



CORIUS.

CORIUS: Die Zukunft der Dermatologie

Die CORIUS Gruppe ist ein Netzwerk aus dermatologischen sowie phlebologischen Praxen und Kliniken in Deutschland, den Niederlanden und der Schweiz. Das zentrale Ziel der Gruppe ist es, die Medizin zukunftsorientiert zu gestalten und eine flächendeckende Versorgung zu gewährleisten.

www.corius.de



MY SKIN

AUS LIEBE ZU MEINER HAUT.

CORIUS.

Hautkrebs im Visier

ABCDE-REGEL

HAUTKREBS
SELBST ERKENNEN

SONNENBRAND

SOS-NOTFALLPLAN:
5 TIPPS

BOTOX®

SCHWEISS-KILLER
FÜR DEN SOMMER

04

HAUTKREBS IM VISIER

Die Schattenseite der Sonne
5 Fakten, die Sie wissen sollten
Die ABCDE-Regel



08

HAUTKREBSMYTHEN

Sommer, Sonne, Sonnenbrand –
Hautkrebsmythen im Visier

12

DAS GEHEIMNIS STRAFFER HAUT

Falten glätten mit Botox®

14

SCHWEISS-KILLER BOTOX®

Trocken durch den Sommer

10

SICHER DEN SOMMERURLAUB ÜBERSTEHEN

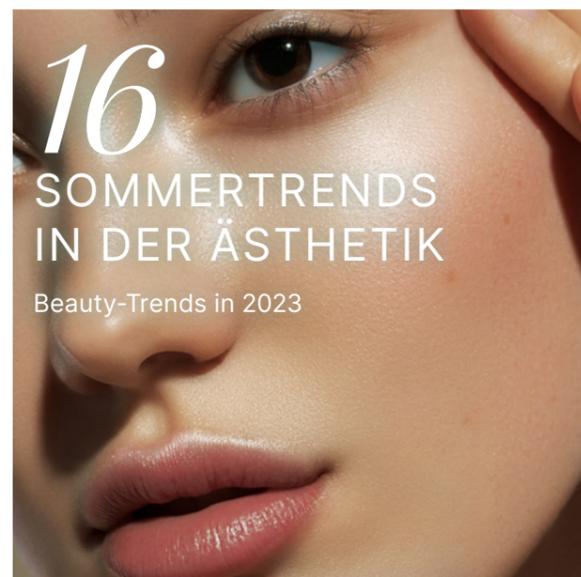
SOS-Notfallplan



16

SOMMERTRENDS IN DER ÄSTHETIK

Beauty-Trends in 2023



18

QUIZ

Welcher
Hauttyp
bin ich?

19

KOLUMNE

Aktinische Keratosen:
eine oft unterschätzte Erkrankung



Bildquellennachweis in num. Reihenfolge: © iStock, © iStock, © iStock, © iStock, © CORIUS

Vorwort



Was macht uns Menschen einzigartig? **Unsere Haut.** Sie ist unser größtes Organ und Teil unserer Identität. Gerade jetzt im Sommer ist es umso wichtiger, unsere Haut zu schützen! Während wir der Sonne immer länger ausgesetzt sind, steigt auch unser Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Der Klimawandel sorgt zudem weltweit nicht nur für extreme Wetterereignisse oder steigende Temperaturen – er erhöht auch das Hautkrebsrisiko. Hautkrebs ist jedoch nicht nur eine der häufigsten Krebserkrankungen weltweit, sondern glücklicherweise auch eine, die sich am ehesten vermeiden lässt. So können Sie durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen schon frühzeitig, Frühstadien und Vorstufen von Hautkrebs erkennen und behandeln lassen.

Unser Magazin **MY.SKIN** beleuchtet all die verschiedenen Facetten unserer Haut. Egal ob dunkle oder helle Farbe, ebenmäßiger oder unruhiger Teint, Flecken oder Narben auf dem Körper: Wir alle haben es verdient, uns in unserer Haut selbstbewusst und rundum wohlfühlen – sowohl von innen als auch von außen!

In unserer ersten Ausgabe nehmen wir besonders den Hautkrebs näher unter die Lupe. Wir begleiten Sie zudem mit spannenden und sommerlichen Themen durch die heiße Jahreszeit: Von sich hartnäckig haltenden Hautkrebsmythen über Tipps, wie Sie Ihren Sommerurlaub ohne Sonnenbrand überstehen bis hin zu Botox® gegen Schwitzen.

