AKNE — RATGEBER

Die Kunst, Akne loszuwerden

TIPPS UND TRICKS RUND UM DIE AKNE

ABSCHÄLEN

GEGEN BAKTERIEN

GEGEN ENTZÜNDUNGEN

HERMAL

Kunst und Akne?!

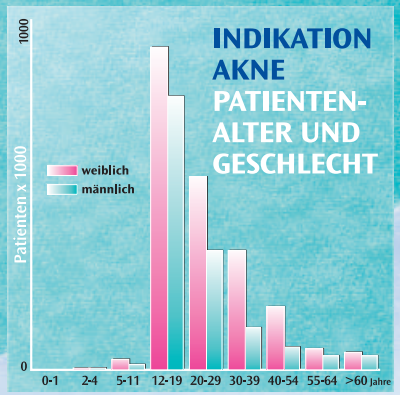
EIN PAAR WORTE VORAB

Akne ist ein Problem, das normalerweise nur kurze Zeit im Leben, häufig bei jungen Menschen, auftritt. Menschen haben nicht grundsätzlich Akne, diese gehört aber zu den häufigsten Hautkrankheiten.

Meistens beginnt die Akne mit der Pubertät zwischen dem 12. und 14. Lebensjahr und heilt mit ca. 20 Jahren ab.

Deshalb gibt es für Künstler keinen Grund, Aknegesichter zu malen. Stellen Sie sich die Mona Lisa mit Akne vor…

Dazu kommt, dass Künstler für jedes ihrer Bilder eine eigene Interpretation haben und ihre Bilder idealisieren, so schön wie möglich malen.



Auch Sie werden gemeinsam mit Ihrem Arzt Ihre Akneprobleme beherrschen. Die Kunst, Akne zu beherrschen und zu heilen, ist heutzutage nicht so schwierig.

Durch eine früh beginnende und konsequente Aknebehandlung können der Schweregrad der Akne und die Häufigkeit von Akneschüben vermindert werden. Weitere Ziele sollten sein, die Bildung von Narben zu vermeiden, das Aussehen der Haut zu verbessern und dadurch das Selbstbewusstsein Betroffener zu steigern.

Dem Arzt stehen sehr gute Therapiemöglichkeiten zur Verfügung, aber der Erfolg der Behandlung liegt im Wesentlichen bei jedem Einzelnen. Denn die meisten Aknepräparate werden täglich angewendet und das müssen Sie nun einmal selbst machen.

Es ist deshalb gut, wenn Sie etwas von Ihrer Erkrankung verstehen und wissen, wie Akne entsteht und die verschiedenen Aknepräparate wirken.

In dieser Broschüre und auch im Internet haben wir von Hermal viele Tipps und Tricks für Sie zusammengefasst. Diese Broschüre vermittelt das notwendige Wissen und macht deutlich:

MIT AKNE MÜSSEN SIE SICH NICHT ABFINDEN

www.hermal-aknekompetenz.de

INHALT

Kunst und Akne?!	2
Wo entsteht Akne?	4
Wie entsteht Akne?	5
Komedonen	6
Weitere Ursachen	7
Weitere Einflüsse	8
Aknediät	8
Behandlung	9
Wirkstoffe	10
Quetschen	12
Akne und Sonne	13
Make-up	13
Reinigung	14
Wie lange noch?	15
Handy-Service	16

Wo entsteht Akne?

Akne ist eine Erkrankung der Talgdrüsen, die in der mittleren Hautschicht, der Lederhaut liegen.

GESUNDE TALGDRÜSE

Das ist ein gesunder Talgdrüsenfollikel mit Talgdrüsenläppchen und Haarbalg, aus dem ein Haar wächst.

Jede Talgdrüse hat einen Ausführungsgang, der an der Hautoberfläche mündet.

Durch diesen Ausführungsgang wird der täglich produzierte Talg (Sebum) abgegeben und schützt damit die Haut vor Austrocknung. Im oberen Abschnitt ist der Ausführungsgang der Talgdrüse mit hornbildenden Zellen (Korneozyten) ausgekleidet.

An Gesicht, Brust und Rücken befinden sich sehr viele Talgdrüsen. Deshalb sind diese Stellen besonders häufig von Akne betroffen.

Auf trockener, fettarmer Haut kommt Akne kaum vor.

Wie entsteht Akne?

Es treffen mehrere Ursachen zusammen:

ERHÖHTE TALGPRODUKTION

In der Pubertät werden vermehrt männliche Geschlechtshormone (Androgene) bei Jungen und auch bei Mädchen gebildet. Diese hormonelle Umstellung ist ein natürlicher Vorgang.

