

Akne

Auch jenseits der Dreißig können lästige Pickel und Pusteln auftauchen. Worauf es bei jugendlicher und Erwachsenenakne ankommt, lesen Sie hier.

Die Hormone sind schuld! Besonders in der Pubertät arbeitet die Talgproduktion auf Hochtouren. Stimuliert wird sie durch männliche Geschlechtshormone. Deshalb ist Akne bei Jungen und Männern meist ausgeprägter als beim weiblichen Geschlecht. Zu viel Fett kann die Poren der Haut verstopfen, es bilden sich Mitesser (Komedonen). Entzünden sich diese durch Zersetzung des Fettes, bilden sich Pickel. Durch Druck entleert sich der Talg des geschlossenen Mitessers. Aus ihnen können sich auch offene Komedomen entwickeln. Typisch ist ihr schwarzer Punkt in der Mitte. Dieses Melanin stammt aus den pigmentbildenden Zellen der Talgdrüsen und ist kein Schmutz. „Was viele verkennen, Akne ist tatsächlich eine anerkannte Hautkrankheit“, bestätigt Dr. Christoph Liebich, Dermatologe aus München. Man unterscheidet zwei Typen: die leichte, oberflächliche und schwere Akne, mit tief unter der Haut sitzenden, entzündeten Knoten. Sie hinterlässt ihre Spuren, denn häufig kommt es zur Narbenbildung. „Wer bei leichter Akne an seinen Pickeln herumdrückt und versucht sie auszuquetschen, läuft auch hier Gefahr, unschöne Narben zu bekommen“, erklärt der erfahrene

Hautarzt. Ganz gleich um welche Form es sich handelt, ist die Begutachtung eines Dermatologen sowie regelmäßige, gezielte Pflege unabdingbar. Eine weitere verbreitete Form ist die „Anabol- oder Steroidakne“, typisch für Bodybuilder und teilweise auch im Leistungssport. In der Bodybuilderszene werden dabei Hormone in hohen Dosen gespritzt. Ziel ist es, schneller als natürlich möglich, Muskelmasse anzusetzen. Diese Akneform ist aber nur die Spitze des Eisbergs, wenn es um zahlreiche Nebenwirkungen geht. Viel gefährlicher sind mögliche Gefäßschäden, Zeugungsunfähigkeit und Impotenz.

Pflegetipps Regelmäßige, auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmte Behandlung bringt Linderung. Dazu empfiehlt Dermatologe Liebich spezielle Akneprodukte, die die Haut mild desinfizieren. Ein absolutes NO GO ist das Herumdrücken mit den Fingern an Pickeln und Mitessern. Es verschlimmert nur unnötig Entzündungen und kann zu unschönen Narben führen. Am besten mit pH-neutralen und parfümfreien Seifen oder Waschlotionen säubern. Häufiges Waschen mit aggressiven Substanzen greift das Hautmilieu an und kann die Beschwerden verschlimmern. Ölige und fettreiche Cremes sind

nichts für pickelgeplagte, unreine Haut. Besser eignen sich Produkte aus Ihrem Sortiment, die speziell auf diese Bedürfnisse abgestimmt sind. Bei Erwachsenenakne können Pflegeserien für Pubertätsakne zu scharf sein oder die Haut unnötig austrocknen. Empfehlen Sie Ihren Kunden ein spezielles Produkt für Pickel und Mitesser älterer Haut. Was Dekorative Kosmetik betrifft, sind ölfreie Make-ups und spezielle Hautpuder sowie getönte Pickelstifte aus Ihren Produktlinien sinnvoll. Im Hinblick auf Sonne und Sonnenpflege empfiehlt Dr. Liebich ölfreie Produkte, wie Gel mit hohem Lichtschutzfaktor. „Leider verschwinden Akne oder Unreinheiten dank Sonnenlicht nicht, wie Laien häufig annehmen. Sonne fördert sie sogar, lediglich die Abheilung kann sich kurzfristig verbessern. Menschen mit Aknenarben empfehle ich, äußerst bewusst mit direkter Sonne umzugehen. Denn Narben sind besonders lichtempfindlich und sollten dieser nicht ausgesetzt werden“ informiert der Münchner Dermatologe. Wissenschaftliche Studien belegen zwar, dass Schokolade keinen direkten Einfluss auf die Verschlechterung des Hautbildes hat. „Trotzdem wird derzeit diskutiert, ob es möglicherweise doch Zusammenhänge zwischen dem Konsum von Milch und Zucker bei Akne gibt“, sagt Dr. Liebich. Ein wichtiger Grundsatz gilt aber für alle Therapien: Von gestern auf heute geht es nicht. Bis sich Erfolge zeigen, braucht es Geduld. Sichtbare Ergebnisse benötigen mehrere Wochen bis Monate. Anfangs kann sich durch die eingesetzten Mittel für einige Tage das Hautbild sogar verschlimmern, weil sich die Entzündung kurzfristig verstärkt. ■

WENN PICKEL TREU BLEIBEN

Bei den meisten Betroffenen gibt die Haut im jungen Erwachsenenalter Ruhe. Doch zunehmend sind nicht nur Jugendliche betroffen. Immer öfter leiden Erwachsene unter einem unschönen „Streuselkuchengesicht“. „Bei Erwachsenen tritt sie durch einen erhöhten Vitamin-B-Konsum, verschiedene Medikamente wie Antidepressiva oder durch Veranlagung auf“, erklärt Dr. Liebich. Veranlagung heißt jetzt, dass sich Ausläufer der Teenagerakne ins Erwachsenenalter übertragen. Auch Rauchen und regelmäßige Solarienbesuche oder Sonnenbäder sind etwaige Auslöser. Dass das Absetzen der Pille Pickel auslösen kann, ist kein Ammenmärchen, sondern ein von Dermatologen bestätigter Fakt.

Kirsten Metternich, Journalistin