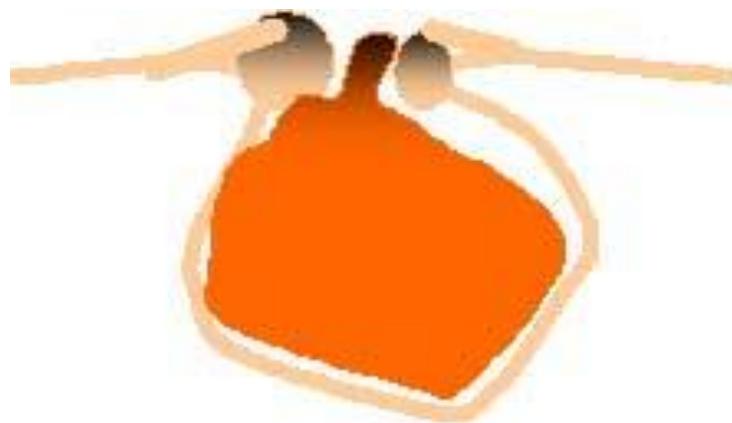


Skriptum 6

Kosmetik-Visagistik

Thema: **Akne**



Wir haben die Inhalte dieses Skriptes folgender Quelle entnommen:

www.doktor-haut.de

Die Inhalte sind gut dargestellt und leicht verständlich

INHALTSVERZEICHNIS

AKNE – Allgemeine Infos	3
Etymologie der Akne	3
Akne und die Epidemiologie	3
Entstehung von Akne in Bildern	4
Akneformen	6
Endogene Akneformen	6
Acne vulgaris	6
Acne neonatorum	10
Acne infantum	11
Acne tarda	12
Exogene Akneformen	14
Acne aestivalis	14
Acne cosmetica	17
Acne medicamentosa	19
Acne venenata	21
Acne inversa	23
Pathogenese bei Akne	26
Aknebehandlung – Was kann man tun?	28
Aknebehandlung durch Hausmittel	28
Pflegeprodukte zum Behandeln leichter Akne	28
Äußerliche Aknebehandlung schwerer Fälle	29
Behandeln von innen – ein Segen für Haut und Körper	29
Pickelmale	29
Pickel durch Schokolade?	31
Infografik Akne	33

AKNE – ALLGEMEINE INFOS

Mit dem Begriff Akne werden verschiedene Erkrankungen bezeichnet, die sowohl den Talgdrüsenapparat als auch den Haarfollikel betreffen. Beginnt die Krankheit erst mit nichtentzündlichen Komedonen, auch Mitesser genannt, können später jedoch entzündliche Hautveränderungen, in Medizinerkreisen Effloreszenzen, entstehen, zum Beispiel Knoten, Papeln und Pickel. Während Papeln und Knoten kleine Hauterhöhungen sind, werden Eiterbläschen Pusteln oder auch Pickel genannt. Je nach Akneform können auch die Terminal- und Vellushaarfollikel hiervon betroffen sein.

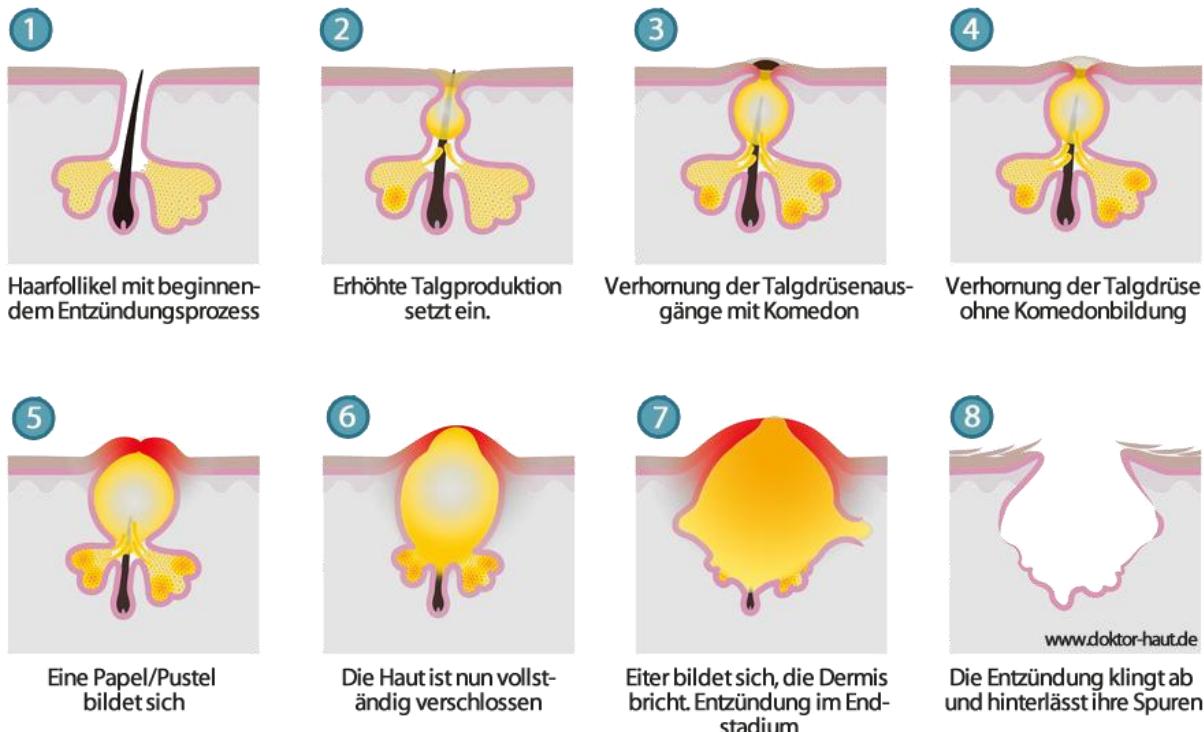
ETYMOLOGIE DER AKNE

Der Begriff Akne kommt ursprünglich von dem griechischen *ἀκμή akmē*, gesprochen *akme*, was soviel wie Blüte, Spitze oder Gipfel bedeutet. Hier wurde Bezug auf das Erscheinungsbild von Papeln und Pickel genommen. Im 19. Jahrhundert wurde der Begriff Akne aus dem Englischen *acne* abgeleitet. Durch einen Übertragungsfehler aus dem Griechischen ins Spätlatein wurde aus dem Akkusativ Plural *acnas*. Dieser Fehler wurde später ins Englische übernommen.

AKNE UND DIE EPIDEMIOLOGIE

Akne ist die häufigste Hautkrankheit weltweit. Die Spanne der Betroffenen reicht von fast null Prozent im ländlichen Raum von Brasilien bis zu 100 Prozent in England. Dabei haben Menschen zwischen 14 und 30 am stärksten mit dieser Hautkrankheit zu tun. Zirka 60 Prozent der Erkrankten haben einen milden Verlauf der Akne, der mit rezeptfreien Präparaten ohne ärztliche Aufsicht behandelt werden kann. Der Krankheitsverlauf der restlichen 40 Prozent reicht von akut bis chronisch, dramatisch entzündlich oder wellenartig. Hier können sich schnell Narben bilden. Häufig gehören psychische Probleme zu Begleiterscheinungen dieser Krankheit. In Deutschland hat eine Studie ergeben, dass bei Angestellten 4,2 Prozent Probleme mit der Haut haben, bei der Altersgruppe 16 bis 20 Jahren 24,8 Prozent und bei Personen zwischen 9 und 20 Jahren sogar 95 Prozent. Hierzu gehören auch die Pickel, unter denen Jugendliche meist leiden. Untersuchungen ergaben, dass bei einer familiären Vorbelastung Akne auch über das 25. Lebensjahr hinaus bei 50 bis 63 Prozent der Frauen vorkommen kann.

ENTSTEHUNG VON AKNE IN BILDERN



Akne entsteht meist wenn sich ein Haarfollikel entzündet. Zu einer Entzündung kommt es wenn eine erhöhte Talgproduktion stattfindet welche nicht mehr abfließen kann (kann der Talg noch abfließen kommt es zu einer fettigen Haut). Die Folge dessen ist, dass die Pore sich verschließt und verhornt. Es kommt zu einer Papel oder Pustel, Eiter bildet sich und die Dermis bricht. Zurück bleibt die beschädigte Haut.

WAS IST AKNE?

Akne ist eine Erkrankung der Talgdrüsen sowie der Haarfollikel. Dies erst einmal allgemein.

WIE ENTSTEHT AKNE?

Akne entsteht, durch verstärkte Produktion von Talg sowie einer Verhornung des Talgdrüsenausgangs.

Es kann aber auch davon ausgegangen werden, dass dies eine genetisch bedingte Krankheit darstellt.

Des Weiteren können folgende Ursachen für eine Akne verantwortlich sein:

Bakterien: neuste Erkenntnisse haben ergeben, dass eine bestimmte Form von Bakterien Akne hervorrufen können. Diese Bakterien nennt man „*Propionibacterium*

acnes“ und dieses Bakterium ist ebenso für die Verheilung von Wunden verantwortlich.

Androgene: diese stimulieren die Zunahme des Talgdrüsenvolumens

komedogene Stoffe: diese findet man häufig in Kosmetika und diese verhindern das sogenannte „atmen“ der Haut

Rauchen: Zigarettenrauch bildet bestimmte Stoffe, welche sich günstig auf Entzündungen auswirken können

Stress: Das Stresshormon CRH soll auch für das Entstehen von Akne günstig wirken. Jedoch müssen genauere Untersuchungsergebnisse noch beurteilt werden.

WELCHE AKNEFORMEN GIBT ES?

Es gibt eine Vielzahl von Akne.

Nach Alter geordnet sind dies:

Akne bei Neugeborenen: „Acne neonatorum“

„Acne infantum“: tritt meist bei vorpubertären Kinder auf

Akne bei Erwachsenen ab ca. 25 Jahre: „Acne tarda“

Akne, welche von „außen“ verursacht werden, auch sogenannte „exogene Akne“:

„Mallorca Akne“ bzw. „Acne aestivalis“: tritt häufig bei starker UV Einstrahlung auf

„Acne cosmetika“: tritt bei Verwendung von komedogener Kosmetik auf

„Acne medikamentosa“: entsteht durch Einnahme bestimmter Medikamente wie zum Beispiel Lithium oder aber durch Medikamentenmissbrauch (Anabolika, Überdosierung von Vitamin B 6, B 12 oder D 2)

„Acne venenata“: wird auch „Kontaktakne“ genannt – tritt bei Kontakt mit zum Beispiel Chlor auf

„Acne inversa“: ist eine schwere Entzündung der Talgdrüsen und Haarfolikel und tritt sehr häufig in Körperregionen wie Achselhöhle, Leiste und Gesäßfalte auf

KOMPLIKATIONEN

Leidet man unter Akne, so kann es zu vielerlei Komplikationen kommen. Nachfolgend die „normalen“ Erscheinungen mit einem Akneproblem. Generell leider man unter Rötungen, leichte Schwellungen und Juckreiz.

Bei größeren Entzündungen kann eine Lymphknotenschwellung mit Kopfschmerzen und Fieber auftreten.

Ebenso können bei größeren Entzündungen Narben zurück bleiben.

Auch psychische und soziale Probleme, wie zum Beispiel „Mobbing“ können auftreten.

BEHANDLUNG

Es gibt eine Vielzahl an Therapiemöglichkeiten, jedoch ist jeder Mensch individuell und somit muss auch die Therapie individuell ausgelegt werden.

Gängige und auch anerkannte Therapieformen sind:

- die Einnahme von Antibiotika oder Zink
- Lichttherapie
- Hormonbehandlung (bei Frauen)
- das Anwenden von Salicylsäure oder Linolsäure oder bei einer mittel schweren Erkrankung das Anwenden von Retinoide oder bei einer schweren Erkrankung das Anwenden von Isotretinoin
- Benzoylperoxid (BPO)
- Alpha Hydroxy Säuren

KLARSTELLUNG:

Akne hängt in keiner Weise mit mangelnder Hygiene zusammen.

