

Während bei kleinen Kindern rote Backen als Zeichen für ein waches und munteres Gesicht angesehen werden, freuen sich Erwachsene nur selten, wenn sie rote Backen oder andere rote Flecken im Gesicht haben. Neben der Frage nach der Ursache, stellt man sich ebenso die Frage, was dagegen unternommen werden kann.

## **Einfache Mittel gegen rote Flecken**

Wenn selbst oder die Mitteilung von anderen Personen festgestellt werden muss, dass man kleine oder größere rote Flecken im Gesicht hat, kann dies unter Umständen am selbstbewussten Auftreten kratzen. Dies ist vor allem dann zu beobachten, wenn die Flecken über eine längere Zeit bestehen bleiben. Bei den Flecken und deren Behandlung sollte darauf geachtet werden, wenn diese auftreten. Entstehen diese Flecken ausschließlich in den kalten Monaten muss davon ausgegangen werden, dass die Heizungsluft und die Kälte im Freien die Haut austrocknen und sich dabei diese Stellen bilden. Um die Haut nicht zusätzlich zu schädigen, sollte nicht nur bei dieser Ursache auf leichte Reinigungsmittel geachtet werden.

Dies bedeutet, dass die Seife und weiteren Mittel, die auf die Haut aufgetragen werden ph-hautneutral sind. Des Weiteren ist darauf zu achten, dass die Cremes und Pflegeprodukte nicht auf Fett basieren, sondern ausreichend Feuchtigkeit enthalten. Sind die roten Flecken überaus warm, bietet es sich an, dass kühlende Gels aufgetragen werden. Diese sind in erster Linie in der Apotheke erhältlich. Eine weitere Grundregel ist, dass auf Make Up vollkommen verzichtet wird. Spätestens dann ist es sehr wichtig, dass man der Haut eine angemessene Pause gönnt. Die Flecken können gegebenenfalls mit einem kompakten Make Up überdeckt, welches der Haut allerdings nur bedingt das Atmen ermöglicht und abends restlos entfernt werden sollte. Sinnvoller ist es dabei, wenn auf eine getönte Feuchtigkeitscreme gesetzt wird.

## **Ursachen für die roten Flecken**

In erster Linie handelt es sich bei einer roten Gesichtsfarbe um ein gut durchblutetes Gesicht, welches durch Sport oder andere Anstrengung rot ist. Die gesunde, rote Gesichtsfarbe kann jedoch von den roten Flecken klar unterschieden werden. Eine Ursache hierfür kann eine Vererbung sein. Dessen ist man sich allerdings schon frühzeitig bewusst, da diese Flecken auch an andere Mitglieder der Familie zu beobachten sind. In diesem Fall handelt es sich meist um eine Bindegewebsschwäche der Gesichtshaut oder eine generell sehr dünne Haut. In diesen Fällen treten die Äderchen schneller hervor. Viel Koffein, scharfes Essen, aber auch eine Vielzahl an Massagen und Peelings können sich negativ auf die Hautgesundheit auswirken. Alkohol hingegen weitet die Blutgefäße, weshalb die Wangen röter erscheinen.

Die unterschiedlichsten Krankheiten können ebenfalls rote Flecken hervorrufen. Zu beobachten ist dies unter anderem Diabetes, Bluthochdruck, aber ebenso bei psychischen Krankheiten. Sollten die roten Flecken nach einigen Tagen immer noch unverändert zu sehen sein, ist der Besuch eines Hautarztes angeraten. Die Ursache der roten Flecken kann tiefgründige Ursachen haben. So zählt beispielsweise Stress zu einer der möglichen Ursachen. Eine allergische Reaktion, wie auch Zinkmangel können sich auf diese Weise bemerkbar machen.