

Akne

Akne ist eine Hautkrankheit, die weit verbreitet ist: In der Pubertät betrifft sie mit sehr unterschiedlicher Ausprägung fast jeden – kommt aber oft auch im Erwachsenenalter vor.

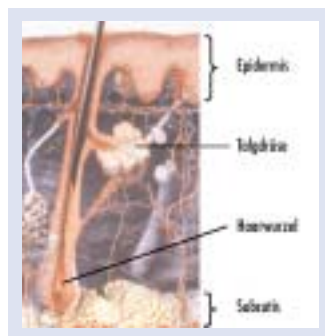
Wichtig zu wissen ist, dass man gegen Akne etwas tun kann – am besten mit ärztlichem Rat. Ebenso wichtig ist es für Sie als Betroffene(r), sich zu vergegenwärtigen, dass Akne nicht Folge mangelnder Hygiene oder falscher Ernährung ist.

Ziel dieser Broschüre ist, Ihnen zu zeigen, was Akne ist und wie Ihr Hautarzt Ihnen helfen kann.

Aufbau der Haut

Die Haut hat drei Schichten:
Oberhaut = Epidermis, Lederhaut = Dermis, Unterhautgewebe = Subcutis.

Diese Schichten enthalten die Hautanhangsgebilde Haarfollikel, Talg- und Schweißdrüsen. Für die Akne ist der sogenannte Follikelapparat von Bedeutung; er besteht aus Haarwurzel und Talgdrüse. Jedem Haarfollikel ist eine Talgdrüse angegliedert; diese sondert eine fettreiche Substanz ab, den Talg. Der Talg gleitet entlang des Haarschafts an die Oberfläche und bildet dort einen Fettfilm, der für die Schutzfunktion der Haut unentbehrlich ist (siehe Schema). Die Steuerung dieser Fettproduktion unterliegt weitgehend dem Einfluss von Sexualhormonen.



Schematische Darstellung des Talgdrüsen-Haarfollikelapparates

Welche Formen der Akne gibt es?

Bei der leichtesten Form der Akne, der Komedonenakne, zeigen sich auf der Haut Mitesser (= Komedonen). Dies können offene Komedonen sein, bei denen man einen dunklen Hornpfropf sieht, oder geschlossene Komedonen, die sich als kleine hautfarbene Erhebungen zeigen. Die Komedonenakne spricht gut auf eine äusserliche Behandlung mit Cremes und Gels, die die Verhornung regulieren, an. Wichtig ist, dass man nicht selber an Mitessern herumdrückt (oder manipuliert), denn dadurch entzündet sich das umliegende Hautgewebe und die Abheilung wird verzögert.

Wenn sich zusätzlich zu den Mitessern durch den Talgrückstau entzündliche Hautveränderungen bilden, zeigen sich Pusteln (= mit Eiter gefüllte Bläschen) und kleine Knötchen (Papeln); man spricht dann von einer Acne papulopustulosa. Diese häufigste Form der Akne kann man gut mit äusserlich aufgetragenen, wenn nötig auch eingenommenen Medikamenten behandeln.

Bei der schwersten Form der Akne, der Acne conglobata, herrschen ausgedehnte entzündliche Veränderungen vor mit grossen Pusteln und teils schmerzhaften Knoten. In diesen Fällen ist eine innerliche medikamentöse Behandlung notwendig.



Komedonenakne



Acne papulopustulosa



Acne conglobata im Gesicht



Acne conglobata am Rücken

Wie entsteht Akne?

Akne entsteht durch die Kombination einer Verhornungsstörung im Talgdrüsenausführgang, vermehrter Talgproduktion und Entzündung.

Die Verhornungsstörung ist genetisch festgelegt. Sie führt zu einer gehäuften Bildung von Hornzellen, die die Ausgänge der Talgdrüsen in den Haarfollikeln verstopfen; man sieht auf der Haut kleine weisse Knötchen oder dunkle Pfropfe, «Mitesser», auch Komedonen genannt.