Akne wird auch nicht durch bestimmte Nahrungsmittel hervorgerufen, wie teilweise immer noch behauptet wird. Es gibt umfangreiche Studien die genau dies widerlegt haben.

AKNEFORMEN

Die verschiedenen Formen der Akne werden nach Ausprägung, Lebensalter, Schweregrad und Ursache eingeordnet. Innere Ursachen, also vom Körper selbst, werden als endogen, äußere Einflüsse als exogen bezeichnet.

ENDOGENE AKNEFORMEN

ACNE VULGARIS

Diese Form wird auch als gewöhnliche Akne bezeichnet, da diese während der Pubertät durch einen verstärkten Androgeneinfluss auftritt und bis spätestens zum 30. Lebensjahr abklingt. Ihre Ursache liegt in den Veränderungen des Stoffwechsels des Körpers. Die Haut im Gesicht ist mit Mitessern übersät, kann jedoch auch am Rücken ausbrechen. Die Pickel verursachen Schmerzen und jucken.

WAS IST AKNE VULGARIS?

Die Akne vulgaris zählt zu den häufigsten Hauterkrankungen, die bereits im Säuglingsalter über die Pubertät beginnen kann und in der Regel bis zum 3. Lebensjahrzehnt vollständig abgeheilt ist. Es ist aber nicht unüblich, wenn sie im späteren Lebensalter noch einmal zum Vorschein kommt. Das ist völlig normal. Junge

Männer sind größtenteils schwerer als Frauen betroffen. Die Akne vulgaris entsteht durch Inflammationen (Entzündungen) an den Talgdrüsen der Haut und zeigen sich hauptsächlich im Gesicht, am Rücken, Schultern und Dekolleté, sprich am gesamten Oberkörper. In beschwingten Erkrankungsfällen zeigen sich Mitesser, die Komedone als weiße Knoten, aber in einigen Fällen auch mit einem mittigen schwarzen Punkt. Sobald sich die kleinen weißen Knoten entzünden, entsteht sodann der bekannte, meist der gefürchtete, Pickel als Eiterpustel. Nach einer schweren Akne vulgaris erscheinen nach dem Abklingen der Erkrankung Narbenbildung, die gleichzeitig nachteilig anzusehen sind und nicht wenig zu unterschätzende psychologische und soziale Probleme führen kann. Deshalb ist es stets wichtig, eine schwere Akne vulgaris behandeln zu lassen.

WAS SIND DIE URSAECHEN?

Viele Menschen denken, dass die Akne vulgaris durch mangelnde Hygiene hervorgerufen wird. Das stimmt keinesfalls. In der Pubertät hängt das mit der hormonellen Umstellung beider Geschlechter zusammen, da die Produktion der männlichen und weiblichen Geschlechtshormone ansteigt. Das führt zu einer vermehrten Produktion der Talgdrüsen und zu einer möglichen Verhornungsstörung der Haarfollikel. Da die Haarfollikel einen sehr verengten Ausführungsgang aufweisen, staut sich der bereits gebildete Talg und die Bakterien, die eingedrungen sind, rufen eine Entzündung der Talgdrüsen hervor.

Wenn die Haut zu Akne neigt, kann es unter anderem auch vererbt bedingt sein. Für den Fall, dass beide Elternteile eine Akne-Zeit durch gelebt haben, so ist die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind bereits in der Pubertät an Akne erkrankt, bei mehr als 50 Prozent.

ANDERE FAKTOREN, DIE EINE AKNE VULGARIS VERSCHÄRFEN KÖNNEN, SIND:

- Ausdrücken der Mitesser oder Pickel
- gewisse Arzneimittel
- spezielle Chemikalien
- Fette
- Öl
- Chlorwasser
- feuchte Umgebung (wenn im Elternhaus oder in der eigenen Wohnung beispielsweise Schimmelbefall, etc. ist...)
- Monatsblutung
- stressbedingte Ursachen, wie zum Beispiel: bei der Arbeit, Partnerschaft



WELCHE SYMPTOME KÖNNEN AUFTRETEN?

- Mitesser, Komedone im Gesicht und am Oberkörper
- entzündete Pickel, insbesondere in der Gesichtspartie und über den gesamten Oberkörper verteilt
- bei schwerster Acne vulgaris sind mit Narbenbildung zu rechnen
- junge Frauen bekommen zu dem Zeitpunkt des Monatszyklus verstärkte Beschwerden mit Mitessern

WELCHE DIAGNOSE KANN WIE GESTELLT WERDEN?

Um den Schweregrad der Akne vulgaris erfassen zu können, hängt von den unterschiedlichen Verletzungen der Akne ab. Darüber hinaus ist es wichtig, die familiäre Akne-Situation zu kennen, um sich schon einmal darauf vorzubereiten. Weitere Beobachtungen der äußeren Einflüsse, wie: Einnahme von Arzneimitteln, Arbeit, etc. sind ebenfalls empfehlenswert, um festzustellen, in welchem Zeitraum die Akne-Bildung verstärkt auftritt.

WELCHE THERAPIEMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Ziel einer Therapie ist es, die Acne vulgaris zu reduzieren und somit die psychologischen und sozialen Angelegenheiten aus dem Weg zu schaffen, damit sie erst gar nicht entstehen. Allerdings braucht die Akne-Behandlung Zeit und Geduld. Immerhin müssen die Behandlungsversuche bis zu sechs Wochen eingehalten werden, bevor eine Therapieänderungen oder gar ein Heilungsabbruch vorgenommen wird. Gerade in der schweren Form der Akne vulgaris ist eine Akne-Therapie ratsam, um die Verletzung bzw. Verwundungen heilen zu lassen, bevor es zu einer gemeinen Narbenbildung kommt. Mit der Behandlung ist es wichtig gegen die Überproduktion der Talgdrüsen zu kämpfen, die Verhorngungsstörungen der Haarfollikel abzuklingen und die Infektion der Akne-Bakterien in den Griff zu bekommen.

HIERBEI SIND ZWEI BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN ZU UNTERSCHIEDEN:

DIE TOPISCHE BEHANDLUNG (DIE LOKALE THERAPIE):

- Die ersten Fortschritte sind frühestens nach vier Wochen sichtbar, sofern die Therapie nicht zwischenzeitlich unterbrochen wurde
- Zur Behandlung werden antimikrobielle, entzündungshemmende und komedonhemmende Substanzen, wie etwa: mit Antibiotika, Azelainsäure, Retinoide oder Benzoylperoxid angewendet
- Wer sich für die Wahl einer topischen Behandlung entscheidet, sollte eine Kombinationstherapie vorziehen, um gleichzeitig viele akneauslösende Faktoren zu behandeln

DIE SYSTEMISCHE BEHANDLUNG (DIE INNERLICHE THERAPIE):

- Diese Art der Behandlung wird in diesem Zusammenhang angewandt,
 1. wenn die topische Therapie nicht ausgereicht hat
 2. es eine zu hohe psychische Belastung für den Betroffenen ist
 3. Verdacht auf Weiterentwicklung mit schwere Akne-Folge
- Die Wahl der Wirkstoffanwendung hängt
 1. von dem Schweregrad der Acne vulgaris
 2. von dem Therapieerfolg
 3. von der persönlichen Situation des Betroffenen ab.
- Antibiotika oder Isotretinoin sind die hauptsächlichen Wirkstoffe, die verwendet werden, wobei letzteres mit erheblichen Nebenwirkungen, wie: Nasenbluten, spröde Lippen, trockene Haut, Gemütsstörungen, Leberfunktionsbehinderung bis Suizidgefährdung zu rechnen ist.
- Frauen haben die Möglichkeit sich für ein orales Kontrazeptivum als Verhütungsart zu entscheiden, welches freu von Gestagen Norethisteron ist

WELCHE BEHANDLUNGSMAßNAHMEN GEGEN DIE NARBEN SIND MÖGLICH?

Bei schweren Fällen von Acne vulgaris ist es im Allgemeinen üblich, Narbenbildungen zu bekommen. Narben erschweren allerdings die Akne-Behandlung. Diese können erst dann erfolgreich behandelt werden, wenn die Acne vulgaris unter Kontrolle gebracht wird. Pigmentveränderungen oder oberflächige Narbenbildungen können mit speziellen Produkten spontan abgedeckt werden. Praktiker, aber auch Betroffene empfehlen Methoden, wie: Abrasionen (das Abschleifen der Haut), Schältherapien oder ein Laser-Surfacing. Nebenwirkungen daraus können erneute Narbenbildungen, Infektionen und / oder Hautverfärbungen sein.

WELCHE VORBEUGEMAßNAHMEN KANN JEDER EINHALTEN?

- fetthaltige Feuchtigkeitscremes vermeiden
- Akne-Stellen in Ruhe lassen und nicht herumdrücken oder die vorhandenen Pickel mit dem Fingernagel oder Ähnliches ausdrücken, um die Acne vulgaris nicht zu verschlimmern und möglicherweise an einer Narbenbildung „schuld“ sein
- kein Sonnenschutz (soweit möglich)
- keine Kosmetika benutzen, bei denen das Wissen vorhanden ist, dass die Haut sich dagegen wehrt und somit die Poren der Haut zusätzlich verstopfen
- Arbeiten in feuchten Umgebungen unterlassen
- bei nicht fachmännischem Hautpflege-Wissen eher eine Fachperson, wie: eine Kosmetikerin die Arbeit machen lassen
- kein Chlorwasser
- bei zu langem Sonnenaufenthalt ist eine Verschlimmerung der Acne vulgaris gewährleistet und kann zudem noch Hautkrebs auslösen (kurzfristig in der Sonne zu liegen oder sich aufzuhalten, mildert die Akne-Erkrankung!)
- bei einer leichten Acne vulgaris reichen rezeptfreie Produkte aus der Drogerie oder aus der Apotheke völlig aus (Wer nicht weiß, welche Pflege- und Waschserien für das Akne-Problem benutzt werden können, einfach das Fachpersonal fragen!)
- Die Ernährung hat laut etlicher Studien keinen Einfluss auf die Akne-Erkrankung und bedarf insofern keiner bestimmten Diät-Einhaltung, nur in dem Fall, wenn bestimmte Nahrungsmittel, wie: Schokolade, in einem Überfluss gegessen werden, um die Akne-Bildung nicht zu verschlechtern
- Auf keinem Fall dürfen bereits aufkommende Pusteln mit aggressiven Reinigungsmitteln behandelt werden, denn diese entfetten die Haut sehr, dass im Anschluss noch mehr Talg produziert wird

ACNE NEONATORUM

Die Acne neonatorum ist unter dem Namen Neugeborenenakne oder auch Baby-Akne bekannt. Sie besteht bereits vor der Geburt oder entwickelt sich in den ersten Lebenswochen. Zirka 20 Prozent aller Neugeborenen sind von ihr betroffen, dabei liegt das Verhältnis bei 80 Prozent Jungen und 20 Prozent Mädchen. Am häufigsten treten eitrige Pickel auf den Wangen, seltener auch auf Stirn und Wangen auf. Nach drei bis sechs Monaten heilt diese Akne ohne Narben spontan ab. Als Ursache werden während der Fötalperiode innere Veränderungen, eine Nebennierenhyperplasie oder Hormone der Mutter diskutiert.

WAS IST NEUGEBORENENAKNE?

Als Neugeborenenakne werden kleine Pusteln und Pickel bezeichnet, die im Gesicht und im Brustbereich neugeborener Babys zu sehen sind. Diese Form der Akne zeichnet sich durch feine weiße Pickel aus, die sich leicht röten können.

