

Wenn es auf der Haut wuchert und spriesst

Eine schwere Akne kann die Jugend zur Hölle machen. Doch heute stehen wirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung.

Andrea Söldi

Sobald die Pubertät einsetzt, leiden viele junge Menschen unter unreiner Haut. Wie kann man das Problem vermeiden?

Dr. med. Severin Läubli: Zuerst einmal: Den Begriff «unreine Haut» finde ich extrem unpassend. Dieser Ausdruck suggeriert, dass Akne etwas mit mangelnder Hygiene zu tun hat. Das ist falsch. Die Betroffenen sind schon genügend gestraft. Es handelt sich um ein schweres Krankheitsbild, das häufig mit Depressionen und Schwierigkeiten bei der Partnersuche einhergeht.

«Viele Betroffene berichten von besonders starken Schüben bei Stress, Schlafmangel oder in schwierigen Lebenssituationen.»

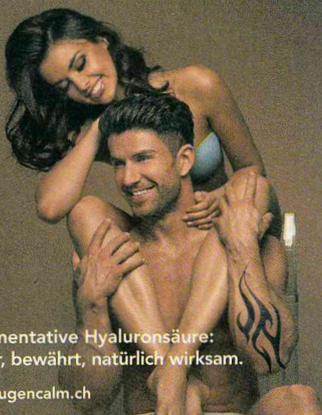
Welche Möglichkeiten bestehen, um das Auftreten von Akne zu verhindern?

Eigentlich gar nicht so viele. Denn Akne ist in erster Linie genetisch bedingt. Wenn beide Elternteile an einer ausgeprägten Akne leiden, liegt die

Chance bei 50 Prozent, dass auch der Nachwuchs betroffen ist. Auch ein Zusammenhang mit der psychischen Verfassung ist möglich. Viele Betroffene berichten von besonders starken Schüben bei Stress, Schlafmangel oder in schwierigen Lebenssituationen.

ialugen® Calm Gel & Spray

Befeuchtet und beruhigt trockene und irritierte Haut.



Calming Gel und Spray für Gesicht und Körper.

- Bei wetterbedingten Irritationen der Haut durch Kälte, Wind und Sonne
- Bei gereizter Haut nach der Haarentfernung, Tätowierungen und ästhetischen Eingriffen.
- Befeuchtet natürlich und lange anhaltend.
- Lindert Rötungen und Juckreiz.
- ialugen® Calm Gel: geschmeidige, frische Textur, ohne Parfüm.
- ialugen® Calm Spray: sanfte Sprühpflege mit zartem Duft.
- Frei von Kortison, Parabenen und Farbstoffen.
- Vegan
- Exklusiv in ausgewählten Apotheken und Drogerien erhältlich.

Dies ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations
Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch



Biofermentative Hyaluronsäure:
kostbar, bewährt, natürlich wirksam.

www.ialugencalm.ch

«Grosse Mengen an Milchprodukten wirken sich ungünstig aus.»



Man kann versuchen, solche Faktoren zu vermeiden. Aber das ist einfacher gesagt als getan, besonders in der Jugend.

Man hört immer wieder, dass fettige Speisen ungünstig sind, besonders in Kombination mit Zucker oder Schärfe. Sollten die Betroffenen Schoggi und Salami meiden?

Nein. Ein klarer Zusammenhang mit einzelnen Lebensmitteln konnte bisher nicht nachgewiesen werden. Allerdings haben Forschende beobachtet, dass das Problem bei gewissen Südsee-Inselvölkern, die sich anders ernähren als wir, deutlich seltener auftritt als bei uns.

Was kann man daraus schliessen?

Ungünstig wirken sich wohl grosse Mengen an Milchprodukten aus. Es gibt zudem Hinweise, dass Nahrungs-

mittel, die den Blutzucker schnell ansteigen lassen, Akne begünstigen. Dazu gehören etwa Weissbrot und Kartoffeln. Omega-3-Fettsäuren, wie sie unter anderem in Rapsöl oder Baumüssen enthalten sind, könnten wiederum zu einer leichten Verbesserung führen. Generelle Empfehlungen sind aber nicht möglich. Am besten ist wahrscheinlich eine ausgewogene Ernährung, kombiniert mit genügend Bewegung und einem angemessenen Körpergewicht.

Was also tun?

Bei den meisten löst sich das Problem nach der Adoleszenzphase, also nach dem Jugendalter, von selbst. Doch bei knapp jedem Fünften dieser Altersgruppe ist die Ausprägung so stark, dass eine medizinische Behandlung angezeigt ist. Wenn man nichts unternimmt, können aus den Pusteln Narben erwachsen, die dauerhaft bleiben.

Wie sieht eine Behandlung aus?

Bei den Therapien wurden in den letzten Jahren grosse Fortschritte erzielt. Die ganz schlimmen Bilder von roten Knoten und Pusteln, die das ganze Gesicht entstellen, sieht man deshalb bei uns heutzutage kaum mehr. Welche Methode die richtige ist, hängt von der Stärke der Akne und dem individuellen Leidensdruck ab. Am besten lässt man sich beim Hautarzt beraten. Meist probiert man es zuerst mit sanfteren Methoden, die kaum Nebenwirkungen haben. Bei hartnäckigem Verlauf stehen wirksame Mittel zur Verfügung, die jedoch unter ärztliche Aufsicht gehören (siehe Box Seite 38).

Wieso beginnen diese Hautprobleme meist in der Pubertät?

