

GUTZU WISSEN

Eine Frage an die Expertin

Die Hautärztin
leitet eine
Facharztpraxis für
Dermatologie,
ästhetische
Medizin, Laserme-
dizin und Kosmetik
in Hamburg



DR. SUSANNE STEINKRAUS

WARUM SCHMERZEN DIE PICKELCHEN AN MEINEM KÖRPER?

Jede dritte Frau kennt es. An den Oberarmen bilden sich die kleinen, rauen Pickelchen, die manchmal anfangen zu schmerzen oder einfach nur stören. Im Volksmund kennt man es als Reibeisenhaut oder Erdbeerhaut, in der Fachsprache ist es als Keratosis pilaris bekannt. Die Pickelchen entstehen, weil unsere Haut verhornt, wenn sie zu viel Keratin produziert. Keratin ist als Hauptbestandteil unserer Haare und Nägel zwar wichtig, bei dieser Hautstörung ist aber zu viel davon vorhanden. Die Ausgänge der Haarfollikel verstopfen und die äußere Hautschicht verdickt sich. Es bilden sich die störenden Knötchen. Der Grund dafür ist noch nicht bekannt, Expert*innen gehen aber von einer genetischen Ursache aus. Am häufigsten haben Frauen die kleinen Knötchen auf den Außenseiten der Oberarme, aber auch die Oberschenkel, die Wangen und das Gesäß können betroffen sein. Die rauen Pickelchen auf der Haut sind ungefährlich und werden daher medizinisch nicht als Krankheit gesehen, sondern eher als ein kosmetisches Problem. Aber auch das kann belas-

tend sein. Wenn sich die Knötchen auf der Haut dann auch noch entzünden, kann es jucken oder sogar schmerzen. Hier hilft Feuchtigkeit. Besonders gut wirken harnstoffhaltige, milchsäurehaltige oder salicylsäurehaltige Salben, die Sie in Drogerien, Apotheken oder online finden. Auch Vitamin A-haltige Pflege kann helfen. Außerdem sollte die Haut regelmäßig Luft zum Atmen haben. Zu enge

Kleidung, wie etwa eine Sportleggings, verschlimmern die Reibeisenhaut sogar. Ein Peeling zweimal pro Woche kann helfen, abgestorbene Hautschuppen zu entfernen und so die Ursache der Reibeisenhaut zu bekämpfen. Sie können beispielsweise ein Grapefruit-Peeling selbst machen: Dafür eine Grapefruit auspressen und den Saft mit 40 g Salz und 3 EL Sonnenblumenöl vermischen. Das Peeling für etwa drei Minuten sanft auf der betroffenen Hautstelle einmassieren und es dann mit warmem Wasser abwaschen. Auch wenn eine vollständige Heilung nicht möglich ist, können die Beschwerden mit der richtigen Pflege weitestgehend eingedämmt werden. Fragen Sie Ihren Hautarzt um Rat, wenn die Beschwerden anhalten. ☺

