

Akne – Jugendplage Nummer eins

Mit der Pubertät kommt die Last der Pickel: Während sie bei den einen rasch und spurlos vorübergehen, sind andere schwer von Akne betroffen. Doch mit Geduld und einer individuell angepassten Therapie kann heute fast jede Akne geheilt werden.

von Alexandra Suter

Der Badezimmerspiegel ist eine tägliche Herausforderung, wenn man mit Gefühlen der Ohnmacht dem eigenen Gesicht entgegenblickt, in welchem sich schon wieder neue Pickel ausgebreitet haben. Panik kommt auf: Schnell weg damit, Pickel ausdrücken und das Gesicht mit Seife abwaschen, damit es endlich wieder sauber und makellos ist ... Allerdings – und das ist das Fiese daran – würden sich die Pickel dadurch nur noch mehr ausbreiten. Um dies zu verhindern, lohnt es sich, mehr über Akne zu erfahren:

Akne ist eine Erkrankung, bei der die Talgdrüsenfollikel (vgl. *Abbildung*), die vor allem auf Gesicht, Decolletée und Rücken vorkommen, chronisch entzündet sind. Sie tritt vor allem zu Beginn der Pubertät auf. Die meisten Jugendlichen sind betroffen, die Ausprägung ist jedoch sehr individuell und kann bei einem Teil der Betroffenen zu schwerer Narbenbildung führen. Oft ist die Akne nach

der Pubertät überstanden, manchmal dauert sie auch bis über das dreissigste Lebensjahr hinaus oder tritt sogar erst im Erwachsenenalter auf.

Mit im Spiel: Hormone und Bakterien

In der Pubertät nimmt die Produktion der männlichen Geschlechtshormone (Androgene) sowohl bei Mädchen wie auch bei Knaben zu. Dies lässt die Haarfollikel verhornen und regt die Talgdrüsen zur vermehrten Produktion von Hautfett an (Seborrhö, fettige Haut). Die Ausführungsgänge der Talgdrüsen verengen sich, worauf sich das Hautfett nur schwierig ausscheiden lässt und sich staut. Von aussen sieht man weisse Knötchen, zum Teil auch mit zentralen schwarzen Pünktchen (Mitesser, Komedonen). Ein Pickel entsteht, wenn sich solche Knötchen entzünden. Bei der Entzündung spielen Bakterien (v.a. das *Propionibacterium acnes*) eine tragende Rolle. Diese ernähren sich von Hautfett, wobei Abfallprodukte und Fettsäuren entstehen, welche die Talgdrüse reizen und entzünden. Es entstehen Papeln (Knötchen), Pusteln (mit Eiter gefüllte Hohlräume), manchmal sogar Fisteln und Zysten – und schliesslich Narben. Bei einer leichteren Akne spricht man auch von *Acne vulgaris*, bei schwereren Akneformen wie *Acne comedonica* oder *Acne conglobata* sind die Entzündungen und Hautveränderungen ausgeprägter und auffälliger.

Die Gründe, weshalb jemand Akne bekommt, sind vielschichtig: Zum Teil ist Akne vererbbar. Haben beide Elternteile Akne, liegt die Wahrscheinlichkeit, dass auch das Kind davon betroffen ist, bei über 50 Prozent. Es gibt zudem Hinweise darauf, dass auch das Immunsys-



Beim Haarfollikel (hier in normalem Zustand) handelt es sich um eine sackartige Ausstülpung, in welcher die Haarwurzel eingebettet ist. Bei der Akne sind die Follikel mit Talg, Hornlamellen, Zellabfall und Bakterien verstopft.

tem bei der Entstehung von Akne beteiligt ist. Eine erhöhte Talgproduktion alleine bedeutet noch nicht, dass eine Akne entstehen muss.

Behandlung: topisch oder systemisch

Heute lässt sich fast jede Akne mit gutem kosmetischen Erfolg behandeln. Die Läsionen sollten jedoch möglichst behandelt werden, bevor es zur Narbenbildung kommt. In die Aknetherapie einbezogen werden die Überproduktion von Talg, die Verhornung sowie die beteiligten Bakterien.

Bei der topischen (äusserlichen, örtlichen) Therapie werden Lotionen, Gels und Crèmes auf die betroffene Zone aufgetragen. Zu den möglichen Wirksubstanzen zählen Retinoide mit schälendem Effekt, Antibiotika gegen Bakterien sowie Benzoylperoxid, welches antibakteriell und leicht abschälend wirkt. Damit auf mehrere Faktoren eingewirkt werden kann, ist eine Kombination von verschiedenen Mitteln vorzuziehen. Bei leichter Akne reichen häufig rezeptfreie Wasch- und Pflegeprodukte.

