



Aknepusteln dürfen nicht ausgequetscht werden!

Akne tritt bei über Dreiviertel aller Jugendlichen auf, und Jungen sind etwas häufiger betroffen als Mädchen. Hauptursache ist die Stimulation der Talgdrüsen durch Hormone, die in der Pubertät vermehrt produziert werden. Mit verschiedenen Maßnahmen kann die Akne deutlich gebessert werden.

Definition

Akne ist ein Hautleiden, das vielen jungen Menschen irgendwann zwischen acht und 18 zu schaffen macht. Bis zu 85% der 15- bis 17-Jährigen sind betroffen. Sie kommt in allen Ländern der Welt und bei allen Rassen vor, jedoch mit unterschiedlicher Häufigkeit. Die Vererbung spielt bei Akne eine wichtige Rolle.

Ursachen

Akne ist nichts weiter als die Verstopfung fettproduzierender Drüsen in der Haut. Die meisten dieser Talgdrüsen befinden sich im Gesicht, am oberen Brustkorb und auf dem Rücken. Die Talgdrüsen haben die Aufgabe, den Hauttalg – eine fettige Substanz, die die Haut feucht

hält und vor Austrocknung schützt – zu produzieren. Mit dem Einsetzen der Pubertät werden sie durch die erhöhte Ausschüttung von Sexualhormonen (v. a. Androgen) stimuliert. Dies führt zu einer vermehrten Talgproduktion. Wenn die Drüsen verstopfen, sind sie als weiße Punkte sichtbar (sog. geschlossene Komedonen). Wenn sich der Drüsengang ausdehnt, entsteht ein so genannter offener Komedo mit einem schwarzen Punkt in der Mitte. Die schwarze Farbe entsteht durch das dunkle Hautpigment Melanin und hat mit Schmutz nichts zu tun. Diese Komedonen werden auch als Mitesser bezeichnet. Wenn sich eine verstopfte Talgdrüse in der Tiefe weiter ausdehnt, kann sie aufbrechen und sich entzünden, wodurch ein schmerzhafter, roter Pickel entsteht. Bakterien (speziell Propionibac-

terium acnes) und Pilzsporen, die normalerweise unsere Haut besiedeln, können diese Entzündung der Pickel zusätzlich verschlimmern.

Einflüsse

Bis vor kurzem rieten die meisten Ärzte dazu, bestimmte Nahrungsmittel wie Schokolade, Nüsse, Cola-Getränke und Meeresfrüchte zu meiden, sich regelmäßig mit Wasser und Seife zu waschen und die Haut in vernünftigem Umfang der Sonne auszusetzen. Heute bezweifeln jedoch viele Ärzte, dass regelmäßiges Waschen und Ernährungsumstellungen tatsächlich etwas nützen.

Hingegen stellt man häufig fest, dass die Akne immer dann schlimmer wird, wenn man aufgeregt ist oder sich unter Druck fühlt. In diesem Fall helfen Entspannungsübungen und Aktivitäten, die Spaß machen.

Selbsthilfe

Du solltest deine Haut schonen. Für die tägliche Toilette empfehlen sich milde, alkalifreie Seifen. Gut geeignet zur Hautreinigung sind auch Syndets (z. B. Sebopona, Bepanthal, Lubex) oder alkoholische Lösungen. Ein Syndet ist ein synthetisches Waschmittel, das die Haut stark entfettet und intensiv reinigend wirkt. Verwende Make-up nur ausnahmsweise und sparsam und vermeide stark parfümierte Kosmetika. Sie enthalten Alkohole und schädigen die Haut. Das Gleiche gilt für Rasierwasser. Bei starker Sonnenbestrahlung solltest du die Haut schützen. An Mitessern und Pickeln niemals mit den Fingern rumdrücken! Die Heilung wird dadurch nur verzögert, und es können hässliche Narben entstehen. Also: keine chirurgischen Experimente!



Behandlung

„Das“ einfache und gute Aknemedikament existiert leider nicht. Vielmehr gibt es eine ganze Reihe verschiedener Produktgruppen, die alle ein bisschen anders wirken. Welche Produkte die besten sind, hängt vom Ausdehnungs- und Entzündungsgrad deiner Akne ab. Häufig werden verschiedene Medikamente kombiniert. Am besten besprichst du die genaue Therapie mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Im Folgenden beschreiben wir die wichtigsten Produktgruppen.

Benzoyl-Peroxyde

Zum Beispiel Aknefug BP 5, Akneroxid, Benzac, Lubexyl, Aknex, PanOxyl, Acne Crème Plus usw.

Benzoyl-Peroxyde „schälen“ die Haut und wirken zusätzlich gegen Bakterien. Diese Produkte werden am Morgen nach dem Reinigen der Haut mit alkalifreier Seife und lauwarmem Wasser dünn aufgetragen und leicht einmassiert. Die Präparate sollten nicht mit den Augen und Schleimhäuten in Berührung kommen. Wasche in den ersten Wochen das Gesicht gegen Mittag wieder ab. Nach einiger Zeit kannst du das auslassen. Am Anfang kann eine gewisse Hautreizung mit Rötung auftreten.

