

BEAUTY

PIGMENTFLECKEN, MILIEN & CO.: EINE DERMATOLOGIN ERKLÄRT, WELCHE BEHANDLUNGEN HELFEN

KRISTIN SUHR

02.05.2026, 13:00 UHR



Eine Dermatologin erklärt, wie Sie Milien, Pigmentflecken, Reibeisenhaut & Co. sicher erkennen und professionell behandeln lassen

Pigmentflecken, kleine Knubbel oder Hautanhängsel – für viele mehr als ein kleiner Makel. Die **Münchener Dermatologin Dr. Elisabeth Zott-Schuhmachers** erklärt, **welche Behandlungen sie zuverlässig entfernen.**

DERMATOLOGIN ERKLART: SO LASSEN SICH HAUTMAKEL SICHER ENTFERNEN

1. MILIEN

- **So sehen sie aus:** Milien (umgangssprachlich: Grießkörner) sind winzige, weiße Knötchen unter der Haut, meist im Gesicht, besonders rund um die Augen. Sie wirken wie kleine Körnchen unter der Oberfläche und haben keine Öffnung nach außen.
- **Darum entstehen sie:** Die kleinen Zysten in der obersten Hautschicht können nach minimalen Reizungen oder Verletzungen der Haut entstehen – etwa durch Sonne, leichte Entzündungen oder allgemeinen Hautstress. Oft tauchen sie scheinbar plötzlich auf.
- **Auf keinen Fall:** Milien selbst ausdrücken. Das funktioniert nicht, weil sie keine Verbindung zur Hautoberfläche haben, und kann Entzündungen sowie Narben verursachen.
- **So wird man sie los:** "Indem eine Hautärztin oder medizinische Kosmetikerin sie steril anritzt und den Inhalt vorsichtig herausdrückt", **erklärt unsere Expertin.**

2. STIELWARZEN

- **So sehen sie aus:** Weiche, hautfarbene, kleine Hautanhängsel, die häufig am Hals, unter den Achseln oder unter der Brust auftreten. Dermatologisch werden sie Fibrome genannt.
- **Darum entstehen sie:** Die gutartigen Wucherungen des Bindegewebes treten bevorzugt an Stellen auf, an denen die Haut häufig Reibung ausgesetzt ist.
- **Auf keinen Fall:** Nicht selbst abschneiden oder abbinden. Das kann zu Blutungen, Infektionen, Entzündungen und Narben führen.
- **So wird man sie los:** "Beim Hautarzt oder der Hautärztin können Fibrome unkompliziert und narbenfrei entfernt werden, etwa mit einer kleinen Schere, mit Laser oder mittels Elektrokauter", sagt *Elisabeth Zott-Schuhmachers.*

BEAUTY

3. PIGMENTFLECKEN

- **So sehen sie aus:** Flache, bräunliche bis dunkelbraune Flecken, meist scharf begrenzt im Gesicht, an den Händen oder am Dekolleté. Dermatologen und Dermatologinnen nennen sie Lentigines.
- **Darum entstehen sie:** Hauptursachen sind UV-Strahlung und genetische Veranlagung. Wichtig: Nicht jeder dunkle Fleck ist ein harmloser Pigmentfleck – manchmal steckt ein Muttermal oder etwas anderes dahinter. Unklare oder auffällige Flecken sollten immer ärztlich abgeklärt werden.
- **Auf keinen Fall:** Neue oder sich verändernde Pigmentflecken ignorieren – oder sie in Eigenregie mit aggressiven Hausmitteln oder starken Säurepeelings behandeln.
- **So wird man sie los:** "Pigmentflecken lassen sich meist gut mit Laserbehandlungen, medizinischen Peelings oder pigmenthemmenden Wirkstoffen – rezeptfrei etwa Tranexamsäure oder Thiamidol – behandeln und mit konsequentem Sonnenschutz in Schach halten."

