

KERATOSE – URSACHEN, BEHANDLUNG UND WIRKSAME LÖSUNGEN

Expert Kosmetikstudio Berlin | Datum: 01.03.2025

eratose, auch als Verhornungsstörung oder Hyperkeratose bekannt, ist eine Hautveränderung, bei der es zu einer übermäßigen Bildung von Hornzellen kommt. Diese Verhornung führt zu einer Verdickung der oberen Hautschicht und zeigt sich häufig durch raue, schuppige Stellen, kleine Knötchen oder sogar verhärtete Plaques. Keratose kann nicht nur kosmetisch störend sein, sondern auch das Wohlbefinden beeinträchtigen, insbesondere wenn Juckreiz oder Entzündungen auftreten. Doch was sind die Ursachen für Keratose, und wie kann man das Hautbild verbessern? In diesem Artikel erfahren Sie alles über die verschiedenen Arten und Ursachen von Keratose, hilfreiche Pflegetipps, bewährte Hausmittel und die Vorteile von Fruchtsäurepeelings, die wir in unserem [Kosmetikstudio in Berlin](#) anbieten.

Was ist Keratose?

Keratose bezeichnet eine verstärkte Verhornung der Haut, die auf einer übermäßigen Produktion von Keratinozyten beruht – den Zellen der obersten Hautschicht. Diese Zellen vermehren sich schneller als üblich und häufen sich an der Hautoberfläche an, was zu rauen, verdickten Hautstellen führt. Es gibt verschiedene Formen von Keratose, die unterschiedliche Ursachen und Erscheinungsbilder haben:

- **Seborrhoische Keratose:** Gutartige Hautwucherungen, die oft im Alter auftreten und eine warzige, fettige Oberfläche haben.
- **Aktinische Keratose:** Durch UV-Strahlung verursachte raue, schuppige Flecken, die als Vorstufe von Hautkrebs gelten.

- **Follikuläre Keratose (Reibeisenhaut):** Kleine, raue Knötchen an Oberarmen, Oberschenkeln oder Wangen, verursacht durch eine Verstopfung der Haarfollikel.
- **Ichthyosis:** Eine genetisch bedingte Hauterkrankung, die zu großflächigen Verhornungen und Schuppenbildung führt.

Ursachen von Keratose

Die Ursachen von Keratose sind vielfältig und können sowohl genetische als auch umweltbedingte Faktoren umfassen:

- **Genetische Veranlagung:** Verhornungsstörungen können vererbt werden, insbesondere bei follikulärer Keratose und Ichthyosis.
- **UV-Strahlung:** Langfristige Sonneneinstrahlung schädigt die Hautzellen und führt zu aktinischer Keratose.
- **Hormonelle Veränderungen:** Während der Pubertät, Schwangerschaft oder in den Wechseljahren kann eine erhöhte Talgproduktion zu Verhornungen führen.
- **Trockene Haut:** Eine geschwächte Hautbarriere begünstigt die Ansammlung von abgestorbenen Hautzellen.
- **Mechanische Reizung:** Ständiges Reiben durch Kleidung oder Rasur kann eine Verdickung der Hautschicht verursachen.
- **Alterungsprozess:** Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich die Zellteilung, was zu einer Ansammlung von Hornzellen führt.
- **Immunschwäche und Hautkrankheiten:** Erkrankungen wie Neurodermitis oder Psoriasis erhöhen das Risiko von Verhornungsstörungen.

Tipps zur Verbesserung des Hautbildes bei Keratose

- **Sanfte Exfoliation:** Regelmäßige Peelings mit Fruchtsäuren (AHA) oder Salicylsäure (BHA) lösen abgestorbene Hautzellen und fördern die Zellerneuerung.
- **Feuchtigkeitspflege:** Täglich feuchtigkeitsspendende Cremes mit Urea, Glycerin oder Hyaluronsäure verwenden, um die Hautbarriere zu stärken und das Hautbild

zu glätten.

- **Vermeidung von Reizstoffen:** Aggressive Reinigungsprodukte, Alkohol oder Parfüm können die Haut reizen und sollten vermieden werden.
- **Schonende Reinigung:** Milde, pH-neutrale Reinigungsprodukte verwenden, um die natürliche Schutzbarriere der Haut zu erhalten.
- **Sonnenschutz:** Besonders bei aktinischer Keratose ist täglicher Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30) unerlässlich.
- **Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung mit Vitamin A, C und E fördert die Hautregeneration und stärkt die Hautbarriere.

Hausmittel gegen Keratose

- **Kokosöl:** Wirkt entzündungshemmend und spendet Feuchtigkeit, wodurch raue Stellen geglättet werden.
- **Aloe Vera:** Lindert Reizungen und unterstützt die Hautheilung.
- **Apfelessig:** Hat eine milde Peelingwirkung und reguliert den pH-Wert der Haut.
- **Olivenöl und Zucker:** Ein sanftes Peeling aus Olivenöl und Zucker entfernt abgestorbene Hautzellen und pflegt die Haut geschmeidig.
- **Haferflockenbad:** Beruhigt gereizte Haut und spendet Feuchtigkeit.
- **Teebaumöl:** Hat antiseptische Eigenschaften und kann bei entzündeter Keratose hilfreich sein.

Fruchtsäurepeeling bei Keratose

Ein [Fruchtsäurepeeling](#) ist eine besonders effektive Methode zur Behandlung von Keratose. Fruchtsäuren (AHA) lösen sanft abgestorbene Hautzellen, fördern die Zellerneuerung und glätten die Hautstruktur. Dadurch werden Verhornungen reduziert und das Hautbild erscheint gleichmäßiger und geschmeidiger.

In unserem [Kosmetikstudio in Berlin](#) bieten wir [professionelle Fruchtsäurepeelings](#) an, die individuell auf Ihren Hauttyp und Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Unsere

erfahrenen Kosmetikerinnen wählen die geeignete Fruchtsäure und Konzentration aus, um Keratose gezielt zu behandeln und Ihre Haut zu verfeinern.

Vorteile von Fruchtsäurepeelings bei Keratose:

- **Reduktion von Verhornungen:** Fruchtsäuren lösen abgestorbene Hautzellen und glätten raue Stellen.
- **Förderung der Zellerneuerung:** Die Haut wirkt frischer und ebenmäßiger.
- **Feuchtigkeitsspeicherung:** Fruchtsäuren verbessern die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu speichern.
- **Gleichmäßiges Hautbild:** Unregelmäßigkeiten und Schuppenbildung werden reduziert.
- **Porentiefe Reinigung:** Verstopfte Haarfollikel werden gereinigt, was besonders bei follikulärer Keratose hilfreich ist.

Fazit

Keratose kann das Hautbild uneben und rau erscheinen lassen, doch mit der richtigen Pflege und gezielten Behandlungen lassen sich Verhornungen effektiv reduzieren. Neben Hausmitteln und einer konsequenten Pflegeroutine ist ein professionelles Fruchtsäurepeeling eine besonders wirksame Methode, um das Hautbild zu glätten und die Hautstruktur zu verfeinern.

In unserem [Kosmetikstudio in Berlin](#) bieten wir Ihnen individuelle Beratung und [professionelle Fruchtsäurepeelings](#), die speziell auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmt sind. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin und genießen Sie eine geschmeidige, ebenmäßige Haut.

Expert Kosmetikstudio Berlin

Diese Information stammt von unserer Webseite. Den vollständigen Artikel finden Sie unter:

<https://kosmetikstudioexpert.de/keratose-ursachen-behandlung-und-wirksame-loesungen/>