SYMPTOME

Diese spritzenden kleinen Pickel, die wie Akne aussehen, sind nicht die Ursache einer unverträglichen Ernährung der Neugeborenen und daher nicht allergiebedingt. In den ersten Wochen nach der Geburt befinden sich im Blut des Neugeborenen noch Überreste des Blutes der Mutter. Diese Reste sind in erster Linie die Hormone, die im weiblichen Körper auftreten. Diese Erwachsenen-Hormone führen dann dazu, dass die Talgdrüsen der weichen, empfindlichen Haut der Neugeborenen angeregt werden und überreizt sind. Die Talgdrüsen auf der Brust und im Gesicht des Neugeborenen füllen sich mit Talg. Doch das Phänomen der Neugeborenenakne verschwindet von alleine wieder. In der Regel können die Babys im Alter von ein paar Wochen diese leichte Hautkrankheit bekommen. Doch immer wieder treten die ersten Pickel und Pusteln auch schon wenige Tage nach der Geburt in Erscheinung. Häufig tritt die Akne bei den lieben Kleinen schubweise mit Pickeln auf Stirn, Kinn, Wangen und im Brustbereich auf. Aufgrund der Schübe kann es eine Weile dauern bis diese Akne wieder völlig abheilt.

DIAGNOSE

Bei der einfachen Akne, die sich auf Babys empfindlicher Haut zeigt, sollte erst einmal abgewartet werden, bevor eine Therapie begonnen wird. Jeder Haut - und Kinderarzt erkennt die Neugeborenenakne auf den ersten Blick. Nur selten kommt es über einen längeren Zeitraum zur Bildung von Pickeln. Denn sobald die Hormone der Mutter nicht mehr im Babykörper vorhanden sind, heilen die leichten Entzündungen von alleine ab und jeder einzelne Pickel dieser Akne auf der Haut des Neugeborenen löst sich in nichts auf. Daher sollte auf keinen Fall irgendeiner dieser Pickel gerieben oder gar gedrückt werden. Dies könnte zu weiteren Entzündungen der Haut des Neugeborenen führen, die dann in einer ernsthaften Hautkrankheit enden kann. Sogar Narben könnten sich auf der feinen Haut des Neugeborenen nach der Akne bilden.

BEHANDLUNG

Allein sanfte Heilmethoden können helfen, diese Akne zu lindern und den Heilungsprozess zu fördern. Kamille und Calendula sind einfache Mittel, die in jeder guten Babypflege enthalten sind. Bei der Akne der Neugeborenen gilt es ein wenig Geduld zu bewahren. Sobald die letzten Schübe verklungen sind, sind Hautprobleme normalerweise erst in der Pubertät wieder ein Thema.

ACNE INFANTUM

Diese Form der Akne kommt ab dem dritten Lebensmonat im vorpubertären Kindesalter vor und wird deshalb auch Kleinkindakne genannt. Hier sind, wie bei der Acne neonatorum, häufiger Jungen betroffen. Die Veränderungen der Haut reduzieren sich auf das Gesicht, speziell die Wangenregion. Viele Mitesser auf einem Punkt und vereinzelte

Pickel und Papeln kennzeichnen diese Akneform. Narbenbildung oder tiefliegende Knoten mit Einschmelzungen sind selten. Als Ursache dieser Akne wird eine temporäre Produktionssteigerung des männlichen Geschlechtshormons Androgen vermutet. Eine Normalisierung der Krankheit kann innerhalb von sechs bis neun Monaten erreicht werden, wenn diese auf eine angeborene, temporäre Hyperplasie der Nebennieren beruht. Medizinisch sollte ausgeschlossen werden, dass die Acne infantum durch das androgenitale Syndrom oder Symptom von hormonproduzierenden Tumoren auftritt.

ACNE TARDA

Diese Akne tritt im fortgeschrittenen Erwachsenenalter und meist nach dem 25. Lebensjahr auf. Am häufigsten sind Frauen betroffen. Meistens ist der untere Gesichtsteil betroffen und weist sehr tiefe, persistierende Entzündungen auf. Hier werden hormonelle Schwankungen, Medikamente und Stress als Ursache diskutiert.

WAS IST ACNE TARDA?

Nicht nur Teenager leiden unter Akne. Auch Frauen in einem **reiferen Alter (Erwachsene)** können unter einer Akne leiden, der sogenannten Acne tarda. Diese Form der Akne tritt in den meisten Fällen im Alter zwischen 30 und 45 Jahren auf. Es sind überwiegend Frauen, die von dieser Akne betroffen sind. Allerdings gibt es zwischen der Pubertätsakne und der Acne tarda sehr große Unterschiede. Es ist der Fall, dass die Betroffenen sehr stark unter dieser Akne leiden, physisch wie auch **psychisch**. Vielen Frauen ist das Phänomen nicht unbekannt. Kurz bevor die Periode einsetzt, bekommen viele Frauen Pickel und Rötungen an der Nase und dem Kinn sowie den Wangen. Ein Problem, warum bei Frauen auch im höheren Alter diese Pickel auftreten, liegt erwiesener Maßen daran, dass die Talgdrüsen in hohem Maße vermehrt Talg produzieren. Dabei verhornen die Poren und durch das Verstopfen kommt es zur Bildung von Pickel und **Mitessern**.

URSACHE FÜR DIE ENTSTEHUNG DIESER AKNE

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten für das Auftreten dieser Form von Akne. Überwiegend Stress und psychische Belastungen können zu Acne tarda führen. Aber auch eine unausgewogene Ernährung begünstigt die **Entstehung** und hormonelle Schwankungen sorgen für einen Ausbruch. Auch die Hormonschwankungen, die in den Wechseljahren auftreten, begünstigen diese Akne. Allergien oder auch die Aufnahme von unverträglichen Nahrungsmitteln können Auslöser sein. Schlussendlich kann aber auch eine erbliche Veranlagung schuld an dieser Haut Irritation sein.

AUFTRETENDE SYMPTOME

Die Tarda zeigt sich mit Hautrötungen, Pickel und Entzündungen, die schmerhaft werden können. Wenn die Periode einsetzt, dann besteht die Möglichkeit, dass sich das Hautbild verschlechtert und die Tarda schlimmer wird. Ein Besuch bei einem Hautarzt ist in dieser Beziehung unumgänglich. Nur durch eine gezielte Behandlung können die Symptome gelindert und ganz beseitigt werden.

DIE DIAGNOSE

Mit einem Besuch beim Hautarzt kann ganz genau abgeklärt werden, ob es sich um eine Allergie handelt oder um die Acne tarda. Dementsprechend kann der Arzt die Therapie einleiten. Eventuell werden einige Hauttests durchgeführt und auch ein Hormon Test kann Klarheit bringen. Es ist aber auf jeden Fall ein Arzt von Nöten. Auf keinen Fall sollte mit der Haut und unterschiedlichen Präparaten selber ausprobiert werden, ob man die Tarda wegbekommt. Mit Selbstversuchen kann sich die Problemhaut nur verschlimmern.

PFLEGE UND BEHANDLUNG

Auch wenn die Tarda nur ab und an auftritt, sollten diese Pickel und Hautunreinheiten von einem Arzt untersucht werden. Es kann auch sein, dass je nach Schwere der Akne ein Antibiotika Präparat eingenommen werden muss. Bei leichteren Formen gibt es aber auch Cremes oder Salben, die Antibiotika enthalten und schon so Abhilfe schaffen und das Hautbild um ein Vielfaches verbessern. Aber auch eine parentele Reinigung der Haut bei Akne ist dabei sehr hilfreich und kann für eine Heilung der Tarda sorgen. Eine weitere Möglichkeit zeigt sich in der Abschleifung der Haut, die mit einer Mikrodermabrasion einhergeht und auch eine Therapie mit Farblicht bietet Möglichkeiten zur Heilung. Wenn die Pickel blühen, dann sollten diese ausschließlich von einer Kosmetikerin oder von einem Arzt geöffnet werden, da sich sonst die Entzündung verschlimmern kann, da Bakterien in die Wunde eindringen können, durch die Finger und die Nägel.

EINE RICHTIGE PFLEGE BEI TARD

Leidet eine Frau an Akne Tarda, dann sollte der Haut eine ganz besondere Pflege zugeschlagen werden. Da diese Hautirritation zumeist bei Frauen auftritt, die eine trockene Haut aufweisen, ist es sinnvoll die Haut mit Präparaten zu pflegen, Feuchtigkeit zu spenden. Denn Feuchtigkeit schützt die Haut vor bakteriellen Angriffen und die natürliche Hautbarriere kann ihre angedachte Funktion erfüllen. Herkömmliche Seife sollte nach Möglichkeit bei Akne vermieden werden, denn in diesen Seifen ist Soidum Laureth enthalten und diese können für die Bildung von Mitessern sorgen. Auch eine fetthaltige Pflegeserie ist nicht zu empfehlen, denn diese verstopft die Poren wieder und sorgt für

neue Pickel. Desweiteren wird die Haut durch Kosmetik und Pflegeprodukte, die sich aggressiv der Haut gegenüber zeigen, wieder angegriffen und sie wird wieder durchlässiger für Bakterien.

DIE RICHTIGE KOSMETIK FÜR DIE AKNEHAUT

Eine gezielte Behandlung ist unumgänglich, aber eine zusätzliche Pflege mit Präparaten für empfindliche Haut ist ebenfalls wirksam insbesondere wenn diese mit Vitamin A angereichert sind und Fruchtsäuren dann haben diese Produkte eine sehr positive Wirkung auf die Akne Haut. Die meisten Frauen sind von der Gesichtspflege mit Fruchtsäuren begeistert denn diese haben mehrere Vorteile. Zum einen verbessern sie das Hautbild bei Pickeln und unreiner Haut und zum anderen verbessern sie auch die Haut bei Faltenbildung. Für eine professionelle Behandlung bei Akne mit Fruchtsäuren, ist eine Kosmetikerin die richtige Ansprechpartnerin und für den Hausgebrauch ist eine Creme die einen Fruchtsäureanteil von 8% aufweist optimal geeignet.

AKNE-TARDA UND DAS RICHTIGE MAKE UP

Irrtümlicherweise wird immer wieder behauptet, dass ein Make up für die Haut mit Akne absolut nicht geeignet sei. Das entspricht aber nicht der Wahrheit, denn das Make up kann der Haut behilflich sein, dass sie vor Umwelteinflüssen geschützt wird. Außerdem sorgt ein deckendes Make Up oder ein Camouflage dafür, dass Frauen mit Akne sich besser und sicherer fühlen. Eines sollte in diesem Fall aber nie vergessen werden, und das ist, sich jeden Abend abzuschminken und die Haut zu reinigen. Denn nur so kann die Haut richtig atmen und sich über Nacht mit der richtigen Pflege regenerieren.

EXOGENE AKNEFORMEN

ACNE AESTIVALIS

Diese Hauterkrankung wird im Volksmund Mallorca-Akne genannt. Meist bilden sich an Schultern, am oberen Rücken oder im Brustausschnitt kleine Knötchen um die Haarfollikelöffnungen, die wenige Millimeter groß sind. Seltener treten diese auch im Gesichtsbereich auf. Im Gegensatz zu den anderen Formen bilden sich bei dieser Akne keine Pickel und Komedone sind entweder gar nicht oder nur vereinzelt vorhanden. Die Haut reagiert mit dieser Erkrankung auf UV-Strahlen, wenn sie zu lange starker Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist.

Neben der überwiegend während der Pubertät auftretenden Akne existieren verschiedene Hautkrankheiten, welche dieser ähneln, aber abweichende Ursachen haben. Eine der Akne-Varianten trägt den Namen **Mallorca Akne**. Dieser bezieht sich nicht darauf, dass die Erkrankung auf der Balearen-Insel überdurchschnittlich häufig

auftritt. Ihren Namen trägt die Mallorca-Akne vielmehr infolge ihres Erscheinens nach **längeren Aufenthalten in der Sonne**. Mallorca steht als Platzhalter für eines der bevorzugten Urlaubsziele bei Badereisen während der Sommermonate

WAS IST DIE MALLORCA AKNE?