Genießen Sie Ihren Sommer in vollen Zügen und denken Sie daran: Sonnenschutz nicht vergessen!

Vanessa Henne
CORIUS Chefredaktion

Impressum

Ausgabe 1, Herausgeber: CORIUS Deutschland GmbH, Karlstraße 60, 80333 München, +49 89 588 043 250, info@corius.de, www.corius.de
Chefredaktion: Vanessa Henne, Gestaltung und Satz: Susanne Jünginger, PR-Kontakt: presse@corius.de

f CORIUS Gruppe | coriusgruppe | CORIUS Gruppe | corius-deutschland | coriusdeutschlandgmbh

Erfolgt in den Texten zugunsten einer besseren Lesbarkeit keine explizite Differenzierung zwischen der weiblichen, männlichen und weiteren Formen, so sind dennoch stets alle gemeint.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form, sei es auf digitalem, mechanischem oder anderen Wege, reproduziert oder unter Verwendung mechanischer oder elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt, gespeichert oder verbreitet werden. © 2023 | CORIUS Gruppe

Bildquellennachweis: © CORIUS



Hautkrebs im Visier

Die Schattenseite
der Sonne

Luftige Kleidung, kühle Getränke, ans Meer fliegen, die Sonne genießen – der Sommer ist da! Jetzt wird vor allem eines wieder wichtig: für ausreichend Sonnenschutz zu sorgen, denn UV-Strahlen sind die häufigste Ursache von Hautkrebs. Jedes Jahr erkranken rund 230.000 Menschen daran – Tendenz steigend.

Unterschieden wird hierbei zwischen zwei Hauptgruppen: dem schwarzen Hautkrebs (malignen Melanom) sowie dem weißen Hautkrebs. Die Mehrzahl erkrankt jedoch an der hellen und vergleichsweise ungefährlichen Form. Bei lediglich 10% wird ein malignes Melanom festgestellt, welches sowohl früher als auch häufiger streut. Eine frühe Diagnose und Behandlung von Hautkrebs ist dabei essenziell, denn je früher erkannt, desto besser sind auch die Heilungschancen. ○

Bildquellennachweis: © iStock

Hautkrebs unter der Lupe: 5 Fakten, die Sie wissen sollten



Jeder 10. erkrankt an Hautkrebs

Rund jeder 10. Deutsche erkrankt an Hautkrebs – Tendenz steigend. Während bei 90% der Betroffenen weißer Hautkrebs diagnostiziert wird, tritt schwarzer Hautkrebs deutlich seltener auf. Hautkrebs ist dabei die häufigste Krebserkrankung des Menschen. Doch auch hier gilt: je früher erkannt und behandelt, desto besser sind die Heilungschancen.

< 20%

Nur 16% der anspruchsberechtigten Frauen und 13% der Männer nehmen ein regelmäßiges Hautkrebs-screening in Anspruch.

Das Wissenschaftliche Institut der AOK wertete hierfür in einem Zeitraum von 10 Jahren aus, wie oft Versicherte ein Screening durchführen ließen. Nahmen sie mindestens viermal in den 10 Jahren teil, wurde dies als „regelmäßig“ eingestuft.



Wie läuft eine Hautkrebsvorsorge ab?

1. Anamnese: Kurzes Vorgespräch zu familiärer Vorbelastung und Vorerkrankungen.
2. Screening: Beim Ganzkörper-Screening nimmt der Arzt die Haut mit bloßem Auge unter die Lupe.
3. Neben der Blickdiagnose gibt es noch weitere Untersuchungsmöglichkeiten:
 - Screening mit Dermatoskop: Veränderungen in tieferliegenden Gewebeschichten können hier erkannt werden.
 - Video-Dermatoskopie: Pigmentmale werden in hoher Auflösung auf dem Bildschirm dargestellt.
 - Bilddokumentation: Eine Kamera fertigt Aufnahmen aller Muttermale an und erlaubt so einen detaillierten Vergleich bei späteren Untersuchungen.



Ab wann übernimmt die Krankenkasse die Kosten?

Ab einem Alter von 35 Jahren haben gesetzlich Versicherte einen Anspruch auf eine kostenlose Hautkrebsfrüherkennung – und das alle 2 Jahre.