4. RUBINFLECKE

- **So sehen sie aus:** Winzige, leuchtend rote Punkte auf der Haut, oft stecknadelkopfgroß. Dermatologisch nennt man sie Kirschangiome.
- **Darum entstehen sie:** Diese gutartigen Gefäßneubildungen treten sehr häufig auf, nehmen mit dem Alter zu und sind oft genetisch bedingt.
- **Auf keinen Fall:** Nicht abkratzen oder abbinden – das kann zu starken Blutungen und Infektionen führen.
- **So wird man sie los:** "Rubinflecken lassen sich sehr gut und in der Regel narbenfrei mit einem geeigneten Laser entfernen. Dabei erhitzt der Laser das Blut, verödet die Gefäße, und der Körper baut sie anschließend ab."

5. REIBEISENHAUT

- **So sieht sie aus:** Viele kleine, raue Knötchen auf der Haut, meist an Oberarmen oder Oberschenkeln. Die Haut fühlt sich an wie feines Schleifpapier.
- **Darum entsteht sie:** Reibeisenhaut ist eine genetisch bedingte Verhornungsstörung der Haarfollikel: Es lagert sich zu viel Keratin um die Haaröffnungen ab.
- **Auf keinen Fall:** Mit aggressivem Schrubben oder starken Peelings versuchen, die Haut glatt zu "rubbeln". Das reizt die Haut oft nur zusätzlich.
- **So bekommt man sie weg:** "Reibeisenhaut lässt sich nicht komplett beseitigen, aber mit konsequenter Pflege deutlich verbessern – etwa mit Urea-haltigen Lotionen oder Kuren mit Fruchtoder Salicylsäure", empfiehlt unsere [Expertin Elisabeth ZottSchuhmachers](#).

BEAUTY

6. HAAR AM KINN

- **So sieht es aus:** Ein kräftiges Haar am Kinn, das immer wieder an derselben Stelle wächst.
- **Darum entsteht es:** Häufig steckt eine hormonelle Ursache dahinter, und mit zunehmendem Alter treten solche Haare öfter auf. Entwickelt sich jedoch ein deutlich männliches Behaarungsmuster, sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden.
- **Auf keinen Fall:** Mit Nadeln nach eingewachsenen Haaren "stochern" oder daran kratzen. Das kann tiefe Entzündungen verursachen.
- **So wird man es los:** Zuhause selbst mit einer Pinzette auszupfen. Das Haar kommt dann allerdings nach ein bis drei Wochen wieder. "Mit Laserbehandlungen, etwa mit Alexandrit- oder Diodenlaser, lassen sich störende Kinnhaare sehr gut langfristig reduzieren."

7. KLEIENPILZFLECHTE

- **So sieht sie aus:** Helle oder etwas dunklere Flecken auf der Haut, meist am Oberkörper. Für Laien und Laiinnen wirken sie oft wie eine Pigmentstörung.
- **Darum entstehen sie:** Der verantwortliche Hefepilz lebt natürlicherweise auf unserer Haut. Bei Wärme, starkem Schwitzen oder einem geschwächten Immunsystem kann er sich stärker vermehren – dann entstehen die typischen Flecken.
- **Auf keinen Fall:** Nicht mit Körperpeelings "wegrubbeln" – dadurch können die Pilze nur weiter verteilt und die Haut zusätzlich gereizt werden.
- **So bekommt man sie weg:** "Kleienpilzflechte wird mit antimykotischen Cremes oder Lösungen behandelt, die in der Regel rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind – bei stärkerem Befall auch mit verschreibungspflichtigen Tabletten", sagt *Zott-Schuhmachers*.

BEAUTY

8. ALTERSWARZEN

- **So sehen sie aus:** Bräunliche, teils leicht erhabene Hautstellen mit oft rauer Oberfläche. Dermatologisch heißen sie seborrhoische Keratosen.
- **Darum entstehen sie:** Sie gehören zu den häufigsten gutartigen Verhornungsstörungen der Haut und haben eine genetische Komponente. Mit zunehmendem Alter – oft ab Mitte 30 – treten sie häufiger auf.
- **Auf keinen Fall:** Selbst abkratzen oder "abknibbeln" – das kann zu Blutungen, Entzündungen und Narben führen.
- **So wird man sie los:** "Alterswarzen kann ein Dermatologe oder eine Dermatologin mit einer Kürette – einem kleinen, scharfen Instrument zum Abtragen – oder mit einem ablativen Laser, etwa einem CO₂-Laser, gezielt entfernen."