Eine zweite wichtige Rolle bei der Entstehung der Akne spielt eine erhöhte Talgproduktion. Die Bildung von Talg wird hormonell gesteuert. Während der Pubertät wird die Produktion von Sexualhormonen angekurbelt. Das kann auch dazu führen, dass der Körper vermehrt Talg herstellt.

Wenn die Talgdrüsen vermehrt Talg produzieren und durch die Verhornungsstörung nicht mehr die ganze Menge an die Hautoberfläche befördern können, so kommt es zu einem Talgrückstau. In der Talgmasse vermehren sich Bakterien wie das *Propionibacterium acnes*. Diese Bakterien verursachen eine entzündliche Reaktion in der Umgebung des Follikels.

Bei wem kommt Akne vor?

Akne kommt in der Pubertät bei fast allen Personen vor – bei einigen sehr ausgeprägt, bei anderen nur milde. Es gibt kaum jemanden, der in der Pubertät nicht vermehrt Mitesser oder einmal Pickel hat. Das Ausmass der Verhornungsstörung der Haarfollikel und die Talgdrüsenaktivität sind erblich festgelegt: wenn beide Elternteile Aknenarben haben, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass auch das Kind an Akne leiden wird.

Vor allem bei Frauen sieht man oft, dass eine Akne auch über das junge Erwachsenenalter hinaus bestehen bleiben kann. Diese Akne ist oft schwierig zu behandeln und gehört darum stets in eine hautärzt-



Spätakne bei einer erwachsenen Frau

liche Behandlung. Besonders wenn eine schwere Akne nach der Pubertät auftritt, muss eine zugrundeliegende hormonelle Störung ausgeschlossen werden.

Es gibt aber auch andere Situationen, in denen sich Akne entwickeln kann, zum Beispiel bei Neugeborenen aufgrund der Hormone der Mutter oder während der Schwangerschaft.

Gibt es Faktoren, die Akne begünstigen können?

Das Manipulieren («Ausdrücken») von Pickeln und Mitessern fördert die Entzündung. Damit wird die Abheilung verzögert und die Bildung von Narben begünstigt. Bestimmte Medikamente (z. B. Kortison, hoch dosierte Vitamin-B-Präparate) sowie die Einnahme von Anabolika («Bodybuilder-Akne») können die Ausbildung einer Akne fördern. Akne ist nicht durch mangelnde Hygiene verursacht. Bei Mitessern und Pickeln handelt es sich nicht um Hautunreinheiten. Die schwarze Farbe der Mitesser rührt nicht von einer Verunreinigung, sondern vom Hautfarbstoff Melanin sowie wahr-

scheinlich oxidationsbedingter Verfärbung des Talg-Hornpfropfes her. Das alleinige Entfernen des Fettglanzes, der durch die vermehrte Talgproduktion entsteht, verhindert nicht, dass neue Akne entsteht.

Über den Einfluss der Ernährung auf die Akne gibt es wilde Spekulationen, und viele Leute haben ihre eigenen Theorien und Diätetempfehlungen. Bisher konnte aber kein Einfluss von bestimmten Nahrungsmitteln auf die Entstehung von Akne nachgewiesen werden. Eine ausgewogene Ernährung ist sicher für die allgemeine Gesundheit förderlich; auf bestimmte Nahrungsmittel wie Schokolade, Nüsse oder Salami zu verzichten, führt aber nicht zu weniger Akne.

An welchen Körperstellen ist Akne besonders häufig?

Am häufigsten kommt Akne im Gesicht (Stirne, Nase, Kinn: «T-Zone») und am V-förmigen Brust- und Rückenausschnitt vor. An diesen Stellen (= seborrhische Areale) sind die Talgdrüsenfollikel, die den Talg produzieren, im Hautgewebe besonders dicht vorhanden.