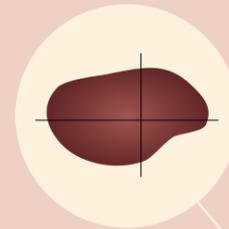
Wussten Sie bereits? Oftmals übernehmen Krankenkassen schon vor dem 35. Lebensjahr die anfallenden Kosten. Der Umfang der Kostenübernahme hängt von der jeweiligen Krankenkasse sowie vom Bundesland ab, in dem Sie wohnen.



62 und 68 Jahre

Männer erkranken durchschnittlich im Alter von 68 Jahren an schwarzem Hautkrebs. Bei Frauen ist das mittlere Erkrankungsalter mit 62 Jahren vergleichsweise niedrig. Doch auch junge Menschen können an Hautkrebs erkranken. Besuche im Solarium sowie starke Sonnenbrände erhöhen das Risiko deutlich.

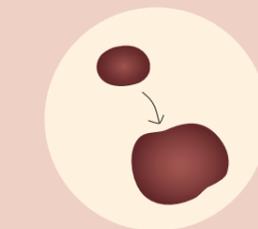
Asymmetrie: Das Muttermal ist asymmetrisch und nicht rund oder oval.



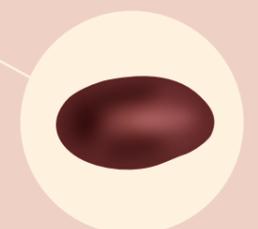
Begrenzung: Der Rand ist unscharf oder ungleichmäßig.



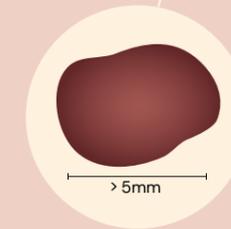
Die ABCDE Regel



Evolution: Ein neuer Fleck entsteht innerhalb kurzer Zeit oder wächst in die Höhe.



Color: Die Farbe des Muttermals ist schwarz oder auffällig mehrfarbig.



Durchmesser: Der Durchmesser ist größer als 5 mm.

Jeder hat sie – manche nur wenige und andere ganz viele: Muttermale. Doch woran erkennen Sie, ob ein Muttermal harmlos ist oder abgeklärt werden sollte? Mit der ABCDE-Regel können Sie ganz einfach von zu Hause aus Ihre Muttermale ins Visier nehmen.

Hinweis: Die Regel ersetzt nicht die regelmäßige Hautkrebsvorsorge beim Facharzt!

Hautkrebs- mythen

Sommer, Sonne, Sonnenbrand – Hautkrebsmythen im Visier

Besuche im Solarium schützen vor Sonnenbrand? Kleine Muttermale sind nicht gefährlich? Fehlinformationen rund um das Thema Sonnenschutz und Hautkrebs gibt es wie Sand am Meer – doch welche Mythen sind wahr und welche ein weit verbreiteter Irrglaube?

MYTHOS 1 Schatten schützt vor Hautkrebs

UV-Strahlen sind die Hauptursache für Hautkrebs. Hartnäckig hält sich allerdings der Mythos, dass hautkrebsverursachende Schäden nur in direktem Sonnenlicht entstehen und Schatten oder Wolken die Haut schützen. Wussten Sie aber, dass Schatten nur rund 50 bis 70 % der UV-Strahlung abfängt, während Wolken keinerlei Schutz bieten? Diese schirmen die Strahlung zwar teilweise ab, reflektieren diese jedoch gleichermaßen. Bewölktetes Wetter geht deshalb in manchen Fällen sogar mit stärkerer UV-Belastung einher.

MYTHOS 2 Kein Sonnenbrand – kein Hautkrebs

Ein weiterer Irrglaube, der sich hartnäckig hält: Hautkrebs entsteht lediglich aufgrund starker Sonnenbrände. Mittlerweile ist jedoch bekannt, dass sich die Strahlenbelastung im Laufe des Lebens kumuliert und somit schon kleine UV-Mengen eine Relevanz besitzen. Wichtig zu wissen ist zudem, dass Hautschäden bereits ohne Rötung erfolgen und auch leichte, schmerzlose Rötungen einen Sonnenbrand darstellen können.

MYTHOS 3 Besuche im Solarium schützen vor Sonnenbrand

Viele Menschen versuchen sich vor Sonnenbränden zu schützen, indem sie sich auf der Sonnenbank „vorbräunen“. In der Absicht ihrer Haut etwas Gutes zu tun, gehen sie jedoch ein enormes Risiko ein, denn die Nutzung von Solarien stellt einen erheblichen Risikofaktor bei der Entstehung von schwarzem und weißem Hautkrebs dar. Warum? Zum einen schützt die erlangte Bräune kaum vor Sonnenbrand, zum anderen verdoppeln regelmäßige Besuche im Solarium unter 35 Jahren das Risiko an schwarzem Hautkrebs zu erkranken.

