

# Nie wieder Pickel

Akne zählt zu den häufigsten Hauterkrankungen überhaupt. Die positive Nachricht: Sie ist gut behandelbar.

VON MAG.  
SYLVIA  
NEUBAUER

**E**s gibt Blüten, auf die man gerne verzichten könnte. „Akme“, zu Deutsch Spitze oder Blüte, ist das altgriechische Wort für Akne. Bezeichnend, denn der Haut blüht tatsächlich etwas. Nämlich Talg, und zwar in großen Mengen. Dieses im Übermaß gebildete Hautfett staut sich in den Ausführungskanälen der Talgdrüsen. Eine für Akne typische, vermehrte Produktion von Hornzellen begünstigt die Verstopfung der Drüsen zusätzlich. Unglücklicherweise sind die gefüllten

Poren-Höhlen ein gefundenes Fressen für Akne-Bakterien. Die Haut reagiert auf die bakterielle Besiedelung mit einer Entzündung – ein Pickel macht sich bemerkbar. „Betroffen sind vor allem junge Menschen ab der Pubertät“, weiß Univ. Prof. Dr. Tamara Kopp. „Die Behandlungskonzepte bei Akne gestalten sich sehr individuell“, so die Fachärztin für Dermatologie und Venerologie am Medical Center Juvenis. „Sie richten sich nach Art und Schweregrad des klinischen Befundes.“

## AKNE VULGARIS – DIE HÄUFIGSTE AKNEFORM

Akne entsteht hauptsächlich dort, wo sich viele Talgdrüsen befinden – sprich in Gesicht und Nacken, am Rücken und auf den Schultern, aber auch an den Oberarmen. Am verbreitetsten ist die gewöhnliche Akne, auch Akne vulgaris genannt. Je nach Ausprägung und Schweregrad werden vier verschiedene Formen differenziert:

- **ACNE COMEDONICA** tritt vorwiegend im Gesicht, auf Stirn, Nase und Wangen, seltener auf dem Rücken auf. Das Hautbild ist von Mitessern (Komedonen) geprägt – kleine, sichtbare Pünktchen, die eine schwarze oder weiße Färbung aufweisen.
- **ACNE PAPULO-PUSTULOSE** findet sich hauptsächlich im Gesicht, auf Stirn, Nase und Wangen, am Dekolleté, seltener auf dem Rücken. Bei dieser mäßig starken Form der Akne bilden sich aus den Mitessern rote oder eitrige Knötchen und Pusteln.
- **ACNE CONGLOBATA** „geht mit entzündlichen Knoten und Abszessen, Fisteln und großen Komedonen im Gesicht, an Oberkörper und Armen einher, die mit Zysten, Narben und Wucherungen, sogenannten Keloiden, abheilen“, beschreibt Hautärztin Kopp diese Akneform als eine der schwersten.
- **ACNE FULMINANS** ist eine seltene Form von Akne, die in ihrer Symptomatik der Acne Conglobata ähnelt. Zusätzlich können Fieber und Gelenkschmerzen auftreten.

## WAS LÄSST PICKEL SPIESEN?

Zur Entstehung von Akne tragen viele unterschiedliche Faktoren bei. Sehr häufig besteht eine individuelle Veranlagung dafür. Welche möglichen Auslöser gibt es konkret?

- **HORMONE:** Talgdrüsen besitzen kleine Hormonrezeptoren, die in ihrer Funktion von männlichen Sexualhormonen (Androgenen) beeinflusst werden. Wie empfindlich diese



*Zuckerreiche  
Lebensmittel  
fördern die  
Talgproduktion  
und  
damit die  
Entstehung  
von Akne.*

Univ. Prof.  
Dr. Tamara Kopp

Foto: © ddf/Wolfgang Pharma/Colorbox.de

Rezeptoren agieren, ist unter anderem genetisch determiniert. In Zeiten, in denen die Hormone buchstäblich verrückt spielen, wie in der Pubertät, in der Schwangerschaft und in den Wechseljahren, ist die Anfälligkeit für Hautveränderungen erhöht. Auch vor der Periode können sich Akne-Symptome verstärken. Ursache dafür ist der kontinuierlich steigende und wieder fallende Hormonspiegel im Laufe eines Menstruationszyklus.

