

# 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.