

## Was ist Akne?

□

Akne ist eine ernstzunehmende Hautkrankheit, die bei stärkerer Form unbedingt von einem Hautarzt (Dermatologen) behandelt werden muß. Mitesser und Pickel treten häufig dort auf, wo viele Talgdrüsen vorhanden sind. Betroffen sind meist Gesicht, Brust, Rücken und / oder Schultern.

Akne entsteht, wenn die Talgdrüsenöffnungen z.B. durch Hornhautpartikel verstopfen. Der nun produzierte Talg kann nicht mehr abtransportiert werden und staut sich. Es entstehen Mitesser (Comedonen), diese können sich durch Bakterien entzünden und Pickel (Pusteln) entstehen.

## Begriffe im Zusammenhang mit Akne

- **Talg:** Wird zum Schutz gegen Umwelteinflüsse abgesondert und bildet auf der Haut einen Schutzfilm
- **Mitesser** (Comedo), offen: Nichtentzündet auch "schwarzer" Mitesser genannt oder blackhead
- **Mitesser, geschlossen:** Nichtentzündet auch "weißer" Mitesser genannt oder whitehead
- **Pustel / Pickel / Eiterbläschen:** Entzündete Mitesser mit Eiter
- **Pappel / Knötchen:** Weiße entzündete Talgansammlungen unter der Haut, die spannen und schmerzen
- **Knoten (Nodulus):** Erheblich größer als Pappeln. Entzündliche, schmerzhaft Akne, die bis in die Nerven geht und nur unter Narbenbildung abheilt. Knoten können bis zu drei Wochen bestehen bleiben
- **Zysten:** Entstehen durch Zusammenfließen von Pappeln und Pusteln. Sie können über mehrere Monate bestehen bleiben

## Wie entsteht Akne?

Die gewöhnliche Akne (Akne vulgaris) entsteht in der Pubertät, in der der Körper lernen muß, kontrolliert und zeitgerecht Hormone auszuschütten. Der Hormonhaushalt produziert bei Jungen und Mädchen männliche Geschlechtshormone, das Testosteron. Dieses Hormon fördert die Talgproduktion in der Haut und je nachdem wie empfindlich die Talgdrüsen sind, leiden die Jugendlichen an fettigen Haaren, fettiger Haut oder auch an Akne.

Die leichte Akne beginnt zwischen dem 9. bis 12. Lebensjahr, seltener ist die schwere Akne, zwischen dem 16. bis 20. Lebensjahr. Jungen sind oft stärker von der Akne betroffen, dafür leiden Frauen häufiger unter dem "Spättyp-Akne" (ab dem 20. Lebensjahr), bei der die Akne bis in die Wechseljahre andauern kann.

Normalerweise verschwindet die Akne mit dem Ende der Pubertät.

## Auslöser für Akne

In der Pubertät durch Hormonveränderung  
In der Schwangerschaft und kurz vor oder während der Periode durch natürliche Hormonschwankungen  
Bakterielle Infektionen der Haut  
Bestimmte Medikamente oder Chemikalien  
Vererbung  
Seelische Anspannung

## Verschiedene Formen der Akne

- **Akne vulgaris**: Leichte Form der Akne, die in der Pubertät bei Jungen und Mädchen auftritt
- **Akne comedonica (Mitesserakne)**: Sie ist vergleichbar mit der Akne vulgaris, nur daß hier viel häufiger Mitesser, Knötchen und Eiterbildungen vorkommen. Nach Abheilung sind meistens keine Narben vorhanden
- **Akne papulosa**: Mittlere Form der Akne, die mit oder ohne Narbenbildung verlaufen kann
- **Akne papulopustulosa**: Ist schon eine schwere und nicht leicht zu behandelnde

Akneform. Mit Mitessern, Knötchen und Eiterbläschen, evtl. sogar mit Entzündungsbildung, die auch zu Knoten oder Zysten führen kann. Narben können entstehen

- **Akne conglobata:** Schwerste Form der Akne, bei der sich Akneknoten unter der Haut miteinander verbinden. Immer Narbenbildung
- Es gibt weitere Formen der Akne z.B. im Genitalbereich, als internistisches Krankheitsbild mit Fieber, durch chemische Stoffe (z.B. Chlor oder Öl) ausgelöst.

### Die Behandlung von Akne

Vermeiden Sie die Berührung bzw. das Ausdrücken des noch "unreifen" Pickels, da hierdurch die Entzündung nur noch verschlimmert wird

- Verwenden Sie spezielle Akne-Kosmetik
- Medizinisch-kosmetische Behandlung durch die Kosmetikerin
- Waschen Sie Ihre Haut mit einer milden, desinfizierenden Seife oder Waschlotion morgens und abends. Übertriebene Hygiene ist unnützlich und bewirkt eher eine Reizung der Haut
- Durch Dampfbäder oder Heißwasserkompressen erweichen die Poren und die Haut wird gleichzeitig desinfiziert. Mitesser können anschließend mit einem Komedonenquetscher vorsichtig geöffnet werden
  - Dampfbäder oder Kompressen mit Kamille oder Heilerde wirken entzündungshemmend
- Verordnung von Medikamenten durch den Arzt, die Ihren Hautbedingungen angepaßt sind z.B. schälend, antiseptisch oder austrocknend wirkende Salben, Antibiotika oder bei Frauen die Anti-Baby Pille zur Hormonregulierung
- Wichtig für eine erfolgreiche Akne-Behandlung ist, daß sie frühzeitig und konsequent durchgeführt wird.
-