

Läuft bei uns!

Beneidenswert, wie manche Pubertierende ihre Akne als ein Zeichen des Erwachsenwerdens interpretieren. Für die meisten ist eine ausgeprägte Akne jedoch mit einem hohen Leidensdruck verbunden.

Die häufigste Hauterkrankung weltweit ist die Akne vulgaris, auch als „gewöhnliche Akne“ bezeichnet. Die betroffenen Hautareale sind das Gesicht und der obere Rumpfbereich. Rund 70 bis 95 Prozent der Pubertierenden weisen Hautveränderungen in Form einer Akne auf. Bei der Mehrzahl der Betroffenen (etwa 60 %) ist eine Behandlung mit freiverkäuflichen Medikamenten und Kosmetika ausreichend. Bei einer stark ausgeprägten Verlaufsform (etwa 40 Prozent), der sogenannten „klinische Akne“, ist der Gang zum Dermatologen unerlässlich. Die Hauptübeltäter der Akne sind Hormone. Durch die männlichen Sexualhormone, die Androgene und den Wachstumsfaktor GH (Synonym für Somatotropin) kommt es zu einer Vergrößerung der Talgdrüsen und einer Talgdrüsenüberfunktion. Zugleich bilden sich in den Talgdrüsenkanälen vermehrt Hornzellen, die den natürlichen Talgabfluss stören. Die normale Talgproduktion hat die Aufgabe, die Verdunstung von Feuchtigkeit aus der Haut zu begrenzen und die Haut geschmeidig zu halten. Talg ist ein Bestandteil des Hydrolipid-Films, der die Haut vor schädlichen Einflüssen und Krankheitserregern schützt. Ist der Abfluss des Talgs gestört, sind Mitesser (Komedonen) die Folge. Aus den meist schwarz gefärbten Mitessern (offene Mitesser) entstehen auch alle anderen für Akne typischen Erscheinungsbilder. Bei sachgemäßer Entleerung kann man das Talg-Horn-Gemisch eines Mitessers erkennen.

Die schwarze Farbe des Mitessers hat nichts mit mangelhafter Reinigung der Haut zu tun, sondern mit Melanin, welches die Melanozyten an der Mündung des Drüsenausgangs bildet. Geschlossene Mitesser sind weiß und können sich bei unsachgemäßer Eigenbehandlung sehr leicht entzünden und zur Verschlechterung der Gesamtsituation der Haut beitragen. Das Erscheinungsbild der Akne ist bei Jungs meist stärker ausgeprägt als bei Mädchen. Ein Zuviel an zuckerhaltigen Lebensmitteln, Milchprodukten, hochglykämischen Kohlenhydraten und Alkohol kann die Pickel noch mehr sprießen lassen. Gerade in der Pubertät ist es aber nicht immer einfach auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu achten. Dazu kommen oft falsche Hautpflege, seelischer Stress und manchmal auch Rauchen oder Drogenkonsum.

Verschiedene Akneformen Acne vulgaris ist zwar die bekannteste, aber nicht die einzige Akneform. Sie tritt, wie gesagt, während der Pubertät auf. Schon Neugeborene können Akne haben, die Acne neonatorum. Tritt die Akne erst im Erwachsenenalter auf, handelt es sich um Acne tarda. Eine Unterscheidung ist auch nach Schweregrad möglich. Liegen lediglich Mitesser mit wenigen, sehr leichten Papeln und Pusteln vor, spricht man von der Komedonenakne oder Acne comedonica. Die Acne papulo-pustulosa ist mäßig stark bis schwer und die Haut zeigt viele Mitesser und Entzündungen, rote und eitrige Knötchen Pusteln, und Papeln. Häufig bleiben Narben zurück. Die schwerste Form der Akne

ist die Acne conglobata, die durch große entzündete Knoten, Papeln und Pusteln mit Abszessbildung bis hin zu Fistelbildung auffällt. Hier bleiben häufig starke Vernarbungen. Man kennt auch Akneformen, die durch bestimmte äußere Faktoren ausgelöst werden. Für die Kontaktakne oder Acne venenata sind dies Schadstoffe wie Teer oder Chlor. Bei der Kosmetik-Akne oder Acne cosmetica sind es komedogene Stoffe in Kosmetikartikeln. Auch Arzneimittel, wie zum Beispiel Anabolika können zu Akne führen. Man spricht dann von einer Acne medicamentosa.

