

Hitzepickel: Was steckt dahinter?

Von Hitzepickeln reden wir salopp, wenn nach dem Sonnenbad kleine erhabene Hautveränderungen auftauchen. Nicht immer handelt es sich jedoch tatsächlich darum

Ausgerechnet am Dekolleté müssen sie auftauchen, diese kleinen flüssigkeitsgefüllten Erhebungen. Und das auch noch im [Urlaub](#). Das sind Hitzepickel – klare Sache, würde man meinen. Doch so klar ist das Ganze nicht. Es geht schon mit der Bezeichnung los: Manche sprechen von Hitzepickeln, andere von Schweißfrieseln, Hitzeblattern oder Schweißbläschen. Außerdem sehen die Pickel verschieden aus. Sie können farblos oder gerötet sein, am Rücken, auf der Brust oder unter den Achseln auftreten. Mal jucken sie, mal nicht.

Obwohl der Name es vermuten lässt, stecken hinter „echten“ Hitzepickeln weder sommerliche Temperaturen an sich, noch die Sonnenstrahlen. „Diese Pusteln entstehen durch verstopfte Schweißdrüsen, genauer gesagt, wenn deren Ausführungsgänge blockiert sind“, sagt Dr. Ulrich Klein, Hautarzt aus Witten. Schwitzt jemand stark, aber die gebildete Flüssigkeit kann nicht ausreichend nach außen abgegeben werden und verdunsten, steckt der Schweiß sozusagen fest. Hohe Luftfeuchtigkeit erschwert das Abdampfen. Vielleicht kommt es deshalb häufig in tropischem Klima – etwa im Afrikaurlaub – zu Hitzepickeln. Gleiches gilt für eng anliegende Kleidung. Wer in wenig atmungsaktiven Klamotten unterwegs ist oder [Sport](#) treibt und zu dick angezogen ist, kann die entstehende Feuchtigkeit schlechter abgeben.

Medizinisch nennen sich Hitzepickel „Miliaria cristallina“ oder „Miliaria rubra“. Von ersterem sprechen Mediziner, wenn die ausführenden Gänge der Schweißdrüsen verstopft sind, die sich in der obersten Hautschicht (der Hornschicht) befinden. Dies führt zu farblosen, sehr kleinen Bläschen, die bei Berührung leicht aufplatzen. Sie können mit Flüssigkeit gefüllt sein. „Diese Form der Miliaria verschwindet nach wenigen Stunden von alleine wieder“, fügt Klein hinzu.

Handelt es sich um eine Miliaria rubra, sind tiefer liegende Teile der Schweißdrüsengänge betroffen. Es treten winzige gerötete Pusteln auf, die jucken und nässen können. „Hierbei kommt es zu einer Entzündung, die länger anhalten kann und teils ziemlich belastet“, erklärt der Wittener Dermatologe. Während die kristalline Form meist keiner Behandlung bedarf, muss der Hautarzt bei der entzündlichen Miliaria manchmal Medikamente verschreiben.

Kommt ein Patient wegen „Hitzepickeln“ zu Klein in die Praxis, macht der Hautarzt jedoch häufig eine andere Ursache dafür aus: die sogenannte Mallorca-Akne. Auch diese Hautkrankheit kann gerötete, juckende, kleine Pickelchen am Dekolleté oder Rücken hervorrufen – wobei sich die Erkrankung auch ganz anders äußern kann. Im Gegensatz zur Miliaria gilt bei einer Mallorca-Akne Sonnenlicht als Mitverursacher. Vor allem UV-A-Strahlen scheinen die Symptome auszulösen.

Weil es darüber hinaus noch verschiedene andere Formen von Pickel gibt, gilt: Wer Pickelchen auf der Haut bemerkt, die Beschwerden bereiten oder nicht rasch wieder von selbst verschwinden, der sollte dies von einem Hautarzt abklären lassen.