Die Mallorca Akne ist keine Akne im strengen medizinischen Sinn, sondern eine wie diese aussehende Erkrankung der **Haarfollikel**. Sie gilt als eine Form der polymorphen Lichtdermatose. Die Krankheitsbilder werden umgangssprachlich auch als Sonnenekzeme bezeichnet. Der medizinische Name der Mallorca Akne lautet **Acne aestivalis**, eine weitere landläufige Bezeichnung ist Sommerakne. Die Mallorca Akne kommt bei Urlaubern unabhängig vom Lebensalter nach ausgiebigem Sonnenbaden vor.

URSACHEN UND ENTSTEHUNG DER MALLORCA AKNE

Dass nicht alle, sondern nur einige Urlauber an der Mallorca Akne erkranken, liegt daran, dass für ihren Ausbruch eine **genetische Prädisposition** erforderlich ist. Der Auslöser der Acne aestivalis besteht in ausgiebigen Sonnenbädern, wenn die Urlauber den Aufenthalt in der Sonne nicht gewohnt sind. Eigentlich stellt die Mallorca Akne keine Krankheit, sondern eine Schutzreaktion der Haut bei zu großer und zu langer UV-Einstrahlung dar. Die für die Aknevariante typischen Knötchen beruhen auf der Neubildung des beschädigten Bindegewebes. In seltenen Fällen entsteht die Mallorca Akne als Reaktion auf die PUVA-Therapie gegen **Neurodermitis** oder Schuppenflechte.

DIE SYMPTOME DER MALLORCA AKNE

Die Symptome der Mallorca Aken bestehen aus kleinen Knötchen, welche im Bereich der Haarfollikelöffnungen auftreten. Diese sind entweder gerötet oder weniger auffällig in der Farbe der Haut. Die Symptome der Mallorca Akne zeigen sich am häufigsten am **Brustansatz** und auf dem **Rücken** sowie auf den Schultern, während das Gesicht nur bei wenigen Patienten betroffen ist. Die Knötchen sind nicht eitrig, auch die für andere Akneformen typischen **Mitesser** bilden sich nicht oder bei wenigen Betroffenen in einem geringen Umfang. Einige Erkrankte erleben die Mallorca Akne als lediglich sichtbare Gesundheitsstörung, während die Knötchen bei anderen Patienten stark jucken.

DIE DIAGNOSE DER MALLORCA AKNE



Der Hautarzt kann die Mallorca Akne in der Regel durch eine bloße Sichtdiagnose sicher feststellen. **Die nicht eittrigen Hautunreinheiten sind so typisch, dass eine Verwechslung mit anderen Formen der Akne nahezu ausgeschlossen werden kann.**

Ergänzend zur Diagnose wird der Arzt sich erkundigen, ob sich sein Patient in den letzten Tagen häufiger als sonst an

der Sonne aufgehalten hat. Damit schließt er vor allem selten vorkommende andere Ursachen als die intensive Sonneneinstrahlung aus. Theoretisch lässt sich die Sichtdiagnose durch eine Gewebeuntersuchung beim Pathologen eindeutig bestätigen, dieses Vorgehen ist jedoch angesichts der für erfahrene Ärzte klar erkennbaren Symptome nicht notwendig. Wenn Betroffene eindeutig erkennen, dass die Hautunreinheiten nicht eitrig sind und sie um den zu langen Aufenthalt unter Sonneneinstrahlung wissen, **ist eine Selbstdiagnose der Mallorca Akne grundsätzlich möglich.**

DIE BEHANDLUNG DER MALLORCA AKNE

Die Mallorca Akne muss nicht zwingend behandelt werden, da sie bei einer Vermeidung weiterer Sonneneinstrahlung nach kurzer Zeit von selbst abheilt. Die Gabe eines Keratolytikums kann die Rückbildung der Knötchen beschleunigen. Sie ist bei der Mallorca Akne jedoch umstritten, da es sich bei den Knötchen im Gegensatz zu den Pickeln der **Acne vulgaris** nicht um krankes Gewebe im streng medizinischen Sinn, sondern gerade um die Neubildung von Bindegewebe handelt. Eine sanfte Variante der Behandlung der Mallorca Akne stellt das Einreiben der betroffene Stellen mit Wasser oder mit abgekühltem Brennesseltee dar. Den wichtigsten Bestandteil der Behandlung einer Sommerakne bildet jedoch der Sonnenschutz. Der Aufenthalt am Strand sollte verringert werden, zudem sind die betroffenen Hautstellen durch Kleidung bedeckt zu halten.

RISIKOFAKTOREN FÜR DIE MALLORCA AKNE

Die wichtigsten Risikofaktoren für die Erkrankung an der Mallorca Akne sind eine helle Haut und eine genetische Disposition. Eine generelle schlechte Verträglichkeit von Sonneneinstrahlung erhöht ebenfalls das Risiko der Erkrankung an einer Mallorca Akne deutlich. Wer leicht einen Sonnenbrand bekommt, besitzt eine erhöhte Gefahr, an der **Sommerakne** zu erkranken. Ein weiterer wesentlicher Risikofaktor ist die geringe Gewöhnung an die Sonne. Das Arbeiten in geschlossenen Räumen und der Arbeitsweg in Fahrzeugen führen dazu, dass die meisten Menschen sich nur selten an der frischen Luft

aufhalten. Im Urlaub erhöht sich der Umfang des Aufenthalts unter freiem Himmel deutlich, während der Körper sich nur langsam an das Mehr an Sonneneinstrahlung gewöhnen kann. Das ungenügende Einreiben mit Sonnenschutzmitteln erhöht ebenfalls das Risiko der Erkrankung an einer Sommerakne. Ein ähnliches Risiko besteht jedoch auch, wenn der Anwender einzelne Inhaltsstoffe im eigentlich nützlichen Sonnenschutzmittel nicht verträgt. Statistisch gesehen **erkranken Frauen deutlich häufiger** als Männer an der Mallorca Akne.

DER MALLORCA AKNE VORBEUGEN

Die nicht gefährliche, aber von den Betroffenen überwiegend als unschön empfundene Mallorca Akne lässt sich bei Beachtung weniger Grundsätze in den meisten Fällen vermeiden. Bereits vor der Abfahrt in den Urlaub sollte ein Sonnenschutzmittel ausgewählt und getestet werden, sodass dessen Verträglichkeit gesichert ist. Beim Strandaufenthalt ist das gründliche Einreiben selbstverständlich. Zumindest in den ersten Urlaubstagen, ehe sich der Körper an die erhöhte Sonneneinstrahlung gewöhnt hat, sollte außerhalb des Wassers mindestens ein T-Shirt getragen werden. Auch der Aufenthalt an der Sonne vor der Abreise an den Ferienort bewirkt einen erhöhten Schutz des Körpers vor der Mallorca Akne.

ACNE COSMETICA

Diese Form wird kosmetische Akne genannt, weil Sonnenschutzmittel, Make up und andere kosmetische Präparate starke Reizungen der Haut auslösen können. Diese können sich später zum einer Akne entwickeln. Kleine Eiterbläschen und Pickel werden durch das mehrmalige Auftragen von chemischen Substanzen ausgelöst, die in den Präparaten enthalten sind.

WAS IST EINE KOSMETIK AKNE?

Die Kosmetik Akne ist eine Form der Akne, die durch Inhaltsstoffe hervorgerufen wird, die in der Kosmetik enthalten ist, welche täglich benutzt wird. Dabei handelt es sich um eine Kontakt-Akne. Diese Akneform tritt überwiegend bei **Frauen** auf, die sich in einem Alter zwischen **20 und 50 Jahren** befinden.

DIE URSACHEN UND DIE ENTSTEHUNG DER AKNE COSMETICA

Da Kosmetik Produkte in der Regel überwiegend von Frauen genutzt werden, kann es durch die häufige Nutzung zu einer Kosmetik Akne kommen. Diese tritt aber nicht von heute auf morgen in Erscheinung, sondern erst nach mehrfacher Anwendung des Produktes, welches die unverträglichen Stoffe enthält. Das kann unter Umständen sehr langsam gehen, bis der Körper darauf reagiert. Diese Reaktion äußert sich dann durch Pickel. Am häufigsten sind Frauen betroffen, die **bestimmte Kosmetik**

Artikel regelmäßig benutzen, zum Beispiel bei **fettiger Haut**. Es ist erwiesen, dass rund **25 %** der Frauen von einer **Kosmetik Akne** betroffen sind.

SYMPTOME DER KOSMETIK AKNE

In den meisten Fällen macht sich eine Akne durch Kosmetik durch geschwollene und stark gerötete Hautstellen bemerkbar, bei denen ein Jucken und Brennen eine der Begleiterscheinungen sind. Bei einer Verschlimmerung kann es unter anderem zu einer Bildung von **Pusteln, Bläschen und Pickel** kommen. Da in der Regel nicht festgestellt wird, dass dabei eine Verbindung zu der Kosmetik besteht, werden andere Produkte sowie Cremes genutzt, um die betroffenen Hautstellen abzudecken. Hierbei kommt es aber überwiegend zu einer Verschlimmerung der Allergie und somit der Pickel und es können noch weitere Hautstellen in Mitleidenschaft gezogen werden.

DIE RICHTIGE DIAGNOSE

Durch die Konsultation des Hautarztes ist Aufgrund des Hautbildes die Diagnose dieser Akneform leicht festzustellen. In der Regel verordnet der behandelnde Arzt eine auf die Haut abgestimmte Therapieform. Diese wird das Hautbild sehr schnell verbessern und die Akne sowie die damit verbundenen Pickel zum Abklingen bringen. Durch einen Test ist es möglich die Stoffe, welche diese Allergie auslösen, festzustellen. Dabei werden die Stoffe auf die Haut aufgetragen und die Reaktion beobachtet. Sollten Reaktionen auftreten, dann sind diese Stoffe dringend zu meiden. Eine Möglichkeit wäre dann der Wechsel auf natürliche Kosmetika, da hier in den seltensten Fällen chemische Stoffe enthalten sind. Solch ein Hauttest wird ebenfalls beim Hautarzt durchgeführt.

EINE ERFOLGREICHE BEHANDLUNG

Damit eine Kosmetik Akne mit Erfolg behandelt werden kann, ist es zuerst einmal wichtig, das genutzte Kosmetik Produkt sofort abzusetzen. Kommt das Produkt nicht mehr mit der Haut in Kontakt, heilt die Akne wie auch die Pickel sehr schnell wieder ab. Damit die Beschwerden wie der Juckreiz und das Brennen gelindert werden, verschreibt der Arzt bestimmte Cremes, in denen Cortison enthalten ist. Aber auch ein Antihistaminikum kann sehr hilfreich sein. Ein Antihistaminikum sorgt dafür, dass der körpereigene Botenstoff Histamin blockiert wird. Dieser ist ein sogenannter Neurotransmitter, der für die unterschiedlichsten Aufgaben zuständig ist. Beispielsweise sorgt er dafür, dass bei Entzündungen wie Pickel die Haut sich rötet und anschwillt. Aber auch für Juckreiz und Brennen ist er verantwortlich. Mit dem Antihistaminikum wird dieses Auftreten verhindert und blockiert. Aus diesem Grund kann die Haut sich schnell wieder von der Allergie erholen und die Symptome wie Pickel klingen sehr schnell wieder ab. Damit eine neue **Entstehung der Akne** vermieden werden kann, sollte die Kosmetik, welche genutzt wurde, gemieden werden. Es kann sich aber als sehr schwierig herausstellen, diesen bestimmten Stoff zu umgehen, da er sich

bekanntermaßen auch in anderen Kosmetikartikeln befinden kann. Es stellt sich als sehr mühselig heraus, diesen Stoff zu finden, der die Allergie und somit die Pickel auslöst.