MYTHOS 4 Kleine Muttermale sind nicht gefährlich

Fakt ist, dass kleine Muttermale nicht unbedingt auch ungefährlich sind. Doch woran erkenne ich, ob ein Muttermal harmlos ist? Mithilfe der ABCDE-Regel lassen sich Auffälligkeiten im Rahmen der Selbstkontrolle früher identifizieren. Achten Sie hierbei auf Asymmetrien, die Begrenzung oder Farbe des Flecks sowie den Durchmesser, seine Erhabenheit und eine möglicherweise schnelle Entwicklung.
Mehr zur ABCDE-Regel erfahren Sie auf Seite 7.

den Sommerurlaub überstehen

Bald geht es für Sie in den wohlverdienten Urlaub? Denken Sie neben genügend Outfits auch an ausreichend Lichtschutz – egal ob am Strand, auf dem Berg oder Campingplatz. Ist die unangenehme Rötung erst einmal da, schmälert sie schnell unsere Urlaubsfreude. Dann heißt es: weniger ist mehr! Denn unsere Haut vergisst nicht. Wie Sie ohne Sonnenbrand Ihren Urlaub genießen können, verrät Ihnen der Hautexperte Prof. Dr. med. Marc Heckmann.

1 Wie kann ich mich vor Sonnenbrand schützen?

Verwenden Sie regelmäßig einen Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 30, besser noch 50. Keine Angst: Sie werden trotzdem bräunen – nur langsamer und sicherer. Achten Sie dabei auf eine wasserfeste Sonnencreme. Nutzen Sie vorzugsweise auch Kleidung und Kopfbedeckung wie einen Hut.

3 Was ist eigentlich der Unterschied zwischen UV-A- und UV-B-Strahlung?

UV-B-Strahlen sind kurzwelliger als UV-A-Strahlen und dringen nur bis in unsere Oberhaut ein. Dort können sie gefährliche Folgen haben: So sind sie hauptsächlich für Sonnenbrände verantwortlich und steigern das Hautkrebsrisiko. Die langwelligeren UV-A-Strahlen dringen tiefer in die Haut ein. Dort stimulieren sie Pigmentzellen, die für die Hautbräunung sorgen. Allerdings beschleunigt UV-A-Strahlung auch die Hautalterung (faltige Haut durch Kollagenabbau) und kann ebenfalls zur Hautkrebsentstehung beitragen. Je höher die Strahlenmenge über die Lebenszeit, desto größer auch die unerwünschten Effekte.

2 Was genau passiert eigentlich bei einem Sonnenbrand?

Bei einem Sonnenbrand schütten Gewebe-Kontrollzellen Botenstoffe und Alarmsignale aus. Diese bewirken eine akute Entzündungsreaktion. Die Folge auf der Haut: Rötung, Brennen, Juckreiz und Schwellung. Häufige und wiederholte Sonnenbrände können zur Schädigung der DNA-Reparaturmechanismen führen und so die Entstehung von Hautkrebs fördern.

4 Wann sollte ich Lichtschutzfaktor verwenden?

Verwenden Sie am besten bereits morgens beim Zähneputzen einen Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor, ansonsten mindestens 15 Minuten vor der direkten Sonneneinwirkung eincremen. Eincremen in der Mittagshitze oder beim Sport ist gut gemeint, aber suboptimal: Beim Schwitzen geht einiges vom Sonnenschutz gleich wieder verloren. Ist der Sonnenschutz dagegen schon in die obere Hautschicht „eingezogen“, wirkt er besser. ○

Prof. Dr. med. Marc Heckmann

Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten
Hautzentrum
am Starnberger See



Prof. Dr. med. Marc Heckmann wurde für seine Forschungsarbeiten zum Einfluss von UV-Strahlung auf die Haut mit dem Wissenschaftspreis „Haut und Umwelt“ ausgezeichnet.

SOS-Notfallplan



ALOE VERA

Tragen Sie Aloe vera in möglichst reiner Form auf. Kosmetikprodukte mit Aloe vera in Gelform kühlen zwar angenehm, trocknen jedoch bei mehrfacher Anwendung stark die Haut aus. Wässrige (hydrophile) Cremes sind besser geeignet.



