

sche Öle können eine übermäßige Durchblutung und somit Rötungen fördern. Auch fetthaltige Cremes wirken eher kontraproduktiv, weil sie eine Art Schutzschicht bilden, die das Hautgewebe stark erhitzt. Auf Saunagänge und Peelings sollte man besser verzichten. Sie können die Haut zu sehr reizen. Lauwarme Tücher mit Zinnkraut oder Arnika dagegen kräftigen das Bindegewebe und wirken so gegen die weitere Ausbreitung der Couperose. Weil die Äderchen auf Temperaturveränderungen nicht mehr normal reagieren, ist auch Sonnen- bzw. Kälteschutz extrem wichtig. Make-up und Abdeckstifte mit Grünpigmenten kaschieren die Flecken, indem sie das Rot neutralisieren.

## WANN MUSS ICH ZUM DERMATOLOGEN, UND WIE KANN ER MIR HELFEN?

Couperose ist eigentlich nicht gefährlich. „Doch wenn sich die Haut entzündet oder verdickt und der persönliche Leidensdruck zu hoch wird, sollte man zum Arzt gehen“, rät Dr. Ogilvie. Dermatologen können rezeptpflichtige Antibiotika-Cremes und -Tabletten verordnen oder mit IPL-Behandlungen das Problem lindern. Dabei erwärmen Lichtimpulse das Gefäß, sodass es „verklebt“ und sich nicht weiter ausdehnen kann.



### FÜNF GEGEN RÖTUNGEN:

- 1 „Rosaliac CC Creme LSF 30“ mildert und kaschiert Rötungen, Vichy, 22 Euro.
- 2 „Skinovage Intensifier Couperose Serum“ stärkt das Gewebe mit Roskastanie, Babor, 38 Euro.
- 3 „Anti-Rötungen Creme“ korrigiert mit grünen Perlmuttpartikeln, Lierac, 35 Euro.
- 4 „Rosea Calm Cream“ hemmt Entzündungen mit Mäusedornextrakt, Dr. Schrammek, 35 Euro.
- 5 „Couvrance Kompakt Make-up“ deckt Rötungen ab, Avène, 21 Euro

## „EIN MELANOM – ICH WAR TOTAL GESCHOCKT!“

**YVONNE WALBRUN, 50, ÜBER EINEN LEBERFLECK, DER IHR LEBEN VERÄNDERTE**



Schon auf Kindheitsfotos ist er auf meinem rechten Oberarm zu sehen: ein Leberfleck, circa einen halben Zentimeter breit, nichts Außergewöhnliches. Dachte ich... Jetzt prangt an seiner Stelle eine dicke, sieben Zentimeter lange Narbe. Der Fleck wurde zu einem Melanom. Warum es mich traf, weiß ich nicht. Zwar habe ich einige Pigmentflecken, aber meine Haut ist von Natur aus ziemlich dunkel, und Sonnenbrand bekomme ich nur selten. Doch Ostern 2013 änderte sich mein Leben schlagartig: Im Urlaub begann der Fleck plötzlich leicht zu jucken, und die Haut darum schimmerte zartrosa. Aber was sollte schon sein, schließlich war ich ja erst ein halbes Jahr zuvor beim Hautkrebsscreening gewesen. „Das geht schon wieder vorbei“, war mein erster Gedanke. Tat es aber nicht. Zurück in München, ging ich zur Hautärztin. Die Vergleichsfotos des Elektronenmikroskops zeigten, dass der Fleck gewachsen war. Meine Dermatologin riet mir, ihn gleich entfernen zu lassen. Den Gedanken, dass es etwas Schlimmeres sein könnte, verdrängte ich. Vier Tage später klingelte mein Telefon. „Können Sie gerade sprechen?“, fragte meine Hautärztin. Mir wurde heiß und kalt. Dieses Gefühl, wenn sich alles in einem zusammenkrampft, weil man weiß, dass schlechte Nachrichten folgen. Wie durch Watte hörte ich sie sagen: „Es war leider ein Melanom.“ Tränen schossen über meine Wangen, Angst lähmte meinen ganzen Körper. Ich begab mich auf Spurensuche: die Strandurlaube als Kind in Italien, als weiße Bikinistreifen das Nonplusultra waren. Der damalige Standpunkt meiner Mutter: „Ein bisschen Rot schadet nicht. Morgen ist es schon braun!“ Ich hatte Glück im Unglück, der Tumor hatte sich erst weniger als 0,3 Millimeter tief in meine Haut hineingefressen. Da sind die Überlebenschancen relativ hoch. Dennoch musste nachoperiert werden. Einen Zentimeter um die Narbe herum und einen in die Tiefe. Zum Glück war die Sache damit für mich erledigt. Doch die Angst ist geblieben und wird mich wohl für den Rest meines Lebens begleiten. Ohne Sonnenschutz verlasse ich das Haus nicht mehr. Und meine Haut beobachte ich mit Argusaugen. □