RISIKOFAKTOREN, WELCHE DIESE SYMPTOME AUSLÖSEN KÖNNEN

In erster Linie sollten Cremes und Make-up gemieden werden, die überwiegend aus chemischen Komponenten hergestellt wurden. Wenn die Möglichkeit besteht, dann sollten Kosmetikartikel auf Naturbasis gewählt werden. Da die Haut, die das wichtigste Organ des Körpers ist, durch die heutigen Umwelteinflüsse belastet wird, reagiert sie auf chemische Stoffe oftmals sehr empfindlich. Um allergische Reaktionen zu vermeiden, eignen sich die natürlichen Stoffe am besten für eine angenehme Hautpflege.

FOLGEN UND MERKMALE DER KONTAKT-AKNE

Eine andere Form der Kosmetik Akne zeigt sich in der Kontakt-Akne. Diese wird ebenfalls durch Kontakt mit bestimmten Stoffen ausgelöst. So können zum Beispiel Öle oder auch andere Stoffe verantwortlich dafür sein, welche eine Allergie auslösen. Es kommt in der Regel an den Stellen, die mit den Stoffen Kontakt haben, zu einer Bildung von Mitessern. Da sich diese aber sehr leicht entzünden, ist ein Gang zum Hautarzt unumgänglich. Auch hier sollten die Stoffe tunlichst gemieden werden, um eine Verschlimmerung der Allergie zu vermeiden. Der Hautarzt wird auch in diesem Fall eine entsprechende Therapie verordnen, welche das Hautbild in kürzester Zeit verbessert und Linderung verschafft.

ACNE MEDICAMENTOSA

Die Medikamentenakne, wie diese Akne umgangssprachlich genannt wird, bildet schmerzhafte Knoten und Pickel. Verschiedene Inhaltsstoffe von Medikamenten kommen als Ursache in Frage. Hierzu gehört Brom, welches in Schlafmitteln enthalten ist, Jod in Hustenmitteln, Medikamente mit Cortison und je nach Präparat auch die Pille. Auch eine Überdosis an Vitamin B6 oder B12 kann Pickel auslösen. Diese Akne lässt sich schnell zurückbilden, indem das ansprechende Medikament abgesetzt wird.

WAS IST AKNE MEDICAMENTOSA?

Stellen Menschen beim Blick in den Spiegel **im Gesicht** Hautunreinheiten fest, dann kann dies die häufigste Hauterkrankung die Akne sein. Natürlich gehen die Ärzte in der Regel davon aus, dass die Akne körperliche Ursachen wie den Beginn der Pubertät und die damit verbundene Hormonumstellung sein kann. Doch es gibt auch äußere Einflüsse, die dazu führen können, dass der Patient wie bei allen Grundformen der Akne Veränderungen der Haut am Körper feststellen kann. So kann eine der Sonderformen der Akne die **Akne medicamentosa** sein, die von Ärzten auch als medikamentöse Akne bezeichnet wird, weil ihre Ursache die Unverträglichkeit mit pharmazeutischen Inhaltsstoffen von **Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln** sein kann.

DIE AKNE MEDICAMENTOSA – FALSCHEN MEDIKAMENTEN KÖNNEN DIE URSCHE SEIN

Für die richtige Diagnose einer Hauterkrankung wie Akne sollte der Patient dem Arzt stets mitteilen, welche Medikamente er nehmen muss. Selbst als gesund gepriesene **Vitaminpräparate** und **alle Anabolika**, die den Muskelaufbau fördern sollen können, können der Auslöser für eine Form der Akne sein, wobei diese Mittel in überhöhter Dosis zu sich genommen werden können. Nun lohnt bei verschriebenen oder frei erhältlichen Medikamenten vor der Einnahme der Blick auf die Nebenwirkungen, doch der Arzt kann bei der richtigen Diagnose der Akneform genau feststellen, ob nur die Hormone oder ein Einwirken von außen zur Hautkrankheit Akne geführt haben. Bekommt der Aknepatient als Frau **die Pille** verschrieben, dann können die **Inhaltsstoffe verschiedener Präparate** auch zu Akne führen. Außerdem sollten Epileptiker auf ihre Medikamente achten, denn viele enthalten Inhaltsstoffe, die als Akneform die **Akne medicamentosa** (Medikamenten Akne) hervorrufen können. Ein Wirkstoff wie **Lithium** soll zu Hautveränderungen führen, aber genauso **Kortison** oder **Barbiturate** stehen in dem Ruf die medikamentöse Akne auszulösen.

SYMPTOME DER AKNE MEDICAMENTOSA – DER KÖRPER LEIDET UNTER HAUTVERÄNDERUNGEN

Der morgendliche Blick in den Spiegel kann dazu führen, dass der Patient bei der Akne medicamentosa die gleichen Symptome wie bei den normalen Formen der Akne sehen kann. Jetzt ist die Haut verstärkt **fettig** und großsporig, dazu kann der Patient eine **stärkere Talgproduktion** feststellen. Das führt zu **Abszessen**, **Pusteln**, **Pickeln** und Mitessern, die im Gesicht vor allem auf dem Kinn, den Wangen und der Stirn zu sehen sind. Aber auch der **restliche Körper** ist betroffen, denn die Brust und der Rücken können unter Hautveränderungen leiden. Genauso kann der Betroffene an den Armen Veränderungen feststellen, wobei vor allem die **Oberarme** betroffen sind. Nur eine schnelle Diagnose kann hier Heilung bringen, denn führt der Patient dem Körper noch stetig den gleichen schädlichen Wirkstoff zu, so kann es noch zu Verschlimmerungen der Symptome kommen.

DIE DIAGNOSE DER AKNE MEDICAMENTOSA – DER ARZT KANN SICHERHEIT SCHAFFEN

Der Gang zum Arzt kann Sicherheit schaffen, welche Akneform bei dieser Erkrankung vorliegen kann. Jetzt sollte der Patient dem Arzt genau mitteilen, welche **Nahrungsergänzungsmittel**, **Anabolika** oder **Medikamente** er regelmäßig nutzen muss oder will. Mit Untersuchungen kann der Arzt genau den Wirkstoff feststellen, der beim Patienten zu diesen Hautveränderungen führen kann.

DIE BEHANDLUNG DER AKNE MEDICAMENTOSA

Hat der Arzt den richtigen Wirkstoff gefunden, dann der Patient sich freuen, denn er muss einfach nur auf diesen Wirkstoff verzichten und schon kann die Akne geheilt werden. Natürlich kann der Patient in der ersten Zeit nach der Diagnose nicht auf die üblichen Behandlungsmethoden wie ein regelmäßiger Besuch beim Arzt oder bei der Kosmetikerin verzichten, denn die schon vorhandenen Hautveränderungen müssen behandelt werden, damit sich nicht noch Entzündungen und Narben bilden müssen.

DIE AKNE MEDICAMENTOSA UND IHRE RISIKOFAKTOREN

Das Problem bei der Heilung der Akne medicamentosa können Wirkstoffe sein, auf die der Patient angewiesen ist und die nicht durch andere Wirkstoffe ersetzt werden können. Oder sie werden ersetzt, aber der Ersatzstoff kann genauso die Akne hervorrufen. Gerade wenn der Patient auf Anabolika oder Nahrungsergänzungsmittel fixiert ist, kann es zu keiner Heilung kommen, da die schädlichen Wirkstoffe dem Körper ständig wieder zugeführt werden, obwohl der Patient weiß, dass dies zu einer Akne medicamentosa führen kann. Eine große Gefahr kann für den Patienten die Langzeitwirkung der eingenommenen Medikamente sein, denn gerade der schädliche Wirkung kann sich im Körper ansammeln und somit wird die Akne so verschlimmert, dass schwere Entzündungen und Narben nicht mehr vermieden werden können.

Die Akne medicamentosa ist eine Sonderform der Akne, die durch Wirkstoffe in Medikamenten hervorgerufen wird, die aber durch Absetzen der Wirkstoffe wieder geheilt werden kann.

ACNE VENENATA

Die Kontaktakne bildet Mitesser auf der Haut an Stellen, die mit bestimmten Schadstoffen in Berührung kommen und können sich in einigen Fällen auch entzünden. Zu diesen Stoffen gehören unter anderem Chlor, Öle, Rasierschaum, Teer und fluorhaltige Zahnpasta.

WAS IST AKNE VENENATA?

Viele Menschen leiden an einer Erkrankung der Haut. Eine weit verbreitete Form der Erkrankung ist die Akne. Vielfach lautet eine Diagnose in solchen Fällen Akne venenata oder auch **Kontaktakne**. Dabei handelt es sich um eine **exogene Akneform**. Kontakte mit auslösenden Stoffen begünstigen bei dieser Form der Akne die Entstehung von **Komedonen (Mitessern)**. Wenn es sich dabei um eine Form der **Chlorakne** handelt, ist der auslösende Stoff chlorierter Kohlenwasserstoff. Im Falle der **Ölakne** führen Mineralöle und Schmierstoffe zu den aknetyischen Hautveränderungen. Teerprodukte lösen bei Kontakt zur Haut die sogenannte **Teerakne** aus.

URSACHEN & ENTSTEHUNG DER AKNE VENENATA

Die genauen Ursachen der Erkrankung sind bis heute nicht geklärt. Häufig sprechen Ärzte von speziellen Risikofaktoren. Dies sind vornehmlich **hormonelle Schwankungen**. Betroffen sind insbesondere Jugendliche, wobei Jungen öfter an Akne leiden als Mädchen. Falls eine hormonelle Krankheit vorliegt ist dies ein zusätzlicher Faktor, der die Krankheit fördert. Viele Menschen leiden auch darunter, weil sie die Krankheit vererbt bekommen haben. Bei Frauen kommt es zu bestimmten Zeiten zu einem Ausbruch der Erkrankung. Dies kann entweder kurz vor Eintritt der Menstruation der Fall sein oder aber auch **während der Schwangerschaft**. Vor allem bei emotionalem Stress treten die Symptome auf. Wer denkt, er könne öliges Make-up sorgenfrei nutzen, wird oft durch die Akne venenata überrascht.

SYMPTOME

Ein bekanntes Kennzeichen für die Akne ist ihr Auftreten an Stellen der Haut, an denen viele Talgdrüsen sitzen. Somit sind die Symptome vornehmlich im **Gesicht**, am **Dekolleté**, auf den **Schultern** und dem Rücken erkennbar. Je schwerer die Ausprägung der Akne venetana ist, desto mehr **Mitesser** entwickeln sich auch. Daneben können sich auch Pusteln, entzündliche Knoten und Zysten sowie **Narben** bilden. Dabei treten immer wieder unterschiedliche Narbenformen auf. Aknenarben kommen zustande, wenn Entzündungen in tiefen Hautschichten auftreten. Die Haut versucht das geschädigte Gewebe wieder herzustellen. Die neugebildete Haut unterscheidet sich dadurch, dass keine Schweiß- und Talgdrüsen gebildet werden.

BEHANDLUNG DER AKNE VENENATA

Im Allgemeinen ist zu empfehlen betroffene Hautregionen mit einem ph-neutralen Mittel zu behandeln. Geeignet sind parfumfreie Seifen und Waschlotionen. Ein zu häufiges Waschen sollte vermieden werden. Die anschließende Pflege sollte **keinesfalls** mit Produkten erfolgen, die **Fette und Öle** enthalten. Genutzt werden sollten Feuchtigkeitscremes auf Wasserbasis. Dies gilt gleichermaßen auch für Make-up und Sonnenschutzmittel.

