig behandeln

» Keine Produkte für jugendliche Haut verwenden. Spätakne braucht eine andere Pflege als pickelige Teenagerhaut.

» Nicht an „Unreinheiten“ herumdrücken, sonst können Narben zurückbleiben. Daran ändert sich auch im Erwachsenenalter nichts.

» Handtücher und Bettwäsche regelmäßig wechseln.

» Auf Fertigprodukte, Zucker und den übermäßigen Konsum von Alkohol und Milchprodukten verzichten.

» Die gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist ohnehin wichtig, aber auch viel Wasser trinken und regelmäßige Bewegung helfen.

» Stress wird häufig auch subjektiv von den Betroffenen als möglicher Auslöser genannt. Daher gilt es, Stress so gut es geht zu vermeiden und Entspannung zu suchen. (Quelle: netdoktor.at)

trie bietet ein unüberschaubares Übermaß an Produkten an. Generell kann man sagen: Weniger ist mehr. Man sollte sich überlegen, was man braucht und sich kritisch hinterfragen. Schon für das Babyalter werden unzählige Produkte angeboten. Selbst wenn „nur Natur“ angegeben ist, sollte auch das Kleingedruckte gelesen werden. Da ist dann vielleicht gar nicht so viel Natur drin, wie draufsteht.

Besonders Allergiker müssen aufpassen. Wenn ein Kind schon eine Neurodermitis hat, sollten Pflegeprodukte mit möglichst wenig allergologischen Inhaltsstoffen verwendet werden. Aber auch bei natürlichen Stoffen gibt es solche, die ich nicht für die Haut empfehlen würde. Beispielsweise wird nach Verletzungen gerne die Ringelblume als Salbe verwendet. Diese kann aber durchaus eine Kontaktallergie hervorrufen.

Wir wissen, Alkohol und Nikotin bedeuten Stress für die Haut. Welche weiteren Faktoren können hautschädigend wirken?

Nicht gut ist das akribische Waschen. Darauf folgt juckende und trockene Haut, besonders im Winter. Auch das pH-neutrale Duschgel ist Stress für die Haut. Generell bedeutet ein Zuviel an Entfetten Stress für die Haut. Bei der Hautwäsche mit Seife oder Duschgel rutscht der pH-Wert bis 9 hinauf und benötigt zwei Stunden bis zur Regeneration.

Weniger Hautwäsche bedeutet eine gesündere Haut?

Ja, weniger ist definitiv mehr. Das Duschgel sollte nur an wichtigen Stellen, wo vermehrt Talg- und Schweißdrüsen auftreten, im Achsel- oder Intimbereich, verwendet werden. Dem restlichen Körper genügt Wasser durchaus. Die Haut braucht natürlich Feuchtigkeit und Fette, wenn wir aber nicht eingreifen, würde sie sich selbst regulieren. Wenn man keine Hautprobleme hat, dann sollte in ein bestehendes Gleichgewicht auch nicht eingegriffen werden.

Die Klimaanlage des Körpers

Wenn die Haut schwitzt

Schweiß ist eine wässrige, salzige Absonderung der Schweißdrüsen und tritt aus unseren Hautporen aus. Schwitzen ist ein natürlicher Prozess des Körpers, der mehrere Funktionen erfüllt. Der Mensch schwitzt unter anderem, weil Schweiß durch das Verdunsten an der Hautoberfläche die Körpertemperatur reguliert. Überhitzt der Körper (zum Beispiel durch Sport, Stress), wird die Haut zudem stärker durchblutet. Dadurch können abgestorbene Hautzellen und freie Radikale beseitigt werden. Aber nicht alle Menschen schwitzen gleich viel. Verschiedenste Faktoren sind entscheidend dafür, wie viel jemand schwitzt.