

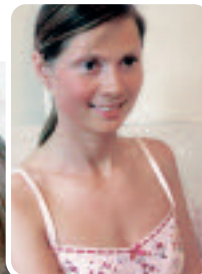


Der

Akne-Ratgeber
für Patientinnen

Hormone
für eine
schöne Haut

Schöne Haut



Jeder Mensch will schön sein. Wer gut aussieht, wird in der Gesellschaft anerkannt, ist beliebt und fühlt sich zudem wohl in seiner Haut. Aus der Werbung lernen wir, wie dieser Mechanismus funktioniert. Gerade für junge Menschen sind Äußerlichkeiten sehr wichtig. Akne kann daher eine sehr große Belastung sein, unter der meistens auch das Selbstbewusstsein leidet.

Mit Akne muss man sich aber nicht abfinden. Beginnt man früh mit einer konsequenten Behandlung kann man verhindern, dass sich die Akne verschlimmert und vielleicht sogar Narben entstehen.

Es gibt heute viele moderne Präparate, die dem Arzt zur Therapie der Akne zur Verfügung stehen. Was den Erfolg angeht – den kann man selbst beeinflussen, denn die meisten Aknepräparate werden täglich angewendet, und das müssen Sie nun einmal selbst tun. Wenn Sie den Erfolg auch nicht gleich nach einigen Tagen feststellen – nach wenigen Wochen wird Ihre Geduld sicher belohnt werden.

Die Haut - Eine Hülle, die es in sich hat

Die Haut liegt schützend über unserem Körper. Mit einer Fläche von etwa 2 m² ist sie unser größtes Organ. Kaum ein anderes Organ hat so viele Funktionen zu erfüllen wie die Haut. Die wichtigste Aufgabe ist der Schutz des Körperinneren vor schädlichen Umwelteinflüssen, Bakterien und Viren, vor dem Verlust von Mineralstoffen, Fett und Wasser. Die Haut ist auch die Klimaanlage des Körpers, denn sie reguliert die Körpertemperatur z. B. durch Schwitzen. Außerdem entsorgt sie viele Schadstoffe. Die Haut nimmt als Sinnesorgan jeden Kontakt von der Außenwelt auf und leitet diesen als Empfindung wie Wärme, Kälte, Schmerz oder Wohlgefühl weiter. Ist unsere Haut gesund, regeneriert und schützt sie sich selbst. Dann produziert sie gerade so viel Talg, wie sie als Schutzfunktion braucht.

Was beeinflusst unser Hautbild?

Viele Faktoren beeinflussen die Haut. Dazu gehören z. B. der Hormonspiegel, die Ernährung, das Alter sowie der Gesundheits- und Gemütszustand. Positive und negative Stimmungen spiegeln sich auf der Haut wider.

Hormone und Akne

Hormone erfüllen ganz unterschiedliche Aufgaben im Körper. So steuern Sexualhormone die Entwicklung und Funktion der Sexualorgane, beeinflussen gleichzeitig aber auch andere Organe und Gewebe, wie z. B. die *Talgdrüsen*. Es gibt sowohl männliche als auch weibliche Sexualhormone, die im jeweiligen Geschlecht in unterschiedlichen Mengen gebildet werden. Aber auch Frauen bilden *männliche Sexualhormone - die Androgene*.

Einfluss der Hormone auf die Talgdrüsen

In der Pubertät kommt es zu Veränderungen im Hormonhaushalt. Vermehrt werden bei Jungen und auch bei Mädchen männliche Geschlechtshormone produziert. Diese hormonelle Umstellung kann zu einer Überproduktion von Talg in den Talgdrüsen führen. Fettige, glänzende Haut ist das erste sichtbare Zeichen. Der fetthaltige Talg verstopft wie ein Pfropfen die Kanäle der Talgdrüsen. Dieser Pfropfen bietet eine günstige Wachstumsgrundlage für Bakterien. Es kommt zu Entzündungen, Mitessern, Eiterpickeln, kleineren oder größeren Knoten.

Akne - was ist das eigentlich?

Akne ist eine häufig vorkommende Hautkrankheit. Sie bezeichnet eine Erkrankung der Talgdrüsen, die in der mittleren Hautschicht, der Lederhaut, liegen. Verstopfte Poren, Pusteln, Pickel und knotige Veränderungen sind dafür charakteristisch. Besonders viele Talgdrüsen befinden sich an Gesicht, Dekolleté, Nacken, Rücken, Oberarmen und Schultern. Deshalb sind diese Regionen vorrangig von Akne betroffen. Akne ist nicht nur auf die Altersgruppe der Teenager beschränkt.

Es kommt vor allem bei Frauen auch immer häufiger vor, dass die Akne ab dem 30. Lebensjahr erstmals oder erneut auftritt.



Ursachen der Akne

Streng genommen hat die Akne keine exakt definierbare Ursache. Vielmehr begünstigen mehrere Faktoren zusammen das Auftreten der Akne. Zu den inneren Faktoren zählen erbliche Veranlagung, Pubertät, Absetzen der Pille, Zyklusschwankungen, Schwangerschaft und psychisches Befinden.

