

Akne – kein Grund, sich zu schämen

Stress mit Pickeln

Daniel blickt frustriert in den Spiegel: Schon wieder sprießen neue Pickel in seinem Gesicht. Sie leuchten förmlich! Der Fünfzehnjährige leidet seit Monaten an Akne und empfindet sich selbst als stark entstellt. Sein sonst gut ausgeprägtes Selbstbewusstsein schwindet zusehends.

Hartnäckige Vorurteile

☹ **FALSCH:** Akne ist ansteckend.

♥ **RICHTIG:** Akne-Mitesser sind zwar oft entzündet, aber ansteckend sind sie nicht. Man kann also Akne-Patienten „gefahrlos“ berühren und küssen.

☹ **FALSCH:** Akne ist ein Zeichen für unreine Haut.

♥ **RICHTIG:** Akne hat absolut nichts mit unreiner Haut zu tun! Man kann sich noch so oft waschen, die Akne verschwindet dadurch nicht – im Gegenteil, sie kann sich sogar noch verschlimmern. Auch fettige Haare sind keine Ursache für Akne.

Akne ist die häufigste Hauterkrankung überhaupt – man kann sie durchaus zu den Volkskrankheiten zählen. Sie tritt vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf. Nur wenige Teenager bleiben völlig von ihr verschont. Meist tauchen die Mitesser und Pickel am Anfang der Pubertät auf, erreichen ihren Höhepunkt während der Jugendzeit und verschwinden dann wieder, etwa um das 20. Lebensjahr herum. Bei Mädchen entwickelt sich die Erkrankung im Schnitt etwas früher und ist zwischen dem zwölften und 17. Lebensjahr voll ausgeprägt, bei Jungen hingegen erst zwischen dem 15. und 19. Lebensjahr. Einige Sonderformen der Akne treten aber auch schon bei Neugebo-

renen und Kleinkindern auf. Außerdem beobachtet man seit einigen Jahren, dass zunehmend auch ältere Erwachsene an Akne – der sogenannten Spätakne – erkranken.

Wie entsteht die Akne?

In der Haut eingelagerte Talgdrüsen produzieren zuviel und ein in seiner Zusammensetzung verändertes Hautfett (Talg). Hinzu kommt, dass sich in den Ausführungsgängen der Talgdrüsen – also dort, wo normalerweise der Talg zur Hautoberfläche transportiert wird – Hornzellen ablagern, die in ihrer Reifung gestört sind. In der Folge entsteht ein Pfropf, der zunächst noch unsichtbar ist und Mikrokomedo genannt wird. Wächst dieser Pfropf weiter, entsteht ein sichtbarer Komedo (Mitesser).

Solange dieser geschlossen ist, erscheint er weißlich (ein „Whitehead“), ist er offen, sieht er schwarz aus („Blackhead“). In den verstopften Talgdrüsenausgängen können sich dann bestimmte Bakterien, sogenannte Propionibakterien, massenhaft vermehren. Diese sind zwar normaler Bestandteil der Hautflora und an sich harmlos, aber ihre in den Talgdrüsen eingeschlossenen Stoffwechselprodukte aktivieren das Immunsystem des Patienten und es kommt zu den gefürchteten Entzündungsherden mit rötlich gefärbten Papeln und/oder eitergefüllten Pusteln. Die Akne entwickelt sich vor allem in Körperbereichen, wo die Haut viele Talgdrüsen aufweist, also besonders im Gesicht, an der Brust und am Rücken. Gelegentlich sind aber auch Kopfhaut,

☹️ **FALSCH:** Akne hat oft etwas mit dem Sexualleben des Betroffenen zu tun.

♥️ **RICHTIG:** Für die Entstehung von Akne ist zwar das männliche Sexualhormon Testosteron mitverantwortlich, dennoch gibt es – entgegen früherer Behauptungen – keinen Zusammenhang mit „sündigen Gedanken“, „Hormonstau“, Selbstbefriedigung, Homosexualität, häufigem oder seltenem Geschlechtsverkehr etc. Bei Aknepatienten ist der Testosteronspiegel normal hoch.

☹️ **FALSCH:** Akne wird immer durch Hormone verursacht.

♥️ **RICHTIG:** Auch äußere Faktoren wie beispielsweise Stress, Medikamente, bestimmte Chemikalien, Kosmetika, Shampoos, Salben oder Cremes können Auslöser für Akne sein.

☹️ **FALSCH:** Die Ursache für Akne ist falsche Ernährung.