Die Androgene regen die Talgdrüsen zu einer verstärkten Talgproduktion (Seborrhoe) an. Fettige, glänzende Haut ist das erste sichtbare Zeichen.

Die Talgdrüsen sprechen (individuell) unterschiedlich auf die Androgene an. Deshalb variiert das fettige Erscheinungsbild der Haut von Mensch zu Mensch. Wahrscheinlich ist im Erbgut festgelegt, wie stark die Talgdrüsen auf die Hormonveränderung in der Pubertät reagieren.

VERHORNUNGSSTÖRUNG DER TALGDRÜSE

Unter dem Einfluss männlicher Hormone kommt es zu einem schnelleren Wachstum der Hornzellen im Ausführungsgang der Talgdrüse und somit zu einer verstärkten Ansammlung von Hornzellen. Es bildet sich ein Hornpfropf (Mikrokomedo), der das Abfließen des Talgdrüsensekretes verhindert. Im weiteren Verlauf der Erkrankung entsteht durch diese Verhornungsstörung im Talgdrüsenausführungsgang der Mitesser (Komedo).

Wenn es zu einer Verhornungsstörung am Ausgang der Talgdrüse kommt, dann bildet sich ein Mitesser.

www.hermal-aknekompetenz.de

Komedonen

Wie entstehen entzündliche Prozesse?

Geschlossene Komedonen (Whiteheads) sind stecknadelkopfgroße, hautfarbene Knötchen ohne sichtbare Öffnung. Offene Komedonen (Blackheads) haben eine zentrale Öffnung und sind an der Oberfläche durch Hautpigmente dunkel gefärbt.

Die Verhornungsstörung und der Talg bilden die Basis für die Entstehung der Akne.

ENTZÜNDLICHE UMWANDLUNG DER TALGDRÜSE

Das aufgestaute Talgdrüsensekret bildet einen idealen Nährboden für Bakterien, die sich als natürliche Bakterienflora auf der menschlichen Haut befinden. Durch Hautkeime (Propionibacterium acnes) kommt es zu einer Entzündung der Talgdrüse.

Bakterien im Ausgang der Talgdrüse setzen bestimmte Fettsäuren aus dem Talg frei. Dadurch entstehen Entzündungen, äußerlich sichtbar durch eitrige Pickel (Pusteln) und schmerzhaft gerötete Knötchen (Papeln).

Die Anlage zur Akne kann in seltenen Fällen vererbt werden. Hatten beide Eltern in der Pubertät eine Akne, sind häufig auch die Kinder betroffen.

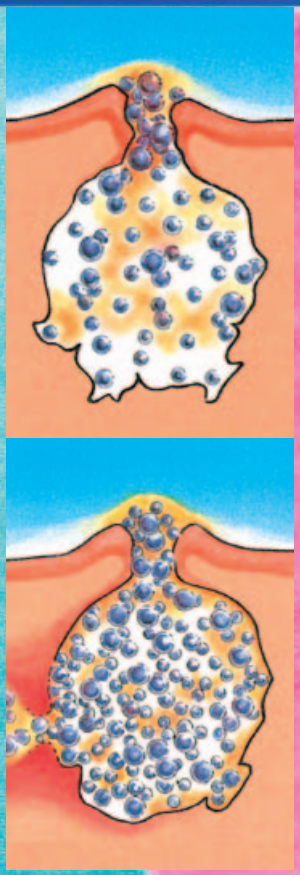


Abb. oben:
Bakterien verursachen eine unangenehme und schmerzhafte Entzündung. Auf der Haut sieht man dann eine eitergefüllte Pustel.

Abb. unten:
Schreitet die Entzündung weiter, wird die Wand der Talgdrüse zerstört. Die Entzündung breitet sich im umliegenden Gewebe aus, schmerzhafte Knoten (Papeln) entstehen.

Weitere Ursachen

Gibt es noch andere Ursachen für Akne?

SOWEIT MAN HEUTE WEISS: NEIN.

Allerdings halten sich bestimmte Vorurteile ziemlich hartnäckig. Schokolade und andere Süssigkeiten verursachen keine Akne. Auch „sündige Gedanken“ oder Selbstbefriedigung führen nicht zu Pickeln im Gesicht. Da Akne häufig erstmals in der Pubertät auftritt, wurde früher an diesen – falschen – Zusammenhang geglaubt. Umgekehrt halten sich Behauptungen, dass Geschlechtsverkehr einen günstigen Einfluss auf die Akne habe, wohl unter der Vorstellung, dass sich der „Hormonstau in der Pubertät“ auf diese Weise entlade. Natürlich ist auch das blühender Unsinn.