Äußere Faktoren, die das Hautbild beeinflussen, sind beispielsweise Rauchen, Alkohol, einseitige Ernährung, Arzneimittel, fetthaltige Kosmetika und Stress.

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

Formen der Akne

Durch die Störung der natürlichen Verhornung, der vermehrten Talgproduktion, bildet sich ein Hornpfropf – der sogenannte Mitesser – am Ausführungsgang der Talgdrüse. Geschlossene Mitesser (Komedonen) sind stecknadelkopfgroße, hautfarbene Knötchen ohne sichtbare Öffnung.

Offene Mitesser haben eine zentrale Öffnung und sind an der Oberfläche dunkel gefärbt. Bei dem sichtbaren schwarzen Punkt handelt es sich nicht um Schmutz, sondern um ein Hautpigment, den Farbstoff Melanin. Bestimmte Bakterien können sich im Milieu des Mitessers stark vermehren, da sie den aufgestauten Talg zersetzen. So kann aus einem Mitesser ein roter Pickel (Papel), ein Eiterbläschen (Pustel) oder ein Knoten entstehen.

Es gibt auch noch einige Sonderformen der Akne. Diese haben andere Ursachen und werden deshalb als akneähnliche Erkrankungen bezeichnet. Akneähnliche Erkrankungen können durch bestimmte Medikamente, durch langandauernde Anwendung von meist fetthaltigen Kosmetika, durch Sonnenschutzmittel und durch Stoffe aus unserer Umwelt, wie Öl, Teer oder verschiedenen Giften, hervorgerufen werden. Der Arzt spricht dann von einer Kontaktakne, einer Kosmetikakne oder einer Berufsakne.

Was hilft gegen Akne?

Der beste Weg ist, zum Arzt zu gehen.

Je nach Schweregrad und Verlauf der Akne kann der Arzt am besten entscheiden, welches Arzneimittel für Sie geeignet ist. Moderne Medikamente sind entweder äußerlich (lokal) und innerlich (systemisch) anzuwenden. Bei Frauen kann die hormonelle Akne durch die Pille behandelt werden.

Akne-Pillen – Hormone mit Beautywirkung für Haut und Haar

Diese Pillen verringern die gesteigerte Talgproduktion, verbessern damit das Hautbild und sorgen für weniger fettige Haare. Es gibt „Pillen“, die speziell gegen Akne wirksam sind und nebenbei verhütend wirken. Sie enthalten eine Kombination aus zwei verschiedenen weiblichen Hormonen: dem Östrogen und dem Gestagen.

Östrogene | sind weibliche Sexualhormone, die als Gegenspieler der männlichen Hormone (Androgene) wirken. Durch ihren Einfluss werden die Androgene verringert und so weniger Talg produziert. Außerdem wirken sie stabilisierend auf den weiblichen Zyklus und vermindern somit Zyklusschwankungen.

Gestagene | zählen ebenfalls zu den weiblichen Sexualhormonen. Sie beeinflussen den weiblichen Zyklus auf vielfältige Weise. In ausreichend hohen Mengen verhindern sie den Eisprung, verändern die Viskosität des Zervixschleims und wirken aufgrund dieser Eigenschaften empfängnisverhütend.

Aber Gestagen ist nicht gleich Gestagen. Zur Behandlung der Akne sind Gestagene geeignet, die eine antiandrogene Wirkung haben. Sie hemmen die akneverursachende Wirkung von männlichen Sexualhormonen in den Talgdrüsen.

Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt, ob die Behandlung mit einer Akne-Pille für Sie in Frage kommt, insbesondere, wenn Sie gleichzeitig an einer zusätzlichen Schwangerschaftsverhütung interessiert sind.



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

Die Talgproduktion und der damit verbundene unangenehme Fettglanz der Haut werden vermindert. Benzoylperoxid ist die Basisbehandlung bei vielen Akneformen.

In der Apotheke sind Aknemittel mit dem Wirkstoff Benzoylperoxid erhältlich. Die Präparate sind – speziell als Waschsuspension – schnell und einfach anzuwenden. Kurz nach dem Auftragen auf die angefeuchtete Haut kann die Suspension mit Wasser abgewaschen werden. Damit hat man etwas gegen die Akne getan, und eine zusätzliche Reinigung ist nicht mehr nötig.



Vitamin-A-Säure | Durch die äußerliche Anwendung von Vitamin-A-Säure (Tretinoin, Isotretinoin) wird eine reine Schälwirkung 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 abgestoßen. Zusätzlich wird die Entstehung von neuen Mitessern verhindert.

Isotretinoin | Bei schweren Formen der Akne, die auf die üblichen Arzneimittel 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 Talgdrüsen-follikeln und beseitigt so die Entzündung. Isotretinoin ist die wirksamste Substanz für die Behandlung schwerer Akneformen.