KORTISON

Tragen Sie auf die betroffenen Stellen eine kortisonhaltige Creme oder Milch auf: Das kühlt angenehm und reduziert die Entzündung. Keine Angst vor Kortison: Mit dem körpereigenen Hormon bewältigt unser Körper Stress. Bei kurzfristiger Anwendung gibt es keine Probleme.



FEUCHTIGKEIT

Pflegen Sie Ihre Haut mit feuchtigkeitsspendenden Cremes, die Antioxidantien wie Vitamin C oder Q10 enthalten.



SONNENSCHUTZ

Schützen Sie Ihre Haut in den nächsten Tagen mit einem hochwirksamen Sonnenschutz (LSF 50+).



VIEL TRINKEN

Trinken Sie viel Wasser, um den Flüssigkeitsverlust durch die verbrannte Haut auszugleichen.

Das Geheimnis straffer Haut: Falten glätten mit Botox®

Wir runzeln die Stirn, ziehen unsere Brauen unbewusst hoch, kneifen die Augen bei tief stehender Sonne zusammen oder lächeln. Das sind nur einige von zahlreichen Bewegungen, die sich tagtäglich in unserem Gesicht abspielen. So unterschiedlich unsere Gesichtsausdrücke auch sind, haben sie doch eines gemeinsam: Es werden Muskeln bewegt, wodurch sichtbare Falten entstehen. In jungen Jahren bilden sich diese Fältchen zurück, sobald sich unsere Muskeln wieder entspannen. Im Laufe der Jahre verliert die Haut jedoch an Elastizität. Sie produziert weniger Kollagen, wird dünner und trockener. Die Folge: Während zunächst kleine Fältchen um Augen und Mundwinkel entstehen, entwickeln sich aus ihnen später tiefere Furchen.



Bildquellenachweis: © iStock

Gegen die Spuren der Zeit hilft der Faltenkiller Botox® (Botulinumtoxin). Doch wie funktioniert Botulinumtoxin eigentlich? Das Muskelrelaxans hemmt die Signalübertragung vom Nerv zum Muskel. In diesen spritzt der Arzt mit einer sehr feinen Nadel eine kleine Menge dieses Proteins. Das Ergebnis: Der Muskel entspannt und kann bei Bewegung in der darüberliegenden Haut keine Falten mehr verursachen. Die bestehenden Falten werden zudem geglättet – und das mit einer langfristig straffenden Wirkung von bis zu sechs Monaten.

Mit Botox® (Botulinumtoxin) lassen sich besonders gut Zornes- und Stirnfalten sowie die als Lachfalten bekannten Krähenfüße glätten. Darüber hinaus können auch die sogenannten Bunny Lines oder Häschenfalten, die beim Rümpfen der Nase in Erscheinung treten, wirksam behandelt werden. Wussten Sie schon? Botulinumtoxin hilft nicht nur gegen Falten – auch bei Migräne oder übermäßigem Schwitzen kann es eingesetzt werden. ○

Schweiß-Killer Botox®:

Wie Sie trocken durch den Sommer kommen

Botulinumtoxin, besser bekannt unter dem Namen Botox®, gilt als bewährtes Mittel gegen Falten, Furchen und Co. Aber wussten Sie, dass es Ihnen auch dabei helfen kann, übermäßiges Schwitzen (Hyperhidrose) zu reduzieren?

Gerade im Sommer bringen uns hohe Temperaturen schon bei geringer Anstrengung ordentlich ins Schwitzen. Feuchte oder nasse Hände, Achseln und Füße sowie unangenehmer Geruch können schnell zur psychischen Belastung für die Betroffenen und ihr Umfeld werden. Wenn Medikamente nicht mehr helfen und auch das beste Deo versagt, kann Botox® (Botulinumtoxin) ein effektives Mittel sein, um Abhilfe zu schaffen und das Wohlbefinden zu steigern.

Und so funktioniert es: Das Botulinumtoxin wird in die betroffenen Bereiche unter die Haut gespritzt, um die Schweißdrüsen zu hemmen. Das Toxin blockiert dabei gezielt die Freisetzung von Acetylcholin, einem Neurotransmitter, der die Schweißdrüsen stimuliert. Dadurch produzieren die Drüsen deutlich weniger Schweiß. Anderweitige Nervenfunktionen wie etwa das Fühlen oder Tasten durch die Haut werden durch die Injektion nicht beeinflusst. Die Wirkung von Botulinumtoxin hält in der Regel mehrere Monate an, bevor eine erneute Behandlung notwendig wird.

