



Foto: Thomas Siepmann, pixelio.de

Schokolade: Und sie macht doch Pickel.

Dr. med. Johannes Müller-Steinmann, Facharzt für Dermatologie,
kosmetische Medizin am Hautarztzentrum Kiel

Schokolade macht Pickel? Nein, Gene und Hormone sind schuld an unreiner Haut, so hieß es lange. Doch nach neuesten Studien sollten Akne-Geplagte sich den Biss in den Schokoriegel doch zweimal überlegen: Westliche Ernährungsgewohnheiten wie Milchprodukte und Süßigkeiten scheinen Akne durchaus zu begünstigen.

Denn Kuhmilch - so ihre ursprüngliche Aufgabe - dient eigentlich dazu, Wachstum und Gewichtszunahme der Kälber zu fördern. Anders als indianische Kulturen, in denen Akne überhaupt nicht vorkommt, nehmen Europäer sie auch nach dem Babyalter, als Jugendliche und Erwachsene, in großen Mengen zu sich.

„Der Körper ist dafür nicht ausgelegt“, sagt Dr. Johannes Müller-Steinmann, ärztlicher Direktor des Hautarztzentrum Kiel. „Es ist, als bekäme er ständig falsche Wachstums-Signale. Das überstimuliert die Talgdrüsen.“

Schlecht für die Haut ist laut der Studien auch, dass Milchprodukte in den Hor-

monhaushalt eingreifen und einen insulinartigen Effekt haben. Kohlenhydrate, zum Beispiel in Cornflakes, Chips, Pommes frites, Weißbrot oder allen Arten von Süßigkeiten, erhöhen den Blutzuckerspiegel und verstärken diesen so zusätzlich. All diese beliebten Snacks sind damit Pickel-Verursacher. „Am ungünstigsten“, so Müller-Steinmann, „sind Milch und Zucker zusammen, wie etwa in Eis, Pudding, Milkschokolade oder Kakaogetränken“.

Laut der Studien sind einige Lebensmittel aber auch besonders gut für die Haut: Vollkornbrot, Gemüse, vor allem Rohkost und Tomaten, rote Weintrauben, blaue Beeren, Sojaprodukte, grüner Tee sowie

fetthaltige Seefische wie Hering oder Makrele. Auch Nichtrauchen, Sport und ausreichende Pausen zwischen den Mahlzeiten wirkten sich positiv aus. „Akne ist hiernach eine richtige Zivilisationskrankheit“, fasst Müller-Steinmann zusammen.

Von schwerer Akne Betroffenen empfiehlt Müller-Steinmann eine Laser-Behandlung. Im Hautarztzentrum Kiel kombiniert er dazu den Smoothbeam-Laser und den Farbstofflaser: „So können wir die Talgdrüsen verkleinern, Bakterien abtöten und das Hautbild erneuern.“ Auch Akne-Narben könnten sich durch die beiden Laser vermindern. Unter Jugendlichen mit westlichem Lebensstil leiden rund 85 Prozent unter Akne.