



Was sind Alters- und Sonnenflecken? .....	1
Wie entstehen Alters- und Sonnenflecken? .....	1
Welche Anzeichen gibt es für Alters- und Sonnenflecken? .....	1
Wie diagnostiziert man Alters- und Sonnenflecken? .....	1
Wie werden Alters- und Sonnenflecken behandelt? .....	2
Wie kann man Alters- und Sonnenflecken vorbeugen? .....	2

## Alters- und Sonnenflecken (Lentigines)

---

### Was sind Alters- und Sonnenflecken?

Bei Sonnen- bzw. Altersflecken handelt es sich um bräunliche, linsenförmige Flecken am Handrücken, an den Unterarmen und im Gesicht. Sie treten vor allem an Hautstellen auf, die häufig der Sonne ausgesetzt sind.

Menschen ab dem 40. Lebensjahr sind von Sonnen- und Altersflecken öfter betroffen. Sie treten ausserdem bei Frauen mehr als bei Männern auf. Altersflecken sind völlig harmlos und zeigen auch nach Jahren keine Tendenz zur bösartigen Umwandlung.

### Wie entstehen Alters- und Sonnenflecken?

Aufgrund jahrelanger Sonneneinwirkung kommt es zu einer Zunahme von Pigmentzellen, den so genannten Melanozyten, und damit auch zu einer vermehrten Bildung von Pigment in der Oberhaut. Dieses vermehrte Pigment erscheint dann als bräunlicher Fleck.

### Welche Anzeichen gibt es für Alters- und Sonnenflecken?

Altersflecken befinden sich an Hautstellen, die sehr häufig der Sonne ausgesetzt waren. Sie zeigen sich als kleinere, höchstens wenige Zentimeter grosse Flecken mit einem zum Teil variierenden bräunlichen Farbton. Altersflecken liegen im Hautniveau und sind nicht erhaben. Im Gegensatz zu Muttermalen entwickeln sich Altersflecken zumeist erst ab dem 40. Lebensjahr.

### Wie diagnostiziert man Alters- und Sonnenflecken?

Um in Zweifelsfällen die Altersflecken von einer Vorstufe des schwarzen Hautkrebses abzugrenzen, kann der Arzt eine Probeentnahme der Haut, eine so genannte **Probebiopsie**, veranlassen.

Die anschliessende feingewebliche Untersuchung im Labor sichert die Diagnose. Diese Vorstufe des schwarzen Hautkrebses zeigt jedoch im Vergleich zu den Altersflecken viele unterschiedliche, zum Teil schwärzliche oder tiefdunkelblaue, Farbtöne. Im Gegensatz zum schwarzen Hautkrebs sind Altersflecken auch nicht fransig begrenzt, sondern sie setzen sich zur Umgebung scharf umrissen ab.



Altersflecken können, vor allem bei zahlreichem Vorkommen im Gesicht oder Handrücken, für den Betroffenen als überaus kosmetisch störend empfunden werden.

### Wie werden Alters- und Sonnenflecken behandelt?

Da Altersflecken harmlos sind und es auch bleiben, ist eine Behandlung aus medizinischer Sicht nicht notwendig. Möchte man sie jedoch aus kosmetischen Gründen entfernt haben, so empfiehlt sich eine Kältebehandlung mit flüssigem Stickstoff, die so genannten Kryotherapie, oder eine Behandlung mit bleichenden Cremes. Erfolgsversprechender ist allerdings Lasertherapie, die narbenlose Resultate ermöglicht

### Wie kann man Alters- und Sonnenflecken vorbeugen?

Da die Ursache zur Ausbildung von Altersflecken in der ausgiebigen Sonnenbestrahlung liegt, ist eine Vorbeugung einfach. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und schützen Sie ihre Haut mit Sonnenschutzcremes.