**TIPP:** „Falls bei Patientinnen die Akne durch eine andere Grunderkrankung ausgelöst wird, wie das beim adrenogenitalen Syndrom oder dem Polyzystischen Ovarial Syndrom der Fall ist, empfiehlt sich zusätzlich zu einer lokalen Aknetherapie eine Hormontherapie, um dem Ungleichgewicht im Hormonhaushalt entgegenzuwirken“, sagt Kopp.

Von der Einnahme der „Pille“ allein zum Zweck der Aknebehandlung und ohne ausdrücklichen Verhütungswunsch rät die Medizinerin aufgrund möglicher Nebenwirkungen ab.

- **ERNÄHRUNG:** „Es gibt Studien, die belegen, dass kohlehydrathaltige Nahrungsmittel, die den Blutzuckerspiegel schnell steigen lassen, zu einer erhöhten Talgproduktion führen und somit die Entstehung der Akne begünstigen“, weiß Kopp.

**TIPP:** Statt Süßigkeiten und Weißmehlprodukten sollten komplexe Kohlehydrate wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte auf dem Speiseplan stehen.

- **KOSMETIKA:** „Öle, Pech, Teer, chlorierte Kohlenwasserstoffe oder Gifte wie Dioxin können eine Kontaktakne auslösen“, so die Hautärztin. Bei einer Kosmetikakne reagiert die Haut auf bestimmte Inhaltsstoffe allergisch, wobei die Symptome oft erst nach mehrmaligem Kontakt auftreten.

**TIPP:** Wird ein bestimmtes Kosmetikprodukt nicht vertragen, sollte man dessen Inhaltsstoffe mit jenen anderer verwendeter Kosmetikprodukte vergleichen, um den Auslöser zu identifizieren und vermeiden zu können. →

■ **MEDIKAMENTE:** „Bestimmte Arzneimittel zur Krebsbehandlung, Steroide, Androgene, Antibiotika, Halogene, Neuroleptika etc. begünstigen das Auftreten einer Akne“, so die Dermatologin und nennt als Beispiel „die Anabolika-Akne bei Bodybuildern, die durch Gebrauch von Androgenen ausgelöst wird“.

**TIPP:** Manchmal kann bereits der Wechsel auf ein anderes Präparat das Hautbild verbessern. Medikationen sollten jedoch immer nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt verändert werden.

## DER AKNE DEN KAMPF ANSAGEN

Zur Therapie stehen sowohl Mittel zur äußerlichen Anwendung wie Salben und Peelings als auch Behandlungsmethoden mit einzunehmenden Medikamenten zur Verfügung. „Die sorgfältige tägliche Reinigung der betroffenen Hautareale mit milden alkoholhaltigen Lösungen oder synthetischen Tensiden ist bei allen Formen von Akne von Bedeutung“, so Kopp. Peelings mit Fruchtsäuren schälen die obersten Hautschichten ab und beugen Verhornungsstörungen der Haut vor. Die Haut wirkt frischer, die Anzahl der Mitesser verringert sich. In leichten bis mittelschweren Fällen reduzieren Antibio-

→ Fortsetzung auf Seite 22

## Pflege Tipps bei Akne

### MEDIZIN populär

Welche Eigenschaften sollten Produkte zur Hautpflege bei Akne haben?

#### Marianne Pflatzer

Pflegeprodukte dürfen nicht komedogen sein. Das heißt, sie dürfen die ableitenden Gänge der Talgdrüsen nicht verstopfen. Weiters sollten sie nicht fettend sein, zumal bei Akne eine Talgdrüsenüberproduktion besteht. Pflegemittel sollten außerdem antibakterielle Inhaltsstoffe aufweisen. Zu beachten ist auch, dass bestimmte Substanzen unter dem Einfluss von Sauerstoff und UV-Strahlung aggressive Peroxide bilden, die eine Mallorca-Akne hervorrufen können. Beispiele dafür sind Emulgatoren, Feuchthaltemittel, filmbildende Silikone und Duftstoffe.