IST AKNE ANSTECKEND?

Obwohl die Eiterpickel Bakterien (Propionibakterien) enthalten, ist Akne nicht ansteckend. Diese Bakterien kommen auf gesunder Haut auch vor.

SONDERFORMEN DER AKNE

Akneähnliche Erkrankungen können auch durch einige Medikamente, die langandauernde Anwendung von Kosmetika, Sonnenschutzmittel und Stoffe aus unserer Umwelt, wie Öl, Teer oder verschiedene Gifte, hervorgerufen werden. Der Arzt spricht dann von einer Kontaktakne oder Kosmetikakne bzw. Berufsakne.

www.hermal-aknekompetenz.de

Weitere Einflüsse

Hat Akne auf meine Gesundheit weitere Einflüsse?

JA, AUF DIE KÖRPERLICHE WIE AUF DIE SEELISCHE GESUNDHEIT.

So kann eine schwere Akne, wenn sie nicht rechtzeitig und richtig behandelt wird, entstellende Narben in der Haut hinterlassen. In der geschädigten Haut können sich Krankheitserreger leichter ausbreiten und auch Infektionen hervorrufen. Man erlebt immer wieder, dass Jugendliche mit einer auffälligen Akne sich zurückziehen, sich oft ängstlich, aber auch aggressiv und misstrauisch gegenüber ihren Mitmenschen verhalten. Sie kapseln sich ab.

Aknediät

Ist eine Aknediät hilfreich?

ES GIBT KEINE AKNEDIÄT!

In den letzten Jahren wurden immer wieder „Geheimtipps" gehandelt. Der Verzicht auf Erdnüsse und Chips oder die Empfehlung von Stutenmilch sind da nur einige Beispiele.

Den Beweis der Wirksamkeit sind diese Diätempfehlungen bis heute schuldig geblieben. Wer jedoch bei sich feststellt, dass bestimmte Nahrungsmittel die Akne verschlimmern, sollte auf den Genuss verzichten.

Eine ausgewogene, ballaststoffreiche Kost ist für die Gesundheit in jedem Fall förderlich.

Gesunde Ernährung ist immer gut

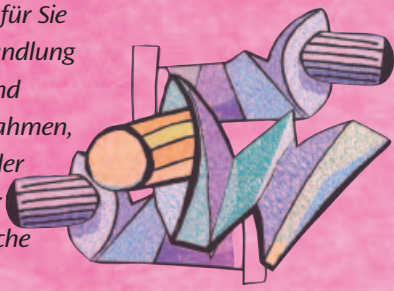
Behandlung

Wie kann ich meine Akne behandeln?

DER BESTE WEG IST, ZUM ARZT ZU GEHEN

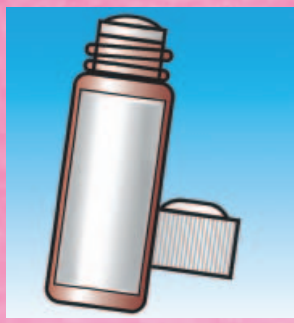
Er kann – je nach Schweregrad und Verlauf der Akne – am besten entscheiden, welches Arzneimittel für Sie geeignet ist. Die moderne Behandlung setzt auf äusserliche (lokale) und innerliche (systemische) Massnahmen, wobei die lokale Behandlung der Akne am häufigsten ist und nur in schweren Fällen eine innerliche Behandlung erfolgt.

Es gibt eine Vielzahl von Aknemitteln – welches ist das richtige?



Besonders sinnvoll ist eine Kombination aus Wirkstoffen, die sich ergänzen.

Die Hautreinigung und Pflege mit speziell für die zur Akne neigende Haut entwickelten Produkten ist ein weiterer wichtiger Schritt, um das Hautbild zu verbessern. Mit den entsprechenden Produkten ist eine gleichzeitige Anwendung therapeutischer und pflegender Mittel vollkommen unproblematisch.



Akneformen: Acne vulgaris (Sammelbegriff)

Bezeichnung	Stufe	Ausprägung	Merkmale	Betroffene Stellen
Acne comedonica	1	leicht	Komedonen	oft nur Gesicht - Stirn, Nase, Wangen
Acne papulopustulosa	2	mittel	Komedonen, Papeln und Pusteln	Gesicht, Brust, Rücken und Oberarme
Acne conglobata	3	schwer	Akneknoten, Abszesse und Vernarbungen	Gesicht, Brust, Rücken und Oberarme

Sonderformen der Akne: z. B. Acne cosmetica

Langzeitige, tägliche Anwendung von besonders fetthaltigen Kosmetika oder Sonnenschutz kann Komedonen und damit Akne hervorrufen bzw. verstärken.

www.hermal-aknekompetenz.de

Wirkstoffe

Welche Wirkstoffe mit nachweisbarer Wirkung gibt es?