Je nachdem wie schwer eine Akne ausgeprägt ist, sollte eine medizinische Therapie erfolgen. Die äußerliche Therapie wird mit Cremes, Gelen und Lösungen gestaltet. Entzündungen und Ausbreitungen der Akne werden so vermieden. Inhaltsstoffe, welche eine gute Wirkung zeigen sind:

- **Benzoylperoxid** tötet die Bakterien ab und schleift die Hornschicht der Haut ab.
- **Antibiotika** bekämpfen ebenso die Bakterien, welche die Talgdrüsen besiedeln. Zudem zeigt es eine entzündungshemmende Wirkung.
- Sogenannte **Retinoide** sind Vitamin-A-Säure-Präparate. Diese kommen bei Akne zum Einsatz, wenn diese leicht und mittel ausgeprägt ist. Die Wirkung zeigt sich auch gegen eine übermäßige Verhornerung der Talgdrüsen.

- **Retinoide** müssen per Rezept verschrieben werden, da sie einige Nebenwirkungen zeigen, die der Arzt erläutern muss.
- Eine weitere Form der Therapie wird mit **Azelainsäure** gewährleistet. Diese reduziert die Verhornung der Talgdrüsen und zeigt eine antibakterielle Wirkung.

RISIKOFAKTOREN VERMEIDEN

Die **Ernährung** kann in Bezug auf die Erkrankung Akne venenata einen erheblichen Einfluss haben. Insbesondere scharf gewürzte, fette oder kohlenhydratreiche Nahrung wirkt sich negativ auf die Akne aus. Wissenschaftlich ist dies noch nicht erwiesen, dennoch sind viele Fälle bekannt, bei denen Schokolade und Nüsse eine verschlimmerte Wirkung auf die Erkrankung hatten. Eine ausgewogene Ernährung sollte deshalb eingehalten werden, wenn man der Akne vorbeugen will. Vielfach ist die Aussage „Die Sonne trocknet die Akne aus“ zu hören. Das Gegenteil ist jedoch richtig. Nur Feuchtigkeit kann den Haushalt der Haut so ausgleichen, dass die Akne gemindert werden kann.

ACNE INVERSA

Die Hauterkrankung, die unter anderem auch apokrine Akne genannt wird, ist chronisch. Zum Erscheinungsbild gehören wiederkehrende Entzündungen in den Achseln, Leisten, der Gesäßfalte oder im Brustbereich. An diesen Stellen treten wulstartige Abszesse, Riesenkomeden und Knoten auf.

WAS IST AKNE INVERSA?

Akne inversa ist die schlimmste Form der Akne. Betroffene dieser Hauterkrankung leiden unter schmerzhaften Entzündungen, die meist an Stellen auftreten, welche zur Bildung von Hautfalten neigen (z. B. die **Genitalregion** und der Bereich der Achseln, in den Kniekehlen, hinter und in den **Ohren**, in der Leistengegend und unter der weiblichen Brust). Die erkrankten Hautpartien weisen entzündete Stellen auf, die mit Abszessen, Ansammlungen von Eiter und bleibenden Narben einhergehen. In schlimmen Fällen leben die Betroffenen **psychisch** sowie körperlich sehr eingeschränkt. Akne inversa tritt bei Frauen häufiger auf, als bei Männern. Dieses Krankheitsbild taucht sehr oft bei Menschen im Alter zwischen 20 und 30 Jahren auf. Es bilden sich Pickel, **Mitesser** und Knoten.

URSACHEN UND ENTSTEHUNG VON AKNE INVERSA



Seit einiger Zeit ist bekannt, dass so genannte **Verhorngungsstörungen** zum Beginn einer Erkrankung an Akne inversa beitragen. Das bedeutet, dass sich die Haarwurzeln und die sich dort befindlichen Talgdrüsen verstopfen und entzünden. Eine weitere Ursache ist starkes Schwitzen, da sich dabei mehr Feuchtigkeit bildet. Das Ausdrücken der Pickel, Pusteln und **Mitesser** sollte unterlassen werden. Der Grund besteht darin, dass diese Hautstellen dadurch geöffnet werden und die Bakterien auf den Händen in die offene Wunde gelangen

können. Dies verschlimmert meist die bereits bestehende Entzündung und mehr übel riechendes Sekret bildet sich. Außerdem können auch Bakterien aus der Wunde auf die Finger gelangen. Somit kann sich die Krankheit weiter über den gesamten Körper ausbreiten. Dies hat mehrere schmerzhafte und entzündete Stellen am eigenen Körper zur Folge. Nicht zu vergessen ist jedoch die Narbenbildung, da durch die Entzündung die Heilung gehemmt wird.

WELCHE SYMPTOME TRETEN BEI AKNE INVERSA AUF?

Akne inversa kann in drei Stadien unterteilt werden:

▪ **Stadium 1:**

In diesem Stadium bilden sich große Mitesser und Pickel. Beim Abtasten der entzündeten Stellen sind Knoten unter der Haut fühlbar. Die Bildung von Narbensträngen bleibt aus, jedoch treten Schmerzen auf.

▪ **Stadium 2:**

Immer wieder auftauchende Abszesse an mehreren oder nur einer Stelle des Körpers zeichnen dieses Stadium aus. Es bilden sich Schmerzen, Narbenstränge und Eiteransammlungen. Bei Berührungen bzw. Ausüben von leichtem Druck auf die tangierenden Hautstellen ist ein Austritt von Eiter, Talg und Sekret möglich.

▪ **Stadium 3:**

In diesem Stadium der Akne inversa hat sich die Entzündung bereits verbreitet. Die schmerzhaften Abszesse können unter Schmerzen miteinander verbundene Narbenstränge besitzen. Die Bewegungen des Patienten werden stark eingeschränkt. In vielen Fällen dringen die Narbenstränge bis zu den Organen vor.

WAS PASSIERT BEI AKNE INVERSA?

Die Haarwurzeln und die damit verbunden Talgdrüsen entzünden sich an den betroffenen Arealen der Haut. Es bilden sich vergrößerte Mitesser und Pickel, welche als Verdickungen unter der Haut und Knoten fühlbar werden. Ebenfalls bilden sich in späteren Stadien der Krankheit so genannte Fisteln und Eiteransammlungen unter Haut, welche sogar tief ins innere Gewebe der Haut eindringen können. Diese Ansammlungen entleeren sich meist spontan. Geschieht dies, tritt Eiter, ein übel riechendes Sekret oder Talg aus der entzündeten Stelle.

DIAGNOSE

Die meisten Dermatologen sind mit dem Krankheitsbild der Akne inversa vertraut. Jedoch gibt es einige Ärzte, welche die typischen Symptome als normale Pickel bezeichnen. Das klinische Bild der Akne inversa zeichnet sich vor allem durch die spezifischen bläulich-violetten Verfärbung der entzündeten Arealen, eine gewisse Überempfindlichkeit gegenüber Druck, Schwellungen, übel riechendes Sekret sowie der Bildung von Narben aus. Ebenfalls wichtig für die Diagnose der schweren Form von Akne ist die gesamte Krankengeschichte des Patienten. Durch die Krankengeschichte wie auch mit Hilfe des klinischen Bildes (Symptome) werden durch den Arzt andere, ähnlich verlaufende Krankheiten ausgeschlossen. Da die Infektion sehr selten ist, ist sie bei wenigen Ärzten bekannt. Oft wird die Fehldiagnose der so genannten Schweißdrüsen- abzesse gestellt. Es gibt Fälle, in denen es oft mehrere Jahre dauerte, bis die richtige Diagnose der Akne inversa gestellt wurde. Damit der behandelnde Arzt sicher sein kann, dass sein Patient unter einer Form von Akne leidet, wird eine histologische Untersuchung (Untersuchung von Gewebe) veranlasst. Das Gewebe des Patienten wird auf die typischen Veränderungen der Zellstruktur während des Krankheitsverlaufes untersucht. Eine Röntgenkontrastuntersuchung kann von Nöten sein, wenn der Verdacht auf Bildung von Fisteln besteht.

WIE WIRD AKNE INVERSA BEHANDELT?

Die Behandlung von Akne inversa ist abhängig von dem Stadium der Krankheit. Wird die Infektion der Haut bereits in einem sehr frühen Stadium erkannt, ist eine konservative Behandlung möglich. In späteren Stadien ist die Heilung nur durch Operationen gewährleistet.

1. Konservative Behandlung

Da die Entzündungen von Bakterien ausgelöst werden, wird meist eine Therapie mit Antibiotika verordnet. Da als ein Auslöser der Krankheit die Androgene verdächtigt werden, wird bei Frauen meist eine Antiandrogentherapie durchgeführt. Diese Präparate beinhalten Substanzen, die die Bildung der auch im weiblichen Körper vorhandenen männlichen Sexualhormone bremst.

2. Chirurgische Behandlung

Die Form der chirurgischen Behandlung ist abhängig von der Größe der betroffenen Hautstelle.

2.1. Eröffnung von Entzündungsherden

Bei der Eröffnung von Entzündungsherden ist keine vollständige Heilung von Akne inversa gewährleistet, jedoch verschafft dieser Eingriff eine Abschwächung und Linderung des Krankheitsbildes.

2.2. Operation

Ist das Krankheitsbild sehr weit fortgeschritten oder sind erhebliche Defekte der Haut vorhanden, wird die entzündete Hautstelle chirurgisch entfernt.

2.3. Lasertherapie

Mit dieser seltenen Methode wird die betroffene Hautstelle mit einem Laser abgetragen.

RISIKOFAKTOREN BEI EINER AKNE INVERSA

Zwar ist immer noch unklar, was genau der Auslöser von Akne inversa ist, aber es wird davon ausgegangen, dass einige Faktoren eine große Rolle spielen. Durch ein häufiges Auftreten der Krankheit innerhalb einer Familie wird spekuliert, dass die Krankheit vererbbar ist. Ein weiteres Risiko ist die vermehrte Bildung der männlichen Sexualhormone (Androgene), da diese dafür Sorge tragen, dass vermehrt Talg gebildet wird. Ebenfalls sind Menschen mit Übergewicht stark gefährdet, da die gedehnte Haut mehr Falten als bei schlanken Menschen bildet. Unter diesen Falten bildet sich schnell Feuchtigkeit, die ein Ausbrechen von Akne inversa begünstigt. Auffällig ist, dass übermäßig viele Raucher an der Krankheit leiden. Nicht zu vergessen sind Menschen mit einer Diabetes-Erkrankung. Bei Diabetes-Patienten ist das Immunsystem bereits geschwächt und daher anfälliger für Viren und Bakterien. Noch umstritten ist der Verdacht, dass zu enge Kleidung, falsche Ernährung und Stress für die Erkrankung verantwortlich sind.

SCHNELLE ABHILFE BEI AKNE INVERSA

Diese Tipps geben keinerlei Garantie auf eine Heilung oder Besserung des Krankheitsbildes. In einigen Fällen jedoch haben sich diese Ratschläge bewährt. Wichtig jedoch ist, diese Arten der Behandlung mit dem behandelnden Arzt abzusprechen.

Von Vorteil ist eine **Umstellung der Ernährung**. Menschen, die ihre Ernährung auf Fast Food und Fertigprodukte reduzieren, sind bekanntermaßen anfälliger für die Bildung von Pickel. Wichtig ist, einige Lebensmittel durch Obst und Gemüse zu ersetzen und sich ausgewogen zu ernähren.

Ist der Druckschmerz der betroffenen Stellen sehr unangenehm, kann ein chirurgischer Einschnitt Linderung verschaffen, da der Eiter abfließen kann. Wurde eine Hormonschwankung festgestellt, kann eine Antiandrogen- Behandlung Wunder wirken. Um einer Operation zu entgehen, kann mit dem Arzt abgeklärt werden, ob eine bakterielle Entzündung vorliegt. Wurde dieser Test positiv ausgewertet, ist es möglich, dass eine Behandlung mit Antibiotikum anschlägt und sich das Krankheitsbild verbessert.