Die Wahl auf eine systemische Therapie fällt vor allem bei mittelschwerer und schwerer Akne. Systemisch bedeutet, dass eine Substanz (z.B. Antibiotika, Isotretinoin, Hormone) innerlich auf den Organismus wirkt. Isotretinoin beispielsweise hemmt die Talgproduktion, Antibiotika wirken gegen Bakterien, und bestimmte Antibabypillen bewirken bei Frauen, die Quantität an körpereigenen Androgenen zu reduzieren.

Wer sich mit einer mehr als nur leichten Akne herumphagt, sollte sich am besten an einen Arzt oder eine Ärztin wenden. Diese oder dieser klärt anhand der Läsionen, welche Behandlung sich am besten eignet. Bei der Diagnose werden auch die persönlichen Umstände miteinbezogen. Lebensweise, Beruf, Stress oder Medikamente können nämlich ebenfalls zur Verschlechterung des Hautzustandes beitragen. Abzuraten ist beispielsweise von häufiger Tätigkeit in feuchtem Millieu oder vom Schwimmen in Chlorwasser.



Der Begriff «Akne» ist abgeleitet vom altgriechischen Wort «akme» (Spitze, Blüte).

Wichtig zu wissen für alle Betroffenen: Eine erfolgreiche Aknetherapie ist keine Sache von wenigen Tagen, denn die Haut und ihre Talgdrüsen benötigen Geduld und Zeit, um sich zu erholen.

Schliesslich sind auch Aknenarben behandelbar: Abhängig vom Schweregrad lassen sie sich beispielsweise abschleifen (Dermabrasio), durch eine Laserbehandlung oder mit einem Peeling (z.B. mit Fruchtsäure) mildern oder sogar entfernen.

Schokolade erlaubt!

Akne verunsichert, stört und grenzt aus. Vor allem stark betroffene Jugendliche leiden. Sie entsprechen offensichtlich nicht dem jugendlichen Schönheitsideal, das makellose Haut vorschreibt. Sie wähen sich als nicht attraktiv und verschieben das Liebesleben auf «später» ... Zusätzlich erschwerend ist die irreführende, aber weit verbreitete Meinung, bei Akne handle es sich um «unreine» Haut, und dunkel gefärbte Pickel seien dafür ein besonders deutliches Zeichen ... Wahr ist stattdessen, dass Akne nichts mit mangelnder Hygiene zu tun hat – im Gegenteil: Wird die Haut zu häufig gewaschen, stört dies die natürliche Schutzschicht,

was die Akne verschlimmert. Und schwarze Punkte bei einer Akne sind keine Schmutzpartikel, sondern Mitesser, die durch den Farbstoff Melanin dunkel gefärbt sind.

Ebenso falsch ist die weit verbreitete Annahme, dass der Genuss von Schokolade die Akne fördert. Auch gibt es keine Belege dafür, dass andere Lebensmittel wie Glacé, Nüsse oder Fleisch einen Einfluss auf die Talgmenge oder auf die Verhornungsstörung hätten.

Wichtig ist, dass betroffene Jugendliche zuhause und in der Arztpraxis frei und ohne Tabu über ihre Akne sprechen können. Ist die psychosoziale Belastung sehr gross, kann auch zusätzlich eine psychologische Beratung oder Therapie helfen. Die erwachsenen Zuhörer müssen sich bewusst sein, dass Akne Scham- und Schuldgefühle auslösen, einen ganzen Rattenschwanz an Problemen nach sich ziehen kann und das Leben schwer macht – vor allem dann, wenn sie nicht oder falsch behandelt und nicht ernst genommen wird.

Worauf bei Akne zu achten ist

- **Regel Nr. 1: Pickel nicht ausdrücken!** Auch wenn die Haut dadurch kurzfristig schöner aussieht: Die Talgdrüsen werden verletzt, die Akne verschlimmert sich und es können Narben entstehen. Wenn schon Pickel entfernen, dann sollte dies eine Kosmetikerin tun. Diese kann gleichzeitig auch Tipps zur individuellen Hautpflege geben,
- Keine fetthaltigen **Hautpflegemittel** verwenden! Sie verstopfen die Talgdrüsen zusätzlich. Besser: Feuchtigkeitscremes, Gels, Lotionen und Sonnenschutzmittel auf Wasserbasis. Für die Gesichtereinigung eine milde Seife (pH-Wert 5,5) verwenden.
- Auf herkömmliches **Make-up** verzichten. Ausnahmen: Abdeckcremes speziell für Akne
- Haut vor **Kälte, Hitze** und zu viel **Sonne** schützen. Von Reisen in die Tropen (feuchtheisses Klima) ist abzuraten.
- Wegen Akne muss man sich an **keine spezielle Diät** halten. Auch der Genuss von Schokolade ist weiterhin erlaubt.