Die richtige Reinigung Reinigungsgele für fettige unreine Haut eignen sich für Gesicht, Rücken und Dekolleté. Am besten sollten sie ohne Alkohol und Farbstoffe sowie seifenfrei sein. Der pH-Wert sollte sich im schwach sauren, also hautneutralen Bereich befinden. Wirkstoffe wie Zink PCA wirken antibakteriell und talgregulierend.

Für bereits medikamentös behandelte Akne-Haut mit trockenen, irritierten Hautarealen eignen sich leicht schäumende Waschcremes, die die Haut nicht weiter austrocknen und die geröteten, leicht schuppenden

© insta_photos / iStock / Getty Images





Hautpartien beruhigen. Auch unter einer systemischen Therapie mit Retinoiden und Antibiotika sind sie einsetzbar. Glycerin als Zusatz wirkt feuchtigkeitsspendend. Thermalwasser kühlt und beruhigt die Haut.

Masken mit Tonerde oder Heilerde Einmal in der Woche sollte man der Haut eine Maske gönnen, denn die positiven Effekte von Reinigungsmasken auf Basis von Heilerde haben durchblutungsfördernde und entzündungshemmende Eigenschaften. Talg und Schmutz werden entfernt. Nach 20 bis 30 Minuten Einwirkzeit entfernt man die Maske mit lauwarmem Wasser, tonisiert die Haut und trägt eine leichte fettfreie Pflege auf.

Peeling ein NO GO! Pickel lassen sich nicht wegribbeln. Es kann sogar zu Schmierinfektionen auf der Haut kommen. Bakterien werden durch das Rubbeln noch tiefer in die Haut gedrückt, was zu einer Ausbreitung der Entzündung führt. Wenn also ein Peeling, dann nur bei einer professionellen Behandlung im Kosmetikstudio.

Die richtige Pflege Geeignet sind mattierende feuchtigkeitsspende Creme-Gel-Konsistenzen, ohne Alko-

hol und ohne Farbstoffe. Folgende Wirkstoffe können darin enthalten sein: Niacinamid mildert den Juckreiz und stärkt die Hautschutzbarriere, Mannose bindet Feuchtigkeit, Procerad wirkt der Entstehung roter und brauner Pickelmale entgegen. Zink PCA reguliert die Talgbildung und wirkt antibakteriell, Pirocton Olamin hemmt die Bakterienvermehrung, Carnosin und Vitamin E wirken antioxidativ.

Pflege bei medikamentöser Akne-Behandlung Durch die Gabe von verschreibungspflichtigen Retinoiden (Isotretinoin, Tretinoin und Adapalen) und Antibiotika (Erythromycin, Clindamycin) kann die Haut stark austrocknen und Hautirritationen aufzeigen. Eine ausgleichende Feuchtigkeitspflege, die beruhigend auf die gereizte Haut wirkt, ist hier angezeigt. Die Hautschutzbarriere der Haut muss regeneriert werden, damit die Haut ihre natürliche Widerstandskraft zurückerhält. Squalan pflegt die Haut und Thermalwasser wirkt beruhigend und kühlend.

Sonnenkosmetik und Akne Einige der Akne-Kosmetika für den Tag enthalten bereits einen LSF 30. Bei

stärkerer Sonnenbestrahlung und vor allem unter medikamentöser Akne-Therapie sollte man dem Hautbild angepasst eher LSF 50 verwenden. Die Sonnenprodukte haben eine Gel-Creme-Konsistenz und wirken meistens mattierend.

Make-up, der abdeckende Retter Kompaktpuder-Make-up besitzt eine hohe Deckkraft, sollte talgadsorbierende Mineralien enthalten und für einen ebenmäßigen, matten Teint sorgen. Dem Kompaktpuder vorzuziehen sind generell leichte Fluid-Make-ups mit hoher Deckkraft ohne fettende Textur. Jedes Make-up muss vor dem Schlafengehen entfernt werden, das ist bei Akne besonders wichtig.

Alte Bekannte aus der Apotheke Benzoylperoxid BPO gibt es in unterschiedlichen Prozentzahlen. Es verringert die Bakterienkonzentration ohne Resistenzbildung gegenüber dem Wirkstoff. Azelainsäure normalisiert den gestörten Verhornungsprozess der Haut, wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, öffnet Mitesser und baut diese ab. ■

*Sandra Holzhäuser,
PTA und Kosmetikerin*