

Akne – Informationen und Behandlungsmöglichkeiten

Das Krankheitsbild der Akne

Das Krankheitsbild richtet sich nach dem Schweregrad der Akne, man unterscheidet in drei Formen

- Leichte Akne – besteht nur aus Mitesser, offen oder geschlossen, aber keine entzündeten Eiterpickel
- Mittelstarke Akne – neben den Mitessern sind einzelne kleine Knötchen und Eiterpusteln zu finden
- Schwere Akne – die Entzündung umfaßt mehrere Talgdrüsen und Haarwurzeln, es entstehen große Abszesse, die beim Abheilen pockenartige Narben hinterlassen

Die Ursachen der Erkrankung

Die Akne wird nicht immer nur durch eine Ursache, sondern oft durch verschiedene ausgelöst

- Bakterien
- erbliche Faktoren – jedoch noch nicht wissenschaftlich bewiesen
- Hormone – gestörtes Gleichgewicht der Sexualhormone (Pubertät)
- Psyche – Stress ist einer der wichtigen Faktoren, die eine Akne verschlimmern können
- Rauchen – führt bei fast allen, die unter Akne leiden, zu einer Verschlimmerung
- Umwelt – Chemie, Medikamente, Gifte
- Kosmetika – Fettcremes, (zuviel) Seife

Was können Sie selbst tun?

Hautpflege:

- Reinigung - mit Syndets mit antibakteriellen Zusätzen - 2 mal täglich
- Gesichtswasser - nach der Reinigung das Gesicht mit einem mit Gesichtswasser getränkten Wattebausch abreiben
- Peeling – alle 2-3 Tage ist ein Peeling mit einer Schmirgelcreme sinnvoll
- Schälmittel – Benzoylperoxid mindert die Talgbildung, löst die Verbindung der Hornzellen außen auf der Haut – wirkt allerdings bleichend
- Pflegemittel – tagsüber am Besten eine Lotion mit wenig fettender Öl-in-Wasser-Emulsion mit hohem Wasseranteil Kosmetische Behandlung
- Mitesser und Eiterpickel durch Kosmetikerin beseitigen – ggf. zeigen lassen
- nach Möglichkeit kein Make-up verwenden, wenn dies nicht zu vermeiden ist, sollte man einige Hinweise beachten
- nach Möglichkeit nur abends schminken und danach das Make-up gründlich entfernen

- ein Make-up auswählen, daß möglichst einen geringen Fettanteil hat

Persönliche Möglichkeiten

- Sonne in Maßen bessert Sonne meistens die Akne
- Sport tut der Haut gut, am besten in der freien Natur oder Wassersport (entfettet die Haut und vermindert die Keimzahl)

Ernährung

- bislang wurden weder Beweise noch Gegenbeweise dafür gefunden, ob Akne durch bestimmte Nahrungsmittel (Schokolade, Nüsse, Chips, usw.) hervorgerufen wird
- Es schadet jedoch nie, sich vollwertig zu ernähren und auf Milch und deren Produkte zu verzichten

Berufswahl

generell ungeeignet sich Berufe wo viel Kontakt mit aknefördernden Substanzen besteht, z.B. Automechaniker, Straßenbauer, Dachdecker

Die Behandlungsmöglichkeiten

- Antibiotika
- Vitamin-A-Säure/Fruchtsäure-Peeling
- Löst die Hornschicht
- Regeneriert die Kollagenfasern
- Reparatur von Lichtschäden
- Lichttherapie
- Dampfbäder
- Excimerlaser – vermindert die Entzündungsreaktion der Haut
- Smooth-Beam-Laser – Verkleinert die Talgdrüsen
- Reduzierung der Akne um etwa 98 %
- langfristige Resultate sind sehr vielversprechend
- Farbstofflaser – Narbenkorrektur, vermindert Rötungen, tötet Bakterien ab Erbiumlaser – trägt die Haut µm-weise ab, glättet Narben

Wenn Sie weitere Fragen haben, oder sich unsicher fühlen, stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.