Für weiterführende Fragen zum Thema Botox® (Botulinumtoxin) gegen Schwitzen wenden Sie sich bitte an einen Facharzt. ◯

Die Vorteile von Botulinumtoxin gegenüber anderen Methoden zur Reduktion von übermäßigem Schwitzen sind vielfältig:

- schnelle und schmerzarme Behandlung
- risikoarmes Verfahren
- keine Ausfallzeit dank minimalinvasiver Technik ohne OP
- vergleichsweise geringe Kosten für einen lang anhaltenden Effekt



Bildquellenachweis: © iStock

Bye-bye,
Schweißflecken!

Sommertrends

Lift it up Junge Haut dank Fadenlifting

1

Das Fadenlifting zählt in diesem Sommer definitiv zu den Favoriten unter den Beauty-Trends. Bei dieser minimalinvasiven Methode werden dünne Fäden unter die Haut eingeführt, um das Gewebe anzuheben und zu straffen. Das Ergebnis: sichtbar glattere und jünger wirkende Haut. Die Fäden verbleiben dabei an Ort und Stelle. Doch keine Sorge: Sie lösen sich nach einiger Zeit von selbst auf. Was bleibt, ist ein nachhaltiges, frisches Ergebnis, das sich sehen lassen kann!

„Die Fadentechnik hat sich in den letzten Jahren kontinuierlich verbessert, insbesondere durch den Einsatz neuartiger Materialien mit längerer Haltbarkeit und besserer Verträglichkeit. Das Fadenlifting ist eine gute Alternative zum chirurgischen Facelift und eignet sich für Patienten, die sich eine Hautverjüngung ohne OP wünschen.“
Dr. med. Stefan Duve

in der Ästhetik

Beauty-Trends für den Sommer 2023

Der Sommer steht vor der Tür und damit wird es höchste Zeit, die neuesten Beauty-Trends in der Ästhetik unter die Lupe zu nehmen. Der anerkannte Schönheitsexperte und Hautarzt Dr. med. Stefan Duve verrät uns seine Top-3-Trends, die Ihre Haut mit der Sonne um die Wette strahlen lassen.

Biostimulatoren Kleine Hilfe, große Wirkung

2

Ebenfalls im Trend liegt in diesem Sommer die Unterspritzung mit Biostimulatoren. Dabei handelt es sich um sogenannte Filler, welche die Produktion des körpereigenen Kollagens schrittweise anregen. Früher war Botulinumtoxin oder Hyaluronsäure das Mittel erster Wahl, um einzelne Falten aufzufüllen oder lahmzulegen. Biostimulatoren hingegen unterstützen die Haut dabei, aktiv und großflächig eigenes Volumen zu produzieren.

„Biostimulatoren sind eine neue Art von Fillern, die helfen, verlorenes Volumen zu ersetzen und Hautpartien auf natürliche Weise anzuheben. Neben dem Einsatz im Gesicht können Biostimulatoren auch an anderen Körperstellen wie Dekolleté, Bauch oder Oberschenkeln angewandt werden.“

Dr. med. Stefan Duve

Energy Devices Narben blass aussehen lassen

3

Ein makelloser Teint ohne sichtbare Narben gilt besonders im Sommer als Schönheitsideal. Zum Glück gibt es mittlerweile verschiedene Energy Devices, die eine effektive Narbenkorrektur ermöglichen. Mithilfe von Lasern, Radiofrequenz- oder Ultraschallgeräten wird die betroffene Hautstelle mit energiereichen Licht- oder Laserstrahlen behandelt. Diese dringen dabei tief in die Haut ein und regen dort die Zellproduktion an, wodurch Narbengewebe abgebaut und durch gesundes Gewebe ersetzt wird.

„Auf dem Gebiet der Energy Devices hat sich in den letzten Jahren einiges getan. So können sowohl alte als auch neue Narben behandelt und dank modernster Technologie sichtbar auf ein Minimum reduziert werden.“

Dr. med. Stefan Duve

Dr. med. Stefan Duve

Facharzt für Haut- und
Geschlechtskrankheiten
MVZ Haut- und Laserzentrum
an der Oper in München



Welcher Hauttyp bin ich?