BENZOYLPEROXID

Der Wirkstoff wirkt gegen die Akne-Bakterien, die für die Entstehung der Akne mitverantwortlich sind. Zusätzlich wird die bei Akne häufig vorhandene überschüssige Hornzellbildung, die zu einer Verstopfung der Poren führen kann, durch den Schäleffekt positiv beeinflusst.

Darüber hinaus wird die Talgproduktion und dadurch der unangenehme Fettglanz auf der Haut vermindert. Benzoylperoxid ist die Basisbehandlung bei vielen Akneformen.

VITAMIN-A-SÄURE

Eine reine Schälwirkung wird durch die äusserliche Anwendung von Vitamin-A-Säure (Tretinoin, Isotretinoin) erzielt. Sie löst die obersten Hornschichten der Haut, dringt aber auch in die Tiefe des Talgdrüsenausführungsgangs ein. Der Mitesser wird gelockert und auf natürlichem Wege ausgestossen. Zusätzlich wird die Entstehung von neuen Mitessern verhindert.

ISOTRETINOIN

Bei schweren Formen der Akne, die auf die üblichen Arzeneimittel nicht ansprechen, kann auch innerlich mit Isotretinoin behandelt werden. Der Wirkstoff vermindert die gesteigerte Talgproduktion, verhindert die Bildung von Mitessern, reduziert die Keimbesiedelung in den Talgdrüsenfollikeln und wirkt antientzündlich. Isotretinoin ist die wirksamste Substanz für die Behandlung schwerer Akneformen.

Vor, während und nach einer Behandlung mit Isotretinoin müssen besondere Vorsichtsmaßnahmen berücksichtigt werden. Das gilt insbesondere für Frauen.

Akne ist eine Hauterkrankung! Der beste Weg ist, zum Hautarzt zu gehen.

ANTIBIOTIKA

Sie bekämpfen unmittelbar die bei der Akneentstehung beteiligten Bakterien und wirken darüber hinaus der Entzündung entgegen. Antibiotika, z.B. Erythromycin, können in Salben und Lösungen enthalten sein und werden äusserlich aufgetragen.

In Form von Tabletten werden Antibiotika auch für die innerliche Therapie eingesetzt. Der Wirkstoff wird über die Blutbahn in die Talgdrüse transportiert und bekämpft die Bakterien und Entzündungen gezielt von dort aus.

WIRKSTOFF-KOMBINATIONEN

Als besonders wirksam hat es sich erwiesen, ein Antibiotikum (Erythromycin) und Vitamin-A-Säure (Tretinoin) in Form einer Lösung in der äusserlichen Therapie zu kombinieren. So ergänzen

www.hermal-aknekompetenz.de

sich die unterschiedlichen Wirkansätze sinnvoll. Die Kombination des Antibiotikums Erythromycin mit Zink ist eine weitere Alternative zur Behandlung der Akne. Beide Produkte lassen sich leicht mit einem Applikator auf die Haut auftragen.

HORMONE

Für Mädchen und Frauen gibt es auch die Möglichkeit, über Hormone die gesteigerte Talgproduktion zu vermindern (auch die Haare sind dann weniger fettig!). Diese Hormonpräparate werden in Form der Antibabypille angeboten.

Quetschen

Ist quetschen verboten?

Viele Aknepatienten drücken und quetschen dauernd an ihren Mitessern und Pickeln herum. Das ist verständlich, weil man sie schnell loswerden will, aber falsch. Denn durch das Herumdrücken können nicht nur hässliche Hautverfärbungen und Narben entstehen, in der geschädigten Haut können sich auch Krankheitserreger leichter ausbreiten und die Akne noch stärker sichtbar machen.

BESUCH BEI EINER MEDIZINISCH AUSGEBILDETEN KOSMETIKERIN

Zink

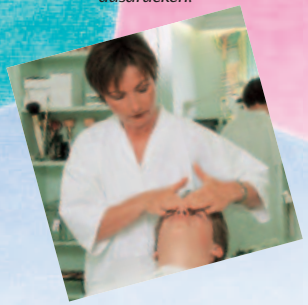
Zink ist ein seltener Mineralstoff, ein Spurenelement wie z. B. Eisen, Jod und Selen.

Unser Körper braucht Zink, kann es selbst aber nicht herstellen.

Aknepatienten haben meist einen verminderten Zinkspiegel in der Haut.