Dann setzt die Ausschüttung der männlichen Geschlechtshormone, der Androgene, ein. Schwere Verläufe sind deshalb bei Männern häufiger. Doch auch Frauen sind betroffen, weil auch der weibliche Körper eine kleine Menge Androgene herstellt. Vier von fünf Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 12 und 24 Jahren machen ihre Erfahrungen mit Akne.



Dr. med. Severin Lächli ist Dermatologe am Dermatologischen Zentrum Zürich und leitet die Akne-Sprechstunde am Universitätsspital Zürich.



EAU THERMALE
Avène

Die Quelle der Beruhigung

Cleanance

Bekämpft Unreinheiten und pflegt die Haut

SANFTE PRODUKTE:

- Nicht komedogen, wirkt gegen Unreinheiten
- Glättet die Haut
- Verhindert bleibende Markierungen
- Mattiert

GEEIGNET FÜR

Fettige Haut

•
Leichte oder starke Hautunreinheiten

•
Bei austrocknender, hautirritierender Behandlung



Was genau passiert unter dem Einfluss dieser Hormone?

Sie führen zu einer verstärkten Produktion von Talg. Wenn sich gleichzeitig die Hornzellen verdichten, verengt sich der Ausflussgang bei den Haarfollikeln und der Talg kann nicht austreten. Es bilden sich Ansammlungen, die an der Hautoberfläche als Erhebungen sichtbar werden. In Kontakt mit Sauerstoff färbt sich der Talg dunkel und es entstehen Mitesser. Kommen Bakterien dazu, entwickeln sich daraus rote Papeln und mit Eiter gefüllte Pusteln. Am häufigsten treten sie im Gesicht auf – an den Wangen, dem Kinn und der Stirn – sowie an der Brust und am oberen Rücken.

«Besser einen Rasierapparat verwenden, weil die Haare so etwas länger bleiben als bei der Nassrasur.»

Ist es sinnvoll, die mit Eiter gefüllten Pickel auszudrücken?
Ich rate davon ab. Es besteht die Gefahr, dass sich die Infektion weiter verbreitet oder dass Vernarbungen entstehen.

Darf man sie wenigstens überschminken?

Ja, wenn man einen Stift benutzt, der nicht fettet. Überhaupt sollte man auf fettende Salben wie etwa Nachtcremes verzichten, weil sie die Poren verstopfen.



Manchmal bilden sich auch nach dem Rasieren rote Pusteln – im Gesicht, an den Beinen, unter den Achseln oder im Intimbereich. Gelten hier dieselben Empfehlungen?

Dabei handelt es sich nicht um Akne, sondern um eine Entzündung der

Haarwurzeln, die von Bakterien oder eingewachsenen Haaren verursacht wird. Ein desinfizierendes Aftershave kann helfen. Zudem verwendet man bei Anfälligkeit auf Pickel besser einen Rasierapparat, weil die Haare so etwas länger bleiben als bei der Nassrasur.

Akne-Therapie: Vom sanften Mittel bis zum potenten Medikament

Je nach Schweregrad und Auslöser kann Akne auf unterschiedliche Art behandelt werden:

- **Salicyl- und fruchtsäurehaltige Cremes** bewirken ein leichtes Abschälen der Haut. Damit weiten sich die Öffnungen der Haarwurzeln und der Talg kann besser abfließen.
- **Desinfizierende Lotionen und der Wirkstoff Benzoylperoxid** können die Besiedelung der Haut mit Bakterien reduzieren. Dadurch gehen Entzündungen zurück. In schlimmeren Fällen kommen auch **Antibiotika zum Schlucken** zum Einsatz.
- Die **Verhütungspille** hat den willkommenen Nebeneffekt, dass sie zugleich für eine schönere Haut sorgt. Die Methode kommt jedoch nur für Frauen und unter ärztlicher Rücksprache infrage.
- Die Entdeckung des Wirkstoffs **Isotretinoin** hat die Akne-Behandlung revolutioniert. Der mit dem Vitamin A verwandte Stoff vermindert gleichzeitig die Talgproduktion, die Verhornung und die Anzahl Bakterien. Wegen möglicher Nebenwirkungen dürfen diese Medikamente aber nur unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden.
- Eine sogenannte **Akne-Toilette** kann Hautprobleme kurzfristig verbessern. Die Kosmetikerin sticht die verstopften Poren unter sterilen Bedingungen auf, meist nach einem Peeling. Generell ist bei überschüssiger Talgproduktion auf fettfreie, mattierende und nicht komedogene Kosmetik zu achten.
- **Laserstrahlen** können einerseits bei einer aktiven Akne eine Linderung bringen und andererseits die Narben einer früheren Akne deutlich reduzieren. Die Strahlen schwächen die braune oder rote Färbung der Narben ab, worauf sie weniger sichtbar sind, und können die Haut glätten, indem sie das Bindegewebe straffen.

Akne-Therapien werden grundsätzlich von der Grundversicherung der Krankenkasse bezahlt. Ausgenommen sind kosmetische Anwendungen sowie Laserbehandlungen.

Spürbar besser!

mit
Xylitol-Wirkkomplex!



Wirkung klinisch bestätigt.



TRISA Revital Sensitive
schützt Zähne vor Schmerzempfindlichkeit.

TRISA Mundpflege-Produkte mit Xylitol-Wirkkomplex beugen Karies vor, hemmen Plaquebildung und verleihen frischen Atem.

Finest Oral Care

Trisa
OF SWITZERLAND