Vor, während und nach einer Behandlung mit Isotretinoin müssen allerdings einige Vorsichtsmaßnahmen berücksichtigt werden. Das gilt insbesondere für Frauen, die während der Behandlung auf keinen Fall schwanger werden dürfen und deshalb eine sichere Verhütungsmethode anwenden müssen.

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

Es gibt auch Antibiotika-Kombinationen, z. B. die Kombination aus Erythromycin und einer Vitamin-A-Säure (Tretinoin) oder Erythromycin und Zink in Form von Lösungen. Diese sind sehr wirksam, da sich zwei unterschiedliche Wirkansätze ergänzen. Antibiotika werden auch als innerliche Therapie eingesetzt. Der Wirkstoff wird über die Blutbahn in die Talgdrüse transportiert und bekämpft von dort aus gezielt die Bakterien und Entzündungen.

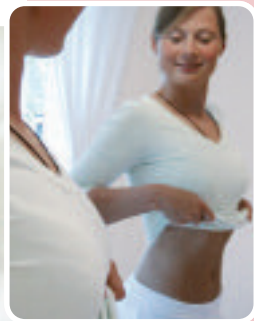
Zink | ist ein seltener Mineralstoff, ein Spurenelement wie z. B. Eisen, Jod und Selen. Unser Körper braucht Zink, kann es aber nicht selbst herstellen. Aknepatienten haben meist einen verminderten Zinkspiegel in der Haut. Zink wirkt entzündlich und antibakteriell und wird daher auch in der Aknetherapie eingesetzt.

Kosmetische Tipps bei Akne

Die Reinigung und Pflege der Haut sind weitere Schritte zur Verbesserung des Hautbildes. Dafür sollte man spezielle Produkte für die zu Akne neigende Haut verwenden. Mit den entsprechenden Produkten ist es vollkommen unproblematisch, gleichzeitig therapeutische und pflegende Mittel anzuwenden.

Die tägliche Reinigung bereitet die Haut auf die Therapie oder die Pflege vor!

Dunkle Mitesser sind keine verschmutzten Poren, denn die Färbung kommt durch den Hautfarbstoff Melanin. Waschen beeinflusst Akne deshalb nicht.



Das Hautfett wird beim Waschen nur oberflächlich entfernt. Dennoch fühlt man sich meist wohler, wenn die Haut nach dem Waschen nicht mehr so stark glänzt. Bevor man äußerliche Aknemittel anwendet, sollte man die Haut reinigen. Zum Waschen können sogenannte Syndets verwendet werden, die einen hautfreundlichen pH-Wert haben und den Säureschutzmantel der Haut erhalten. Alkalische Seifen greifen dagegen den Säureschutzmantel der Haut an.



Was tut Haut und Seele gut?

Finger weg

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 wird der Talg nicht aus der Talgdrüse heraus, sondern zum größten Teil in tiefere Hautschichten hinein gedrückt. In der geschädigten Haut können sich Krankheitserreger leichter ausbreiten und die Akne noch stärker sichtbar machen. Außerdem können dadurch hässliche Hautverfärbungen und Narben entstehen. Mitesser sollten daher von einer medizinisch ausgebildeten Kosmetikerin entfernt werden.

Ernährung

In den letzten Jahren wurden immer wieder „Geheimtipps“ gehandelt. Der Verzicht auf Erdnüsse, Chips oder Schokolade sowie die Empfehlung von Stutenmilch sind nur einige Beispiele. Den Beweis, dass diese Diätempfehlungen wirksam sind, gibt es bis heute nicht. Wer bei sich feststellt, dass bestimmte Nahrungsmittel die Akne verschlimmern, sollte den Genuss einschränken. Eine ausgewogene, ballaststoffreiche Kost ist für die Gesundheit in jedem Fall förderlich.

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 der Haut wie frühzeitiger Faltenbildung oder Hautkrebs kommen.

Make-up

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

Man sollte daher bei der Auswahl des Produktes darauf achten, ein Produkt mit dem Hinweis „nicht komedogen“ (bedeutet: das Produkt verursacht keine Mitesser) auszuwählen.

Erfahrene Kosmetikerinnen oder Apotheker können sicher gute Tipps bei der Wahl des richtigen Pflegeproduktes geben.



Entspannung

„Die Haut ist der Spiegel unserer Seele“! Diesen Satz hat bestimmt jeder schon einmal gehört. Tatsächlich kann es schon mal sein, dass die Akne sich in Stress-Situationen verschlimmert. Wichtig ist daher, dass Sie sich immer wieder Zeit für sich nehmen, sich erholen und sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun.

Ob Sie sich eine entspannende Massage gönnen, ein warmes Bad genießen, ein gutes Buch lesen oder einen leckeren Tee trinken – verwöhnen Sie sich.

Denken Sie positiv!

Man sollte nicht versuchen einem Schönheitsideal nachzujagen. Seien Sie einfach Sie selbst! Unterstreichen Sie Ihren individuellen – ganz persönlichen Typ. Denn wenn Sie mit sich zufrieden sind und sich gut fühlen, dann strahlen Sie das auch aus, und ein paar Pickel fallen dann weniger auf.