Retinoide

Zum Beispiel Differin, Airol, Retin-A, Vesanoid, Roaccutan, Tretinac usw.

Retinoide stimulieren den Stoffwechsel der Hautzellen und führen damit zu einer Schälung der Haut. Die Haut wird glatter und straffer, die Komedonen verschwinden. Trage diese Produkte vor dem Zubettgehen dünn auf. Lasse die mit einer alkalifreien Seife gewaschene Haut etwa eine Viertelstunde trocknen, bevor du das Produkt aufträgst; so kannst du eine Rötung der Haut vermeiden. Etwa 1 bis 2 cm Creme reichen für das ganze Gesicht. Bei Sonnenbrand solltest

du die Behandlung unterbrechen. Wenn das Gesicht leicht gerötet wird, kann die Behandlung weitergeführt werden. Es ist ein Zeichen dafür, dass das Produkt seine Wirkung entwickelt. Wenn es zu einer schmerzhaften Rötung kommt, solltest du das Produkt zum Beispiel nur noch jede zweite Nacht auftragen. Wenn sich deine Haut nach einigen Wochen verschlimmert, ist dies ebenfalls ein normales Ereignis. Nach einer kurz dauernden Verschlimmerung kommt die definitive Besserung. Nur nicht ungeduldig werden und die Behandlung jetzt keinesfalls unterbrechen. Auch wenn es zu einer vollständigen Heilung gekommen ist, solltest du die Behandlung zur Vorbeugung eines Rückfalls, allerdings nur noch in größeren Abständen, weiterführen.

In schweren Fällen können Retinoide auch als so genanntes Isotretinoin in Form von Tabletten eingenommen werden (z. B. Roaccutan). Die Anwendung von Isotretinoin kann von Nebenwirkungen begleitet werden. Es kann zu Trockenheit von Haut und Schleimhäuten kommen. In seltenen Fällen stellen sich auch Gelenk- und Muskelbeschwerden ein. Vor, während und nach der Behandlung sollten regelmäßig Laborkontrollen des Blutes durchgeführt werden. Besondere Vorsicht ist bei Frauen erforderlich. Isotretinoin darf keinesfalls während einer Schwangerschaft eingenommen werden. Ein sicherer Empfängnischutz ist bei Mädchen deshalb zwingend.

Antibiotika

Zum Beispiel Tetracycline: Vibramycin, Minocin, Aknoral, Minac usw.

Erythromycine: Akne-mycin, Erios, Erythrocin usw.

Antibiotika vermindern die Zahl von Bakterien in den Talgdrüsen. Deshalb sind sie bei entzündeten Pickeln besonders wirksam. Eine Kombination mit anderen Produkten ist oft sinnvoll. An-

tibiotika können sowohl als äußerliche Therapie in Form einer Creme oder als innerliche Therapie in Form von Tabletten angewandt werden.

Hormontherapie

Eine Hormontherapie mit weiblichen Sexualhormonen kommt nur bei Frauen zur Anwendung. Kontrazeptiva (Verhütungspillen) mit einem erhöhten Anteil an Östrogenen blockieren die Wirkung der körpereigenen Androgene, die für die vermehrte Talgproduktion verantwortlich sind. Sie sind bei der Therapie der Akne hochwirksam und gleichzeitig ein wirksames Verhütungsmittel.

Manuelle und chirurgische Therapie

In bestimmten Situationen kann die Öffnung und Entleerung von Komedonen und Pickeln sinnvoll sein. Das muss aber unbedingt von einer Fachperson durchgeführt werden. Selbstexperimente sollten in jedem Fall unterbleiben. Gleichzeitig muss eine örtliche oder systemische Therapie angewandt werden.

Prognose

Die Heilung geht bei der Akne im Allgemeinen langsam voran. Normalerweise dauert es mehrere Monate, ehe sich eine Besserung zeigt. Also nicht die Geduld verlieren...

Ich wünsche dir viel Geduld und... die Akne kriegen wir schon hin!

Diese Informationen sind kein Ersatz für ärztliche Beratung oder Behandlung. Der Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen durchzuführen. Der Inhalt widerspiegelt den aktuellen Wissensstand der Autoren. Trotz größter Sorgfalt können sie keine Gewähr für Vollständigkeit und Aktualität übernehmen. Jegliche Haftung wird abgelehnt. Reproduktion, Kopie, elektronische Verarbeitung sind untersagt.
© 2011 by Dres. med. Paul W. Meier und Thomas Baumann, Kinderärzte FMH Solothurn & Verlag Hans Huber, Bern
Illustration: descience
Layout: Michel Burkhardt

Überreicht durch