Zink wirkt antientzündlich und antibakteriell und wird daher in der Aknetherapie eingesetzt.

Auch wenn es noch so verlockend ist – Pickel nicht selbst ausdrücken!



Wenn Sie wollen, gehen Sie zu einer Kosmetikerin, die eine Komedonenreinigung (“Aknetoilette”) durchführt.

Akne und Sonne

Auf leicht gebräunter Haut fällt die Akne nicht so auf. Bevor man in die Sonne geht, empfiehlt sich die Verwendung spezieller Pflegeprodukte mit hohem Lichtschutzfaktor für die unreine, zu Akne neigende Haut.

Vor extremer UV-Strahlung durch Sonne oder Solarium muss allerdings gewarnt werden. Die Sonne kann die Bildung von Mitessern fördern, und es kann zu Spätschäden wie frühzeitiger Faltenbildung und Hautkrebs kommen.

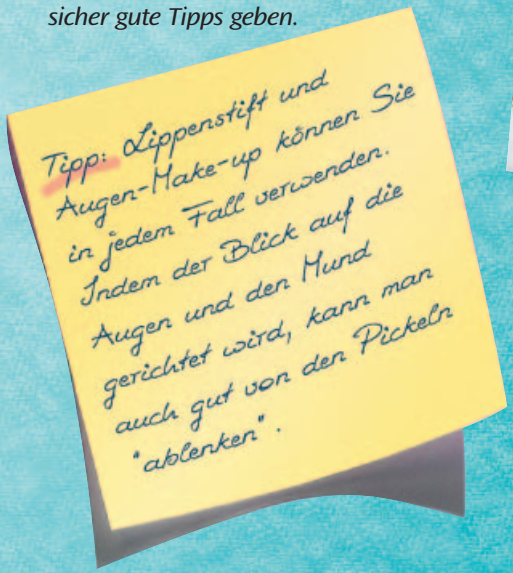
Make-up

Ist Make-up tabu?

Junge Frauen haben das verständliche Bedürfnis, sich die Aknepickel im Gesicht zu überschminken. Das ist ganz in Ordnung, wenn die richtige Anwendung des Medikaments nicht beeinträchtigt wird. Allerdings gibt es verschiedene Kosmetika, die aufgrund ihrer Zusammensetzung Mitesser erzeugen können.

www.hermal-aknekompetenz.de

Die richtige Auswahl eines geeigneten Pflegeprodukts ist daher besonders wichtig. Hier können eine erfahrene Kosmetikerin oder ein Apotheker sicher gute Tipps geben.



Reinigung

Hilft häufiges Waschen?

Die dunklen Mitesser sind keine verschmutzten Poren. Die Färbung kommt durch den Hautfarbstoff Melanin zustande. Waschen hat deshalb auf Akne keinen Einfluss. Das Hautfett wird beim Waschen nämlich nur oberflächlich entfernt. Eine Reinigung ist trotzdem wichtig, um die Haut auf die Therapie bzw. Pflege vorzubereiten. Hierzu sollten milde Syndets verwendet werden.

Zur Reinigung gibt es auch in der Apotheke erhältliche Aknemittel, die den Wirkstoff Benzoylperoxid enthalten. Sie entfalten ihre Wirkung ebenfalls in der Talgdrüse. Die als Waschsuspension angebotenen Präparate sind schnell und einfach anzuwenden. Schon kurz nach dem Auftragen auf die angefeuchtete Haut kann die Suspension wieder mit Wasser abgewaschen werden. So hat man gleichzeitig etwas gegen die Akne getan; eine zusätzliche Reinigung ist dann nicht mehr nötig.

Wie lange noch?

Wann hört die Akne auf?

Das lässt sich leider nicht genau voraussagen. Verläuft die Akne nur leicht, kann sie unbehandelt etwa mit dem zwanzigsten Lebensjahr aufhören. Häufig verschwindet die Akne spätestens mit Anfang 30. So lange will aber niemand warten. Mit Recht. Eine regelmäßig durchgeführte Behandlung mit einem wirksamen Mittel mildert die Schwere der Erkrankung und verhindert die Entstehung bleibender Narben. Und wenn Sie den Erfolg auch nicht gleich nach wenigen Tagen der Behandlung im Spiegel feststellen können – nach wenigen Wochen werden Sie Ihre Geduld doch belohnt sehen.

Es lohnt sich, „am Ball“ zu bleiben!

AKNE RATGEBER

W+P-120'-03/03-Mat.-Nr.: 20009564

HERMAL · D-21462 Reinbek
www.hermal.de - E-Mail: info@hermal.de
www.hautstadt.de

HERMAL