PATHOGENESE BEI AKNE

Akne entsteht durch Bildung von Komedonen aufgrund einer erhöhten Talgproduktion und einer Verhorngungsstörung beim Ausgangsbereich des Talgdrüsenfollikels. Kommt es hier zu einer Entzündung, bilden sich Knoten, Papeln oder Pickel. Akne hat einen komplexen genetischen Hintergrund und gehört zu den polymorphen Hauterkrankungen. In einer Studie wurde festgestellt, dass homozygote Zwillinge zu 98 Prozent in Bezug auf Talgproduktionsrate, Zahl der Komedonen und Erkrankungsalter ähnlich betroffen waren. Bei heterozygoten Zwillingen war zu 50 Prozent nur ein Zwilling betroffen. Hier gab es keine oder nur wenige Übereinstimmungen bezüglich Komedenzahl und Talgproduktion. Bei einer familiären Häufung wurde festgestellt, dass das Risiko an Akne zu erkranken bei den Kindern 50 Prozent betrug, wenn beide

Elternteile bereits an dieser Hautkrankheit litten. Neben diesen genetisch bedingten Faktoren können weitere Faktoren für Akne ursächlich sein.

Bakterien

Neuere Untersuchungsergebnisse zeigen, dass Bakterien, die eine entstehende Wunde besetzen, eine Rolle beim weiteren Entzündungsprozess der Haut spielen. Hier bedarf es keiner Hyperkolonisation mit *Propionibacterium acnes*.

Androgene

Dieses männliche Sexualhormon stimuliert die Zunahme des Talgdrüsenvolumens und der Keratinozytenproliferation, was zur Entwicklung einer Akne führen kann.

Liganden von Peroxisom-Proliferations-aktivierenden Rezeptoren (kurz PPAR)

Die Talgdrüsen des Menschen sind übermäßig mit PPAR ausgestattet. Zur Regulierung der Lipidsynthese trägt besonders der PPAR-Subtyp PPAR β/δ bei. Zusammen mit den Androgenen stimuliert Leukotrien B4, das stärkste natürlich vorkommende PPAR-Ligand, die Lipidsynthese der Talgdrüsen.

Komedogene Stoffe

Diese Stoffe, welche zum Beispiel in Kosmetika vorkommen, fördern die Entstehung von Komedonen.

Rauchen

Die polzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe und die Arachidonsäure, welche im Zigarettenrauch in großen Mengen enthalten sind, begünstigen Akne Entzündungen.

Stress

Das Stresshormon Corticotropin-releasing Hormone, kurz CRH, beeinflusst die Umwandlung von DHEA, einem Steroidhormon, nach Testosteron und die Lipidgenese in den Talgzellen.

AKNEBEHANDLUNG – WAS KANN MAN TUN?



AKNEBEHANDLUNG DURCH HAUSMITTEL

Wie kann ich überhaut eine Akne behandeln? Nicht jedes Hausmittel, das hier zur **Aknebehandlung** empfohlen wird, zeigt dauerhaften Erfolg. Dennoch ist es körperlich und seelisch besser, das Hautproblem auf diese Weise zu behandeln als durch möglicherweise chemische Mittel. Heilerde, warmes Wasser und Kamillentee als Paste helfen bei einer Stunde Einwirkzeit dabei, akute Aknefälle zu behandeln. Ringelblume, Chlorhexidin und andere Kräuter sind ebenfalls wohltuend für die Haut. Ihr Vorteil: Sie sind auch bei anderen Hautproblemen sanfte und lange erprobte Mittel, um körperliche Unstimmigkeiten natürlich abklingen zu lassen. Je nach Ausprägung der Akne sollte jede **Aknebehandlung**, auch der mit Hausmitteln, ein Arztkonsil zur sicheren Diagnose vorausgehen.

PFLEGEPRODUKTE ZUM BEHANDELN LEICHTER AKNE

Sauberkeit ohne Übertreibung ist das beste Mittel der Aknebehandlung in leichten Fällen. Zu viel waschen und eincremen fördert höchstens die Gewinne der herstellenden Industrie von Pflegeprodukten. Allerdings lassen sich leichte Aknefälle durch eine **Ernährungsumstellung** oft erfolgreich behandeln. Nur gibt es **DEN ultimativen Tipp** hierfür nicht. Denn die Haut ist so einzigartig wie jeder Mensch und somit in jedem Fall anders. Schädliche Genussmittel zu meiden oder wenigstens zu reduzieren, ist nicht nur ein sicheres Mittel der Aknebehandlung, sondern generell der Gesundheit zuträglich. Generell ist Vorsicht mit allen Pflegeprodukten beim Behandeln der Akne angeraten. Diejenigen Mittel, die vorübergehend Linderung verschaffen, können bei sensibler oder speziell anfälliger Haut eine anschließend stärkere Aknebehandlung erfordern.

ÄUßERLICHE AKNEBEHANDLUNG SCHWERER FÄLLE

Wie bei jeder Erkrankung, ist für eine Akne auch jenes Mittel optimal, welches nicht die Symptome, sondern die Ursachen nachhaltig behandeln kann. Kommen Medikamente zum Einsatz, dann wägt der Dermatologe ab, ob das verschriebene bzw. empfohlene Mittel die **Talgproduktion eindämmt** oder eher andere, entzündliche Auslöser als Grundlage für die erfolgreiche Aknebehandlung auswählt. Cremes, Gels oder medizinische Lösungen zeigen gute Erfolge. Mit **Benzoylperoxid** ist ein desinfizierendes und hauerneuerndes Behandeln starker Akne möglich. Antibiotika sind drastische Mittel und dann erfolgreich, wenn die Talgdrüsen die entzündlichen Akneauslöser sind. Bewährt sind ebenfalls Präparate, welche Vitamin-A-Säure enthalten. „Retinoide“ haben bei der Aknebehandlung allerdings Nebenwirkungen und dürfen **ohne ärztliche Beratung nicht verwendet werden**. Weiter bewährte äußerliche Behandlungsmittel sind Azelainsäure und Alpha-Hydroxysäuren.

BEHANDELN VON INNEN – EIN SEGEN FÜR HAUT UND KÖRPER

In einigen Aknefällen ist es unvermeidlich, innerliche Mittel zur Bekämpfung der äußerlichen Symptome anzuwenden. Denn in schweren Fällen bedeutet die Aknebehandlung auch **psychologische** Vorteile für den Patienten. Hormonpräparate unterstützen das Behandeln von Akne beispielsweise bei Frauen. Das kann eine geeignete Antibabypille sein oder ein systematisches Antibiotikum speziell als Mittel gegen die hormonellen Akneursachen sein. Bewährt hat sich bei der Aknebehandlung in schweren Fällen auch, Vitamin-A-Säure-Präparate nicht nur äußerlich, sondern zusätzlich oder ausschließlich als innerlich wirkendes Mittel gegen Akne einzusetzen. Zu beachten ist stets: Äußere Anwendung von Mitteln gegen Akne ist stets der Anwendung innerlich wirkender Medizin vorzuziehen. Denn alles, was der Körper aufnimmt (also innerlich verarbeitet), kann zu Nebenwirkungen führen.

PICKELMALE

Jeder hat sie wahrscheinlich schon einmal gehabt – die Pickelmale. Wenn die Haut zu **Mitessern**, Unreinheiten und Pickeln neigt, hat es zumeist hormonelle Ursachen: ob durch **hormonelle Veränderungen** in der Pubertät oder in der **Schwangerschaft**. Der hormonelle Prozess lässt sich hierbei an vier Faktoren erkennen:

- 1) Überschüssige Talgproduktion**
- 2) Ungleichmässiger Teint**
- 3) Pickel und Mitesser**
- 4) Pickelmale**



SO ENTSTEHEN PICKELMALE

Durch die hormonelle Veränderung produziert die Haut verstärkt Talg. Der Talg sammelt sich in den Hautporen und verstopft diese. Infolgedessen kommt es zur bakteriellen Entzündung und zur Bildung von Pickeln. Diese Entzündung schafft einen perfekten Nährboden für Pickelmale, insbesondere dann, wenn Mitesser und Pickel ausgedrückt werden.

Eine weitere Möglichkeit für Pickelmale, also **Fleckenbildung auf der Haut**, stellen die Pigmentflecken dar. Hierbei handelt es sich um eine Hyperpigmentierung der Haut, hervorgerufen durch den hauteigenen Stoff „Melanin“. Dieser wird durch die Sonneneinstrahlung vom Körper als natürlicher Sonnenschutz gebildet. Dieser kann sich jedoch im verletzten Gewebe, wie zum Beispiel bei einem Pickel, ansammeln, sodass ein Überschuss entsteht. Es kommt zu einer bräunlichen oder aber auch rotfarbigen Fleckenbildung auf der Haut: die Pickelmale.

PICKELMALE – CHLORHEXIDIN WIRKT ANTIBAKTERIELL UND HAUTERNEUERND

Ein Aktivstoff, der bei verstopften Poren und Mitessern wahre Wunder vollbringt, ist das Chlorhexidin. Diese stärkt die natürliche Barrierefunktion der Haut, wirkt antibakteriell und entfernt die abgestorbenen Hautzellen an der Oberfläche **schonend und effektiv**. Die antibakteriellen Eigenschaften der Salicylsäure verstärken die Wirkung gegen Mitesser, Pickel und Pickelmale zusätzlich.

ALOE VERA PFLEGT UND SPENDET FEUCHTIGKEIT

Bereits Kleopatra wusste die wohlende Wirkung von Aloe Vera sowie deren reparierenden, feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften zu schätzen. Es ist erwiesen, dass das Mark der fleischigen Aloe Vera die natürliche Schutzfunktion der Haut stärkt. Diese pflegenden und reparierenden Eigenschaften wirken sich positiv auf die Pickelmale aus.

FRUCHTSÄURE-PEELING LÄSST PICKELMALE VERSCHWINDEN

Eine auf den jeweiligen Typ abgestimmte Fruchtsäure-Behandlung bei einer Kosmetikerin oder einem Dermatologen lässt Pickelmale optisch deutlich abschwächen. Der Nachteil: Die Fruchtsäure-Behandlung eignet sich nicht für jeden Hauttyp. Wenn Patienten also gerötete Stellen, erweiterten Äderchen haben, eignet sich das Fruchtsäure-Peeling nicht für sie, da es die Probleme zusätzlich verstärken kann. Darüber hinaus ist die Haut nach einer Fruchtsäure-Behandlung sehr empfindlich, sodass einerseits eine Pflegekreme mit einem sehr hohen Sonnenschutzfaktor aufgetragen werden muss, andererseits die **direkte Sonne sowie Solarium gemieden werden sollen**.

PICKEL DURCH SCHOKOLADE?

BEKOMMT MAN VON SCHOKOLADE PICKEL?



Gerade viele Jugendliche, die sowieso aus pubertären Gründen schon mit der hormonellen Veränderung ihrer Haut und den damit verbundenen Unreinheiten geplagt sind, machen sich häufig Gedanken darum, was der Auslöser sein könnte und wie es ihn zu bekämpfen gilt.

Schon seit Jahren schlägt sich wacker das Gerücht, dass Schokolade aufgrund ihres Fett- und Zuckergehaltes schuld an den verhassten Pickeln, Pusteln und Mitessern ist. Doch was ist wirklich dran an diesem Gerücht? Muss man sich wirklich vor Schokolade, Pralinen, Kuchen, Nutella und Co. Fernhalten, um seine Haut nicht zu gefährden?

Bekommt man von Schokolade Pickel?

WOHER KOMMT DER GEDANKE „BEKOMMT MAN VON SCHOKOLADE PICKEL?

Die Suche nach der Frage „bekommt man von Schokolade Pickel“ wurde schon Anfang des 19. Jahrhunderts erforscht. In den 20er Jahren fanden Forscher heraus, dass die Mischung der Schokolade aus Zucker und Fett die Blutfettwerte im menschlichen Organismus erhöht. Die Vermutung lag demnach nahe, dass sich damit auch die Fettproduktion der Haut erhöhen muss, und diese die Ölproduktion als Akne über die Haut versucht vom Körper abzuwenden. **In den 30er Jahren wurde aufgrund von gestörter Glukosetoleranz bei getesteten Aknepatienten eine Reduktion von kohlehydratehaltigen Lebensmitteln empfohlen.** Diese These wurde in den 40er- und 50er Jahren ebenfalls beim Konsum von Milchprodukten und Fetten beobachtet. Doch noch immer war der Mythos „bekommt man von Schokolade Pickel?“ noch nicht wirklich belegt.