♥️ **RICHTIG:** Akne entsteht nicht durch falsche Ernährung. Es gibt allerdings Hinweise, dass Lebensmittel mit hohen Anteilen an hochgesättigten Fettsäu-

ren und Kohlenhydraten die Schwere der Erkrankung beeinflussen können. Vor allem Schokolade, Nüsse, Cola, Pommes frites, Schweinefleisch und scharfe Gewürze stehen im Verdacht, aber gesichert ist dieser Befund noch nicht. Dennoch ist jedem Patienten geraten, sich ausgewogen zu ernähren, reichlich Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren zu sich zu nehmen und auf eine vitaminreiche Ernährung zu achten. Vorsicht ist aber bei zu viel Vitamin B6 und B12 geboten: Diese können die Akne-Symptome verschlimmern.

Nacken, Oberarme, Achseln, Genitalbereich und/oder Gesicht betroffen.

Hormone lassen Pickel erblühen

Die Umstellung des Hormonstoffwechsels während der Pubertät ist der Grund,

weshalb vor allem Heranwachsende von Akne betroffen sind. Durch die Zunahme männlicher Sexualhormone (Androgene) bei Männern und Frauen werden nämlich die Talgdrüsen zu einer verstärkten Talgproduktion angeregt. Dies kann dann unter Umständen zur Ausbildung

der Akne führen. Da Jungen mehr Androgene produzieren als Mädchen, ist bei ihnen die Akne oftmals stärker ausgeprägt. Es sind jedoch nicht allein Hormone, die an der Entstehung von Akne beteiligt sind. Auch andere Auslöser sind bekannt, dazu zählen Stress, bestimmte

Was gegen Akne hilft

Äußerliche (topische) Therapien

✦ **Retinoide** (Vitamin-A-Analoga) gehören zu den wirksamsten Substanzen für die äußerliche Akne-Behandlung. Sie normalisieren die Prozesse in den Talgdrüsen und bekämpfen so direkt die Ursachen der Erkrankung. Sie wirken hauptsächlich gegen Mitesser (Komedonen) und verhindern die Neubildung von Pfropfen (Mikrokomedonen).

Retinoide der ersten Generation sind Tretinoin und Isotretinoin. Neben ihrer Wirkung gegen Komedonen dämpfen sie bis zu einem gewissen Grad auch die Entzündung ein. Allerdings sind sie recht lichtempfindlich und daher – vor allem im Sommer – nur bedingt wirksam. Adapalen ist eine Weiterentwicklung dieser Retinoide. Es ist besser verträglich und besitzt eine wesentlich stärkere antientzündliche Wirkung.

Aber Vorsicht: Alle Retinoide haben fruchtschädigende Wirkung. Bei geplanter oder bestehender Schwangerschaft dürfen sie keinesfalls angewendet werden.

✦ **Benzoylperoxid** (BPO) wird schon recht lange in der Akne-Therapie eingesetzt und gilt nach wie vor als sehr gutes und effektives Arzneimittel. Es tötet die Propionibakterien ab, deren Stoffwechselprodukte die Entzündungen hervorrufen. Anders als bei Antibiotika entstehen bei BPO keine Resistenzen gegen den Wirkstoff. Nachteilig ist allerdings, dass die oxidierende Wirkung von BPO Haare und Kleidung bleichen kann und das Mittel daher mit Sorgfalt angewendet werden muss.

✦ **Azelainsäure** tötet ebenfalls Propionibakterien ab – allerdings nicht ganz so effektiv – und besitzt eine schwach anti-entzündliche Wirkung. Außerdem beeinflusst es die gestörte Verhornung in den Ausführgängen der Talgdrüsen günstig.

✦ **Lokal angewendete Antibiotika** kommen vor allem bei Akne-Varianten zum Einsatz, bei denen starke Entzündungen vorliegen. Hier ist besonders darauf zu achten, dass die Behandlungsdauer genau eingehalten wird, da sonst Resistenzen gegen den Wirkstoff entstehen. Lokal angewendete Antibiotika lassen sich gut mit Retinoiden, BPO und Azelainsäure kombinieren.

Innerliche (systemische) Therapien

✦ **Retinoide** wie zum Beispiel Isotretinoin können nicht nur, wie links beschrieben, äußerlich, sondern auch innerlich verabreicht werden. Sie wirken dann gegen Komedonen und hemmen gleichzeitig den verstärkten Talgfluss und das Bakterienwachstum. Zwar sind sie hochwirksam, führen allerdings (aufgrund der Hemmung der Talgproduktion) zur Austrocknung der Haut. Dies kann Rötungen und Juckreiz zur Folge haben. Weitere mögliche Nebenwirkungen sind Haarausfall, rissige Lippen und verminderte Produktion von Tränenflüssigkeit.

Das Blutbild muss während der gesamten Behandlung regelmäßig kontrolliert werden. Wie schon erwähnt, darf Isotretinoin keinesfalls vor oder während einer Schwangerschaft eingenommen werden, da es zu schweren Schädigungen beim Kind führt. Frauen im gebärfähigen Alter dürfen das Präparat nur dann benutzen, wenn sie gleichzeitig eine sichere Verhütungsmethode einsetzen. Bei Kinderwunsch muss die Therapie längere Zeit vorher abgesetzt werden.