Behandlung von Akne

Pflege

Die Hautreinigung hat auf die Bildung oder Verhinderung von Akne wenig Einfluss. Die weit verbreitete Ansicht, bei Akne die Haut mit – zum Teil auch sehr aggressiven – Waschlotionen reinigen zu müssen, ist nicht korrekt: damit lässt sich nur das Fett an der Hautoberfläche entfernen; der Talg jedoch, der im Follikel liegt und für die Bildung der Akne verantwortlich ist, wird nicht erfasst. Entscheidend ist, keine zu aggressiven Pflegeprodukte zu verwenden und die Haut nicht zu oft zu reinigen; denn das führt zu ausgetrockneter und gereizter Haut, wodurch allenfalls wieder die (unerwünschte) Talgproduktion weiter angekurbelt wird. Am besten eignet sich zur Hautpflege die ein- bis zweimal tägliche Anwendung einer synthetischen Seife (Syndet).

Behandlung

Wichtig ist zu wissen, dass man Akne effektiv behandeln kann, und dass Betroffene sie nicht einfach akzeptieren müssen als etwas, das «wieder vorüber geht». Im Gegenteil – eine Behandlung kann auch verhindern,

dass bleibende Narben entstehen. Es ist empfehlenswert, dass Sie zusammen mit einem Hautarzt das für Sie optimale Therapieprogramm festlegen.

Lokale Behandlung

Das Ziel der Behandlung ist nicht nur, alte Pickel zur Abheilung zu bringen, sondern vielmehr neue zu verhindern. Deshalb behandeln Sie nicht die einzelnen vorhandenen Unreinheiten, sondern die ganzen Hautareale, wo keine neue Akne entstehen soll. Erste Erfolge werden frühestens nach vier bis sechs Wochen Therapie sichtbar; gewöhnlich muss die Therapie über mehrere Monate durchgeführt werden.

Ein Grundpfeiler der Aknebehandlung bei jeder Ausprägung sind Vitamin-A-Säure-Präparate (so genannte Retinoide), die eine schälende Wirkung haben. Dadurch wird der Verhornungsstörung entgegengewirkt und der Talgrückstau vermindert. Wichtig zu wissen ist, dass bei diesen Präparaten am Anfang fast immer leichte Hautreizungen auftreten. Die Abschupung gehört zum Wirkmechanismus dieser Cremes und Gels und ist normal. Es zeigt sich meistens ein

Gewöhnungseffekt, und die Reizung lässt bei fortgesetzter Anwendung nach. Bei zu starker Irritation können diese Präparate auch nur jeden zweiten Tag angewendet werden, bis sich die Haut an die Behandlung gewöhnt hat. Zudem sollen die Produkte nur am Abend aufgetragen werden; zusätzlich reizende Faktoren wie Peelings oder Sonnenbestrahlung sind zu vermeiden.

In Apotheken frei verkäufliche Cremes oder Gels mit Benzoylperoxid haben vor allem eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung. Sie sind in erster Linie in Kombination mit schälenden Vitamin-A-Säurepräparaten zu empfehlen oder allenfalls als alleinige Therapie bei leichten Formen der entzündlichen Akne. Zu Beginn der Anwendung können ebenfalls Hautirritationen auftreten, die mit der Zeit nachlassen. Eine zwar unangenehme, aber harmlose Nebenwirkung dieser Präparate ist eine Weissverfärbung von Haaren sowie von Kleidungsstücken oder Bettwäsche, die mit der behandelten Haut in Kontakt kommen.

Lokale Antibiotika in Form eines Gels oder einer Lösung können bei entzündlichen Akneformen ebenfalls in Kombination mit Vitamin-A-Säurepräparaten hilfreich

sein, sollten aber wegen Resistenzentwicklung der Bakterien nur über eine begrenzte Zeit (einige Monate) aufgetragen werden.

Zusätzliche Behandlungen, wie eine Aknetoilette, sollten nur durch eine entsprechend geschulte Kosmetikerin durchgeführt werden. Das fachgerechte Entleeren von Mitessern (Komedonen) kann die ärztliche Behandlung beschleunigen, bringt aber alleine keine anhaltende Besserung.