#### Worauf sollte man bei der Reinigung achten?

Als Faustregel gilt: Zweimal am Tag, jeweils morgens und abends reinigen. Öfters zu reinigen bringt keinen Zusatznutzen, weil die Haut dann austrocknet. Zu beachten ist, dass Aknepräparate

in den meisten Fällen aggressive Bestandteile beinhalten. Empfehlenswert ist es daher, auf die Verwendung einer milden Reinigung zu achten.

#### Was ist beim Sonnenschutz zu beachten?

Ähnlich wie die bei Akne verwendeten Pflegeprodukte sollten auch Sonnenschutzmittel nicht zu fettig sein. Besser sind leichte Emulsionen und Gele, welche die Haut atmen lassen und trotzdem einen guten Schutz bieten.

#### Warum sollte man Pickel nicht selbst ausdrücken?

Durch Kratzen und Drücken werden Entzündungen und die Narbenbildung forciert. Beim Ausdrücken eines Pickels fließt das Sekret meist nicht vollständig nach außen ab, sondern wird ins Gewebe gedrückt. In einer kosmetischen Behandlung können Komedonen, die knötchenartige Verdickungen (Papeln) zur Folge hätten, fachgerecht entfernt werden.

□ **Marianne Pflatzer**, Kosmetikerin in Graz, erklärt, worauf es bei der Hautpflege ankommt.

Nach einem Microneedling mittels Dermalroller produziert die Haut mehr Kollagen und Elastin.

Bei der Lasertherapie werden natürliche Selbstheilungsprozesse angeregt.

Fortsetzung von Seite 20 →

tika in Salben und Cremes die Bakterienanzahl auf der Haut. Oft werden entzündungshemmende, Mittesser auflösende und antibakterielle Wirkstoffe in Kombination verschrieben.

### **DEN GESAMTEN KÖRPER BEHANDELN**

„Die systemische Therapie der Akne sollte immer gut überlegt sein und bedarf regelmäßiger ärztlicher Kontrolle, da sie mit Nebenwirkungen einhergehen kann“, sagt die Medizinerin und nennt drei Wirkstoffgruppen, die sich etabliert haben: Vitamin-A-Derivate, Antibiotika und antiandrogene Hormonpräparate.

Gute Erfolge verspricht auch die Intense Pulsed Light Technologie (IPL), bei der hochenergeti-

sche Lichtimpulse erzeugt werden. Das gebündelte Licht erzeugt in den oberen Hautschichten, im Bereich der Talgdrüsen, Wärme, reguliert dadurch die Drüsenaktivität und regt die Hauterneuerung an. Durch die Lichteinwirkung werden zudem Bakterien abgetötet und Entzündungen gemildert.

### **NARBEN MÜSSEN NICHT SEIN!**

Akne kann manchmal Spuren auf der Haut – und auf der Seele hinterlassen. Denn Betroffene leiden unter dem unebenen, von eingesunkenen Narben geprägten Hautbild und nehmen es als störend und unästhetisch wahr. Erfreulicherweise gibt es einige Möglichkeiten, um dagegen vorzugehen. „Da Akne-Narben spitz und tief, erhaben oder rund und flach sein können, ist eine Kombination verschiedener Behandlungsarten sinnvoll“, schildert die Dermatologin und nennt pigmentstabilisierende Cremes, Sonnenschutz und IPL-Behandlungen als geeignete Maßnahmen, um gerötete und pigmentierte Narben zu minimieren. Durch Peelings, Laserbehandlungen und Microneedling lässt sich der Effekt noch verstärken. Bei der Lasertherapie wird die Haut gezielt verletzt, wodurch natürliche Selbstheilungs- und Hauterneuerungsprozesse in Gang gesetzt werden. Um das Hautbild dauerhaft zu verbessern, sind mehrere Sitzungen notwendig. Beim Microneedling wird die Haut mit einem Dermaroller behandelt, der mit feinen, 0,5 mm kurzen Nadeln bestückt ist. Sie dringen in die oberste Hautschicht ein. Im Bestreben, diese Mikro-Verletzungen zu reparieren, produziert die Haut vermehrt Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure – der Teint wirkt folglich ebenmäßiger und frischer.

Stark entzündliche Akne-Herde können auch bräunliche Verfärbungen hinterlassen. Sie verblassen unter wiederholten IPL-Beihandlungen. Kopp: „Kurze Lichtimpulse aus einer Blitzlampe lösen das Pigment auf.“ ■