

*Serie*  
TEIL 5: AKNE & HAUT

# HAUTWISSEN

Tagtäglich arbeiten Sie mit der Haut Ihrer Kundinnen und Kunden: Sie unterstützen diese bei der Lösung von Hautproblemen und verhelfen ihnen zu ihrer Traumhaut. In dieser Serie wollen wir sie daher noch einmal von Grund auf unter die Lupe nehmen: Hautarzt Dr. med. univ. Stefan Teske erklärt Ihnen in jeder Ausgabe verschiedene Aspekte unseres grössten Organs.



**A**kne tritt hauptsächlich in der Pubertät auf, jedoch leiden auch Erwachsene immer wieder unter der weltweit häufigsten Hauterkrankung, die Mitesser, Pickel, Hautgries, Pusteln oder Zysten verursacht.

### AKNE VULGARIS

Die gewöhnliche Akne oder Akne vulgaris entsteht, wenn tote Hautzellen, Bakterien und getrockneter Talg die Haarfollikel der Haut verstopfen. Auch ein hormonelles Ungleichgewicht kann eine Ursache für Hautunreinheiten sein. Meistens treten diese im Gesicht und am Oberkörper, beispielsweise im Brustbereich, auf den Schultern oder am Rücken, auf.

**Tipp:** Vermuten Ihre erwachsenen Kundinnen und Kunden unter Akne zu leiden, sollten andere Hauterkrankungen wie Rosazea erst von einem Hautarzt ausgeschlossen werden.

### WAS HILFT WIRKLICH GEGEN AKNE?

- **Den Hormonhaushalt in Balance bringen:** Durch Hormonumstellungen und -schwankungen können Talgdrüsen vergrössert werden. Dies geschieht in der Pubertät, Schwangerschaft, in den Wechseljahren oder während der Periode. Pflanzenpräparate wie Mönchspfeffer haben eine regulierende Wirkung.
- **Ausgewogene Ernährung:** Lebensmittel mit Phytoöstrogenen wie Tofu, Bohnen, Erbsen und Leinsamen können eine positive Auswirkung auf den Hormonhaushalt haben. Zucker, Milchprodukte und Alkohol begünstigen indes Akne. Diese sollten daher gemieden werden, genauso wie Lebensmittel mit

hochglykämischen Kohlenhydraten wie Weissbrot, weisser Reis oder Pommes.

- **Stress reduzieren:** Das sogenannte Stresshormon Cortisol kann zu einer hormonellen Dysbalance führen. Wird seine Ausschüttung reduziert, kann einem von Akne geplagten Hautbild vorgebeugt werden.
- **Gesunde Darmflora:** Ist die Darmflora gestört, können Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Zink nicht gut aufgenommen werden. Dies kann wiederum Akne begünstigen. Daher sind Probiotika für den Darm empfehlenswert.
- **Achtsame Hautpflege:** Um eine Neubildung oder Verschlimmerung von Akne zu vermeiden, sollte auf fett- und ölhaltige Cremes verzichtet und stattdessen nicht komedogene Produkte, die die Poren nicht verstopfen, verwendet werden.
- **Hygienemassnahmen:** Ein Handtuch, das eigens für das Gesicht verwendet wird, reduziert die Verbreitung von Bakterien im Gesicht. Auch Kopfkissenbezüge sollten regelmässig gewaschen werden. Ausserdem sollte man sich nur mit sauberen Händen in das Gesicht fassen.
- **Medizinische Behandlung:** Bei leichter Akne können die Wirkstoffe Tretinoincreme, Benzoylperoxid und lokale Antibiotika angewendet werden. Bei mässiger Akne kann zusätzlich ein oral eingenommenes Antibiotikum eine gute Wirkung erzielen. Bei schwerer Akne wird ein oral eingenommenes Isotretinoin angewendet. Dadurch kommt es unter anderem zu einer Verkleinerung der Talgdrüsen und folglich zu einer Verminderung der

### SO GEHT ES WEITER !

Teil 6 zum Thema „Hautkrebs“ folgt in einer der nächsten Ausgaben.

Produktion von Talg. Ausserdem wirkt es entzündungshemmend und antibakteriell. Bei zystischer Akne hingegen wird ein Kortikosteroid injiziert.

- **Lichttherapie und PDT:** Auch Lichttherapie kann unterstützend eingesetzt werden, wobei die Haut mit sichtbarem Rot- oder Blaulicht bestrahlt wird. Zudem hat sich die photodynamische Therapie (PDT) als erfolgreich erwiesen. In diesem Fall werden Cremes oder Gele mit Licht einer bestimmten Wellenlänge angewandt. Die Kosten der Lichttherapie und der PDT werden bei Akne nicht von der Allgemerversicherung übernommen.

**Tipp:** Von Akne betroffene Personen sollten immer zur Abklärung der Form und des Schweregrads einen Hautarzt aufsuchen, bevor mit einer kosmetischen Behandlung begonnen wird.



*Dr. med. univ. Stefan Teske*

Der Autor ist Dermatologe mit eigener Praxis in Zürich und am Spital Lachen. Zu seiner Expertise gehören das chirurgische Entfernen des Hautkrebses, die anschliessende funktionelle und kosmetische Defektdeckung sowie plastisch-chirurgische Verfahren. [www.hautarzt-teske.ch](http://www.hautarzt-teske.ch)