

# Akne

## Was ist Acne vulgaris?

In der Pubertät muss sich im Körper ein Gleichgewicht zwischen männlichen und weiblichen Hormonen einpendeln. Fast alle Jugendliche leiden in dieser Zeit an Pickeln und Mitessern. Sie entstehen durch die Entzündung kleiner Talgdrüsen, die die feinen Haare im Gesicht und am Oberkörper umgeben. Die Schwere kann im Lauf der Pubertät zunehmen und erreicht zwischen dem 17. und 19. Lebensjahr ihr Maximum. Danach nimmt sie bis zum 25. Lebensjahr bei den meisten Betroffenen allmählich ab. Einzelne empfindliche Menschen leiden aber bis Anfang 40 an Akneproblemen.

Frauen leiden häufig vor der Menstruation und während der Schwangerschaft an Akne.

## Wie entsteht Akne?

In der Pubertät nimmt die Produktion der männlichen Geschlechtshormone (Androgene) bei Mädchen und Jungen zu. Die Talgdrüsen werden dadurch zur vermehrten Produktion von Hautfett angeregt. Durch die zunehmende Produktion von Hautfett werden die Ausführungsgänge der Talgdrüsen mit der Zeit enger, worauf sich das Hautfett in der Folge schwieriger ausscheiden lässt.

Pickel entstehen durch Bakterien, (*Propionibacterium acnes*), die sich von Hautfett ernähren. Während des Abbaus des Hautfettes entstehen Abfallprodukte und Fettsäuren, die die Talgdrüse reizen und dadurch entzünden. Anfangs zeigt sich die Entzündung als wundes, rotes Knötchen, die von den eigentlichen Pickeln mit abgebautem Hautfett abgelöst werden. Die Entzündung nimmt, abhängig von der Schwere, nach Tagen oder Wochen ab.

Sind die Talgdrüsen gegen das männliche Geschlechtshormon sehr empfindlich, kann ärztliche Hilfe notwendig werden. Schwere Akne trifft vor allem Männer.

Schwere Akne kann beim Heilen vernarben. Die Narben bleiben bestehen, wodurch Akne gerade bei Jugendlichen psycho-soziale Folgen haben kann. Deshalb ist eine rechtzeitige und gute Behandlung notwendig.

## Was verschlimmert die Akne?

- Arbeit in einem feuchten Milieu, Fett oder Öl
- Menstruation
- Ausdrücken der Pickel
- Einige Arzneimittel und Chemikalien

## Was kann ich selbst dagegen tun?

- Waschen Sie sich zweimal täglich das Gesicht mit einer milden, hautfreundlichen Seife. Der pH-Wert sollte etwa 6,5 betragen. Waschen Sie Ihre Haut, wenn Sie geschwitzt haben. Sie sollten das Gesicht aber nicht scheuern.
- Vermeiden Sie, dass Ihre Haare ins Gesicht hängen. Waschen Sie häufig Ihr Haar.
- Drücken Sie Ihre Pickel nicht aus, die Akne verschlimmert sich und es können Narben bleiben.
- Schützen Sie die Haut vor zu viel Kälte, Wärme und Sonnenlicht. Die Sonne mildert zwar kurzfristig die Akne, kann sie aber nicht heilen. Ausserdem kann eine zu lange Sonneneinstrahlung zu Hautkrebs führen.
- Verwenden Sie Feuchtigkeitscreme, Sonnenschutz und Kosmetika auf Wasserbasis. Fett- oder ölhaltige Cremes und Kosmetika verstopfen die Poren der Haut.
- Es ist wissenschaftlich nicht nachweisbar, dass bestimmte Nahrungsmittel Akne verursachen. Bemerken Sie aber, dass Sie ein paar Tage nachdem Sie bestimmte Nahrungsmitteln wie zum Beispiel Tomaten oder Krabben, gegessen haben, mehr Pickel bekommen, sollten Sie diese Speisen natürlich vermeiden.
- Ernähren Sie sich gesund und abwechslungsreich, trinken Sie viel Wasser und bewegen Sie sich regelmässig. Wenn Sie sich wohl fühlen, geht es auch Ihrer Haut besser.

## Wann sollte ich einen Arzt aufsuchen?

- Wenn rezeptfreie Arzneimittel nach sechs bis acht Wochen keinen Effekt zeigen..
- Wenn Sie grosse, wunde Pickel haben.
- Wenn Sie Akne-Narben entwickeln.
- Wenn Sie dunkelhäutig sind und dort wo Pickel waren, dunkle Flecken entstehen.

## Wie behandelt der Arzt Akne?

Therapiert werden soll die Überproduktion von Hautfett, die Verengung der Talgdrüsenöffnungen und die Aknebakterien.

Eine Akne-Behandlung braucht Zeit. Die Wirkung zeigt sich meist erst nach sechs bis acht Wochen.

## Örtliche Behandlung

Oft genügen Azelainsäure oder Benzylperoxid allein, oder in Kombination mit Miconazol. Diese Mittel hemmen die Aknebakterien und stoppen die Verengung der Talgdrüsen.

Bei schwerer Akne kann der Arzt die oben erwähnten Mittel mit dem Antibioticum Clindamycin kombinieren oder nur Clindamycin verwenden. Clindamycin soll nur kurz verwendet werden.

## Systemische Behandlung

Frauen, die an schwerer Akne leiden, können von Verhütungspillen mit Anti-Androgenanteil profitieren.

Bei besonders schwerer Akne kann der Arzt neben den oben genannten Mitteln auch Antibiotika wie Tetracyclin oder Makrolidantibiotika einsetzen. Tetracycline dürfen nicht von Schwangeren, stillenden Müttern oder Kindern unter zwölf Jahren eingenommen werden.

Bei schwerer Akne mit Zystenbildungen, bei der die oben erwähnten Verfahren erfolglos bleiben, kann der Arzt mit Isotretinoin behandeln. Isotretinoin darf ebenfalls nicht von Schwangeren benutzt werden; Nieren- und Leberkranke dürfen das Präparat nicht verwenden.

**Dr. med. Pietro Somaini    Limmatplatz 1    8005 Zürich**