



UNREINE HAUT



Pflegen, aber richtig

Unreine Haut kann für Betroffene überaus quälend sein. Wie man mit den unterschiedlichen Formen der Akne umgeht, erklärt die Wiener Hautärztin Dr. Nadine Mothes-Luksch.



Jeder wünscht sie sich, aber die wenigsten haben sie: makellose Haut. Insbesondere in der Pubertät tritt die unreine Haut vermehrt auf. „Als unreine Haut bezeichnen wir die mildeste Form einer Akne“, erklärt Dr. Nadine Mothes-Luksch, Hautärztin bei Woman & Health in Wien, und nennt die hohen Zahlen Betroffener: „70 bis 95 Prozent der Jugendlichen weltweit weisen Akne-Hautveränderungen auf, die aufgrund des verstärkten Androgeneinflusses während der Pubertät entstehen.“

Diese endogene Akne, die also innere Ursachen hat, tritt zwar überwiegend, aber nicht ausschließlich im Jugendalter auf. „Auch die Neugeborenenakne sowie die Spätakne, die Stoffwechselstörungen unterliegt, zählen dazu“, so Mothes-Luksch. Wesentlich ist, vor der Behandlung die genaue Form der Akne festzustellen. So kann der Erwachsenenakne bei Frauen eine hormonelle bzw. gynäkologische Ursache wie das PCO-Syndrom (Polyzystisches Ovar-Syndrom)

zu Grunde liegen, betont die Hautärztin: „Aber es gibt auch exogen, also von außen verursachte Akneformen, die durch zu fetten Cremes in Kombination mit UV-Licht hervorgerufen werden. Diese bezeichnet man als Mallorca-Akne. Auch durch Medikamente kann Akne entstehen.“

WIE KOMMT ES ZU UNREINER HAUT

Akne ist nicht erblich, aber eine familiäre Häufung ist festzustellen. Zu Beginn der Pubertät mit etwa zwölf Jahren steigen die Androgene, die männlichen Sexualhormone, stark an. In der Folge wird vermehrt

Talg produziert, gleichzeitig verhornt der Talgdrüsenausführungsgang zunehmend. Das unerfreuliche Resultat dieser Verstopfung des Follikelausführungsganges ist die Entstehung von Komedonen bzw. Mitessern. Die Hautärztin: „Entzünden sich diese, kommen Papeln (rötliche Hautknötchen) und Pusteln (Eiterbläschen) hinzu.“

Wesentlich ist, dass die unreine Haut recht rasch und vor allem richtig behandelt wird. So kann man einer Verschlechterung und unangenehmen Spätfolgen wie Narbenbildung vorbeugen. Daher heißt es beim Auftreten von Entzündungen: am besten bald den Hautarzt aufsuchen.

BLOSS NICHT AUSDRÜCKEN

Die gezielte Pflege ist das Um und Auf bei der Behandlung unreiner Haut. Oberstes Gebot, betont Mothes-Luksch, ist: „Finger weg! Denn durch unsachgemäßes Ausdrücken kann sich die Entzündung in die Tiefe ausbreiten.“ Unabsichtlich werden so Bakterien auf die Haut gebracht und unter Umständen bleibt durch das Drücken auch eine Narbe zurück. Abstand sollte man auch von öligen und sehr fetthaltigen Produkten nehmen. Durch diese kann man die Unreinheiten sogar noch verstärken, warnt die Dermatologin.

Besser ist eine sanfte Behandlung mit ausgesuchten Pflegemitteln wie Waschgels oder -schäumen sowie Aknecremes oder -gelen. Diese werden idealerweise auf die ölige, zur übermäßigen Talgproduktion neigende Haut abgestimmt.

Auch anti-entzündliche und eher austrocknende Substanzen wie Zinkpräparate oder Tonerde-Masken können das Hautbild verbessern. „Bei bestehenden Entzündungen ist eine medizinische Begutachtung und nachfolgende Therapie zu empfehlen“, rät Mothes-Luksch. Zur Verfügung stehen unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten wie die mit Benzylperoxid, mit Antibiotika in Form von Cremes, Gelen oder Tabletten, Retinoide (Vitamin-A-Säure-Abkömmlinge),



Mothes-Luksch:
„Beim Auftreten von Entzündungen am besten bald den Hautarzt aufsuchen.“

Fotos: istock.com/ritmar, f.m.vet.

APO wohlfühlen



Fruchtsäuren und bei Frauen im Bedarfsfall auch mit Hormonen. Wobei im Frühstadium meist mit schälenden Präparaten zu behandeln begonnen wird.

BEWEGUNG UND FRISCHE LUFT

Auch eine Veränderung des Lebensstils trägt ihren Teil zu einer gesunden Haut bei. Rauchen, Alkohol sowie fette und süße Speisen begünstigen Akne. Mit viel Bewegung, möglichst an der frischen Luft, und einer ausgewogenen, gesunden Ernährung mit viel Gemüse hingegen sagt man Hautunreinheiten den Kampf an. Und wie in vielen Lebensbereichen gilt auch hier: Stress meiden!

Alles in allem heißt es für Betroffene, sich in Geduld zu üben. Denn oft muss man der Haut einige Monate, manchmal sogar Jahre Zeit geben, bis sich ihr Zustand so verbessert, dass man mit ihr zufrieden ist.

Dr. Marion Breiter-O'Donovan

APO-TIPP!



Wissenswertes rund um die unreine Haut:

- Es werden unterschiedliche Akneformen unterschieden:
 - ▶ die leichte Form der Akne, die sogenannte **Komedonenakne**: Sie tritt bei Mädchen im Alter zwischen acht und 12 Jahren auf.
 - ▶ Die **Akne papulopustulosa**, von der überwiegend die T-Zone im Gesicht, aber auch Brust und Rücken betroffen sind, ist gekennzeichnet durch die rasche Entstehung von Entzündungen und die Narbenbildung.
 - ▶ Die **Akne conglobata** als schwerste Form der Akne zeigt sich primär in der Pubertät am Rücken, Gesäß, auf den Wangen und an den Schläfen.
- **Richtig pflegen und reinigen**: Zu milden Produkten greifen, gut geeignet sind Gele, die den überschüssigen Talg sanft entfernen. Spezielle Peelings reinigen die Haut in der Tiefe. Wesentlich ist die Beseitigung der verhornten Hautzellen. Fetthaltige Produkte unbedingt meiden, mit diesen verstärkt man die unreine Haut. Nachts eine beruhigende, tagsüber eine mattierende Pflege wählen.
- **Unterstützend helfen Präparate** mit Heilerde, einem Pulver, das aus eiszeitlichen Löss-Ablagerungen gewonnen wird. Diese wird äußerlich aufgetragen und dem individuellen Hauttyp angepasst. Zum Einsatz kommt auch medizinische Hefe: Etwa sechs Gramm soll man täglich einnehmen. Vorsicht, wenn Sie gerade eine Diät machen – Hefe wird eine appetitanregende Wirkung nachgesagt.
- **Apropos Ernährung**: Scharfe Gewürze, Alkohol und Süßigkeiten lieber meiden, ebenso Sonnen- und UV-Strahlung.