Erst 1961 konnten medizinische Forscher diese Zusammenhänge aufgrund zahlreicher Studien widerlegen. 1967 und 1969 wurden die Untersuchungen erweitert und Schokolade durch Placebo bei Aknepatienten ausgetauscht, was schlussendlich zu dem Ergebnis führte, dass das kakaohaltige Genussmittel rein gar nichts mit einer unreinen Haut zu tun hat. Die Frage „**bekommt man von Schokolade Pickel?**“ kann heute also mit einem deutlichen NEIN beantwortet werden.

DIE TATSÄCHLICHEN AKNE-AUSLÖSER

Der Hauptauslöser für Pickel und Mitesser sind hormonelle Umstellungen im menschlichen Körper. Hormonschwankungen treten meist in der Pubertät auf. Auch Frauen während der Monatsblutung oder in der Schwangerschaft neigen durch hormonell bedingte Unreinheiten der Haut. Diese Umstände oder auch erbliche Veranlagungen zu Hautunreinheiten zählen zu den inneren Faktoren. Aber auch **äußere Faktoren oder Umwelteinflüsse können unreine Haut und Pickelbildung auslösen**. Dies können verschiedene Kosmetikartikel, Medikamente oder auch der Konsum von Nikotin sein. Nicht selten sind auch psychische Belastungen und Stress Auslöser für Akneerscheinungen, da dadurch das Immunsystem geschwächt wird und die Haut anfälliger ist für Pickel. Selten sind auch klimatische Faktoren wie Luftfeuchtigkeit, UV-Strahlen eine Ursache für die Verschlechterung des Hautbildes.

FAZIT FÜR ALLE SCHOKOLADENLIEBHABER

Wer sich also noch immer fragt, bekommt man von Schokolade Pickel... **Schokolade ist definitiv KEIN Auslöser für Unreinheiten**. Sie hat mit der Entstehung von Pickeln, Mitessern und Pusteln sowie Akne nichts zu tun – zumindest nicht im negativen Sinne. Denn entgegen der Behauptung, dass Schokolade Pickel verursacht, wurde tatsächlich durch zahlreiche Studien nachgewiesen, dass die im Kakao enthaltenen Antioxidantien freie Radikale abfängt und die Haut somit vor schädlichen Stoffen schützt. Der Kakaoanteil der Schokolade ist hierbei sehr wichtig. Um so höher dieser ist, desto mehr Antioxidantien sind in der beliebten süßen Nascherei enthalten. Den Kakaoanteil kann man am besten an der Farbe erkennen. Um so dunkler die Schokolade, desto höher ist automatisch der enthaltene Kakaoanteil. Der Mythos über die böse pickelauslösende Schokolade und somit der oft gestellten Frage „bekommt man von Schokolade Pickel“, ist somit bewiesen und sie darf weiterhin genussvoll vernascht werden.

INFOGRAFIK AKNE

AKNE: DIE FAKTEN

www.doktor-haut.de

Akne Fakten



80%

der Bevölkerung zwischen **12-30** Jahren haben schon einmal Akne gehabt

AKNE VORKOMMEN



Brust



Rücken



Kopf

15%
der Fälle

60%
der Fälle

99%
der Fälle



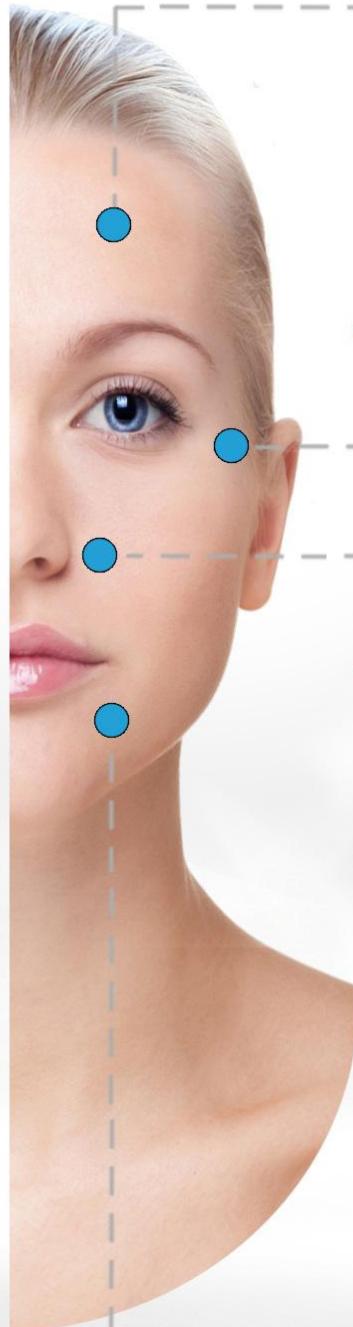
FRAUEN

40% aller Frauen haben Probleme mit Akne



ist mit **ca. 28%** die häufigste dermatologische Diagnose

ca. 83% aller Jugendlichen weisen Akne-Läsionen auf



Akne Folgen



Einschränkungen in der **Lebensqualität** je nach Schweregrad



ANGST



DEPRESSIONEN



AUSGRENZUNG

Akne Formen

durch innere Faktoren

- Akne Vulgaris
- Akne Comedonica
- Akne Papulopustulosa
- Akne Conglobata

durch äußere Faktoren

- Akne Cosmetica
- Akne Medicamentosa

+DR. HAUT-
Alles Hautsache!

Quellen:

AWMF- Deutsche Dermatologische Gesellschaft ICD-10 Ziffer: L70

AKNE - Eine Hautkrankheit mit vielen Gesichtern

Akne ist weltweit die häufigste Hautkrankheit.¹ Bis zu **80 Prozent** der Deutschen zwischen 12 und 30 leiden unter Akne – Pickeln im Gesicht, der Brust oder dem Rücken.² Bedingt durch die hormonellen Veränderungen ist Akne eine typische Begleiterscheinung der Pubertät, so leidet fast jeder Jugendliche zeitweise unter Akne, wenn auch Schwere und Dauer der Erkrankung sehr unterschiedlich sind. Meist klingt sie bei den meisten Betroffenen jedoch im dritten Lebensjahrzehnt wieder ab.³ Doch haben noch **40 Prozent** aller Frauen und **22 Prozent** der Männer über 25 Jahre mit Akne zu kämpfen.⁴ Bei Frauen kommt es durch Veränderungen des Hormonspiegels häufig vor der Menstruation oder während der Schwangerschaft zu einer Verschlechterung des Hautbildes.⁵

Immer mehr Erwachsene leiden unter der Spätakne (Akne tarda), jede vierte Frau zwischen 25 und 45 hat mit diesen Erscheinungen zu kämpfen.⁶ Bei einem Drittel der Betroffenen tritt die Spätakne zwischen dem 21. und 30. Lebensjahr auf, etwas weniger als ein Drittel sind beim Erstausbruch 31 bis 40 Jahre.⁷ Viele der Betroffenen hatten vorher nie gravierende Probleme mit der Haut, um so schwerer ist es für sie, damit umzugehen.

Eine französische Studie geht davon aus, dass etwa **1 Prozent** der Bevölkerung an **Akne inversa** erkrankt ist. In Deutschland sind davon bis zu **800.000 Menschen** betroffen, am häufigsten Frauen **zwischen 20 und 29 Jahren**.⁸ Unter der Akne conglobata, einer sehr schweren Form der Akne, leiden überwiegend Männer, da an deren Entstehung männliche Sexualhormone beteiligt sind.⁹

Als Ursachen für Akne werden meistens **hormonelle Umstellungen, psychische Belastungen und Stress, Rauchen, die Einnahme bestimmter Medikamente, bestimmte Ernährungsfaktoren** aber auch die **genetische Disposition** angegeben. Etwa **15 bis 30** von hundert Betroffenen benötigen eine fachärztliche Behandlung.¹⁰

Welche Formen der Akne gibt es?

Akne hat verschiedene Ursachen und Schweregrade. Das macht die Therapie mitunter schwierig, weil viele Betroffene nur durch Ausprobieren (Trial & Error) wirksame Mittel zur Pflege und Behandlung der Haut finden. In schweren Fällen werden vom Hautarzt zur Linderung sogar Hormonpräparate oder Antibiotika verschrieben. Doch hilft auch dies oft nur phasenweise und viele Betroffene leiden unter ihrer entzündlichen Haut.

Acne vulgaris ist der medizinische Ausdruck der allgemein bekannten Akne mit den bereits beschriebenen Pickeln, Papeln (Knötchen) und Pusteln (Eiterbläschen). Nach Ausprägung bzw. Schweregrad unterscheidet man die **Acne comedonica** von der **Acne papulopustulosa** und der **Acne conglobata**.

- Von **Acne comedonica** ist die Rede, wenn offene und geschlossene Komedonen (Mitesser) auftreten. Betroffene Regionen sind hauptsächlich im Gesicht die Nasen-, Stirn- und Kinnregion.
- Bei der **Acne papulopustulosa** überwiegen die entzündeten Papeln (Knötchen) und Pusteln (Eiterbläschen). Außer im Gesicht sind oft auch Brust, Rücken und Oberarme betroffen. Hierbei bilden sich nach Entzündungen oft kleinere Narben.
- Die **Acne conglobata** ist eine schwere Akneform mit großen entzündlichen Knoten, Abszessen und Krusten. Nach dem Abheilen bleiben oft charakteristische Akne-Narben bestehen. Männer sind von dieser Form sehr viel häufiger betroffen als Frauen.

Zudem können auch äußere Faktoren Akne verursachen. **Acne cosmetica** tritt nach Anwendung fetthaltiger Salben und Kosmetika auf. **Acne medicamentosa** entsteht durch Anwendung einiger Medikamente bzw. bei barbiturat-, lithium- oder kortikosteroidhaltigen Arzneistoffen.

Quelle: AVMF - Deutsche Dermatologische Gesellschaft ICD-10 Ziffer:L70

3 Schritte zu einer besseren Haut

– Die eingehalten werden sollten!



1.

Pickel niemals selbst ausdrücken.



2.

Wenn möglich Pflegeprodukte ohne Öl und Alkohol verwenden.



3.

Das Gesicht regelmäßig pflegen und reinigen.

¹https://www.barmer-gek.de/barmer/web/Portale/Versicherte/Rundum-gutversichert/Gesundheit/krankheitslexikon/Eintr_C3_Age/Akne.html ²<http://www.rp-online.de/leben/gesundheit/medizin/hautkrankheiten/was-hilft-bei-akne-aid-1.2522148>
³https://www.barmer-gek.de/barmer/web/Portale/Versicherte/Rundum-gutversichert/Gesundheit/krankheitslexikon/Eintr_C3_Age/Akne.html ⁴<http://www.stern.de/gesundheit/haut/erkrankungen/akne-pickel-pubertätsproblem-nr-1-638577.html>
⁵<http://www.stern.de/gesundheit/haut/erkrankungen/akne-pickel-pubertätsproblem-nr-1-638577.html> ⁶<http://www.welt.de/gesundheit/article123885100/Am-Pickel-kim-15-um-die-Augen-40-Jahre-alt.html>
⁷<http://akne-tarda.de/pickel-mit-30-und-alter.html> ⁸<http://www.br.de/fernsehen/bayerisches-fernsehen/sendungen/gesundheit/themenübersicht/medizin/Akne-inversa-abszesse-entzündungen-fisteln100.html>
⁹<https://www.onmeda.de/krankheiten/akne-ursachen-1253-4.html>