Jeder Mensch hat eine individuelle Hautbeschaffenheit. Um die richtige Pflege zu wählen, ist es daher wichtig, seinen Hauttyp zu kennen. Machen Sie jetzt den Test, welcher Hauttyp Sie sind! Dieses Quiz ersetzt keine ärztliche Diagnose. Lassen Sie Ihren individuellen Hauttyp bei einem Hautarzt bestimmen.

Wie fühlt sich Ihre Haut nach der Reinigung an?

- A** trocken und gespannt
- B** manche Bereiche fühlen sich trocken an, andere sind fettig
- C** fettig und glänzend

Wie oft treten bei Ihnen Hautunreinheiten auf?

- A** selten oder nie
- B** gelegentlich, besonders während hormoneller Veränderungen
- C** oft, besonders in der T-Zone

Haben Sie vergrößerte Poren?

- A** nein, meine Haut fühlt sich eher glatt an
- B** ja, in der T-Zone (Stirn, Nase, Kinn)
- C** ja, im gesamten Gesicht

Welche Ihrer Hautpartien neigen dazu, zu glänzen?

- A** keine
- B** die T-Zone
- C** das gesamte Gesicht

Wie fühlt sich Ihre Haut nach dem Auftragen von Ölen oder Cremes an?

- A** weich und geschmeidig
- B** unverändert
- C** fettiger als sonst

Überwiegend **A**: Trockene Haut

Sie haben eher trockene bis sehr trockene Haut. Ihre Haut spannt, ist rau und eventuell auch schuppig. Hinzu kommen stellenweise Rötungen und Reizungen, die durchaus schmerzhaft sein können. Ihre Haut ist sehr sensibel gegenüber äußeren Umwelteinflüssen wie Kälte oder Wind und benötigt daher besonders viel Pflege.

Überwiegend **B**: Mischhaut

Bei Ihrer Haut handelt es sich um sogenannte Mischhaut. Sie zeichnet sich durch eine Kombination aus öligen und trockenen Hautpartien aus, wobei die T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) oft fettiger ist als der Rest des Gesichts. Die Haut neigt zu Mitessern, glänzenden Stellen und Unreinheiten, während andere Bereiche feuchtigkeitsarm sein können.

Überwiegend **C**: Fettige Haut

Sie haben überwiegend fettige bzw. ölige Haut. Charakteristisch für diesen Hauttyp ist die übermäßige Produktion von Talg, was zu einem glänzenden Aussehen führt. Die Poren sind oft vergrößert und es besteht ein erhöhtes Risiko für Unreinheiten wie Mitesser, Pickel und Akne.



Aktinische Keratosen: eine oft unterschätzte Erkrankung

Rötlich schimmernde und schuppige Flecken auf der Haut: In Deutschland leiden aktuell rund vier Millionen Menschen an aktinischen Keratosen – einer frühen Form von hellem Hautkrebs. Als Hauptursache gilt die lebenslange Sonnenbelastung. Aufgrund des demografischen Wandels mit zunehmend älterer Bevölkerung ist zu erwarten, dass die Anzahl der an dieser Krebsvorstufe erkrankten Menschen weiter ansteigen wird. Die Gefahr: Aktinische Keratosen können sich zu einem Plattenepithelkarzinom, also einem bösartigen Tumor, weiterentwickeln und Metastasen bilden. Neben dem Alter und der Sonnenbelastung können weitere Risikofaktoren für die Entstehung eine Rolle spielen. Hierzu

zählen der Hauttyp, die Einnahme bestimmter Medikamente sowie ein geschwächtes Immunsystem, wie es z. B. bei Menschen nach einer Organtransplantation der Fall ist. Mittlerweile gibt es jedoch sehr gute Möglichkeiten, aktinische Keratosen zu behandeln und zu verhindern, dass sich diese zu bösartigem Hautkrebs weiterentwickeln. Dazu stehen verschiedene Medikamente und Methoden zur Verfügung. Eine sehr wirksame und kosmetisch hervorragende Methode stellt die Photodynamische Therapie dar. Da die Erkrankung jedoch chronisch verläuft, muss die Behandlung in gewissen Zeitabständen wiederholt werden. ○

“Eine sehr wirksame und kosmetisch hervorragende Methode stellt die Photodynamische Therapie dar.”

Prof. Dr. med. Uwe Reinhold

Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten
MVZ Dermatologisches Zentrum Bonn