✦ **Vor allem bei stark entzündlichen Formen der Akne** – das heißt wenn Eiterbläschen und Knoten auftreten – können Antibiotika (meistens mit den Wirkstoffen Doxycyclin oder Minocyclin) auch systemisch eingesetzt werden. Sie wirken dann von innen heraus gegen die Bakterien und hemmen die Entzündung. Wie immer bei der Gabe von Antibiotika besteht die Gefahr, dass sich Resistenzen entwickeln, vor allem dann, wenn der Wirkstoff nicht wie vorgeschrieben eingenommen wird.

✦ **Für Frauen**, die zum betreffenden Zeitpunkt keinen Kinderwunsch haben, gibt es noch eine weitere Option zur Akne-Therapie: Hormone, wie sie in vielen Antibaby-Pillen vorkommen. Präparate mit großen Anteilen an Estrogen beziehungsweise Gestagen blockieren das auch bei Frauen vorhandene männliche Hormon Testosteron, das maßgeblich an der Entstehung der Akne beteiligt ist. Durch diese Blockade normalisiert sich die Talgproduktion, die Entzündungen gehen zurück. In vielen Fällen ist die Gabe solcher Hormonpräparate sehr effektiv, allerdings kann es einige Monate dauern, bis sich der Erfolg einstellt.



An Mitessern und Pickeln sollte man nicht selbst herumdoktern – dies schadet mehr, als es nutzt.

Medikamente wie zum Beispiel Kortison, einige Chemikalien, Shampoos und Kosmetika.

Eine Erkrankung – viele Formen

Je nach Ursache, Art und Schwere der Erkrankung lassen sich eine Reihe von Akne-Varianten unterscheiden. Die wichtigsten sind:

- ✦ **Acne vulgaris:** die gewöhnliche Akne, kommt am häufigsten vor
- ✦ **Acne comedonica:** fast ausschließlich Mitesser, selten entzündliche Hautveränderungen
- ✦ **Acne papulopustulosa:** überwiegend entzündete Papeln und Pusteln
- ✦ **Acne conglobata:** schwere Verlaufsform mit entzündlichen Knoten, Abszessen und Narben
- ✦ **Acne tarda:** tritt im Erwachsenenalter zwischen 25 und 45 Jahren auf
- ✦ **Acne fulminans:** schwere Form mit Fieber und Gelenkentzündungen, selten
- ✦ **Acne cosmetica:** ausgelöst durch Kosmetika, Salben und Cremes
- ✦ **Acne venenata:** durch Chemikalien wie Chlor oder Jod verursacht
- ✦ **Acne medicamentosa:** durch Medikamente verursacht, zum Beispiel durch Kortison
- ✦ **Acne neonatorum:** Akne bei Neugeborenen

Bei mehr als zwei Drittel der Betroffenen verläuft die Akne glücklicherweise verhältnismäßig milde. Eine fachkundige Beratung beim Hautarzt und spezielle Pflegemaßnahmen reichen in diesen Fällen häufig schon aus. Spätestens wenn mehrere entzündete und eitrige Pickel spießen, sollte man aber auf jeden Fall einen Dermatologen zu Rate ziehen. Nur er kann zuverlässig beurteilen, ob und welche Form einer Akne vorliegt und wie sie am besten zu behandeln ist. Je früher mit einer Therapie begonnen wird, desto besser sind

die Chancen, dass sich die Akne nicht weiter verschlimmert und dass sie keine bleibenden Narben hinterlässt. Keinesfalls sollte man selbst an Mitessern und Pickeln herumdoktern, da dies mehr Schaden anrichtet als Nutzen bringt.

Nicht rubbeln, sondern tupfen

Auch Daniel hat sich schon fachärztlich untersuchen lassen und – Glück im Unglück – den Befund erhalten, dass es sich bei ihm um eine „gewöhnliche“ Acne vulgaris handelt. Auf medikamentöse Behandlung kann bei ihm verzichtet werden, er sollte aber auf eine gute Hautreinigung achten. Der Hautarzt rät ihm, die betroffenen Hautareale zweimal täglich mit lauwarmen Wasser und milden Syndets (synthetischen Detergentien) oder einem Waschgel zu reinigen, keine normale Seife und keine alkoholhaltigen Reinigungsmittel zu verwenden und die Haut nicht abzurubbeln, sondern vorsichtig abzutupfen. Und er sollte so gelassen wie möglich mit dem Problem umgehen.

Hans Guldner

Links

- www.bvdd.info
- www.derma.de/hauterkrankungen/akne.html
- www.lifeline.de
- www.onmeda.de
- www.netdokter.de