Systemische (innerliche) Behandlung

Bei schwerer entzündlicher Akne helfen Medikamente zum Einnehmen, sogenannte systemisch wirksame Präparate:

Antibiotika (Antiandrogene)

Gewisse Antibiotika, wie Tetracykline, haben durch Hemmung der Propionibakterien und der von diesen ausgelösten Entzündungsreaktion einen günstigen Einfluss. Sie werden zeitlich begrenzt eingesetzt wegen der Möglichkeit der Resistenzentwicklung.

Hormonbehandlungen (Antiandrogene)

Bei Frauen können unterstützend Hormonbehandlungen in Form von bestimmten oralen Kontrazeptiva (= Verhütungsmittel, «die Pille») eingesetzt werden. Dabei kommen vor allem solche Präparate zur Anwendung, die durch eine Hemmung der männlichen Hormone die Talgproduktion vermindern.

Isotretinoin

Isotretinoin ist ein hoch wirksames Medikament, das bei allen Entstehungsmechanismen der Akne ansetzt: es reguliert die Verhornung der Haut, reduziert die

Talgproduktion und ist entzündungshemmend. Es muss mehrere Monate eingenommen werden und führt zu einer lang anhaltenden, oft sogar dauerhaften Besserung, hat aber einige unangenehme und teils gefährliche unerwünschte Wirkungen (siehe separate Information). Isotretinoin darf deshalb nur bei schweren Formen der Akne oder bei Gefahr der Narbenbildung verabreicht werden unter engmaschiger ärztlicher Überwachung. Da das Medikament fruchtschädigend ist, darf es bei Frauen nur zusammen mit einer sicheren Schwangerschaftsverhütung angewendet werden. Richtig eingesetzt, ist Isotretinoin ein sehr wirksames Medikament gegen Akne.

Nachbehandlung, wenn man Akne gehabt hat

Hautpflege

Wie oben erwähnt, kann Akne auch mit der besten Hautpflege nicht verhindert werden. Die Hautpflege darf auch nach abgeheilten Akne weder irritierend noch zu stark fettend sein. Zu fettige Hautpflege kann durch Verstopfen der Talgdrüsenausführungsgänge wieder zu neuer Akne führen.

Nützliche Tipps für den Alltag

Peeling

Während der Aknebehandlung mit lokalen Vitamin-A-Säurepräparaten oder mit Isotretinoin ist von Peelings abzusehen. Als Nachbehandlung wirken z.B. Fruchtsäurepeelings jedoch hautglättend. In Konzentrationen bis 10% können sie selber zuhause angewendet werden, haben jedoch nur eine beschränkte Wirkung. Höhere Konzentrationen (bis 70%) sollten durch eine Kosmetikerin unter ärztlicher Aufsicht appliziert werden und haben eine tiefere Wirkung.

Narben

Aknenarben können schwierig zu behandeln sein. Es gibt verschiedene Möglichkeiten wie Schleif- und Laserbehandlungen; Ihr Hautarzt berät Sie.



Aknenarben

Diät

Es gibt nicht bestimmte Nahrungsmittel, die eine Akne verschlimmern. Essen Sie alles mit Mass; z. B. auf Schokolade und Nüsse ganz zu verzichten, ist nicht notwendig.

Reinigung der Haut

Die einmal tägliche Anwendung einer Reinigungs lotion oder synthetischen Seife genügt – Akne lässt sich aber dadurch nicht verhindern.

Kosmetika

Verzichten Sie vor allem auf pudrige und fettige Kosmetika, die die Poren verstopfen. Während der Aknebehandlung gibt es auch getönte Aknecrèmes, die helfen, die Pickel abzudecken.

Sonne

Mässiger Sonnengenuss kann die Akne etwas verbessern, Sonnenexposition birgt aber andere Risiken in sich wie Hautkrebs und beschleunigte Hautalterung. Benützen Sie keine fettenden Sonnenschutzmittel, also nur solche, die mit «nicht-komedogen» bezeichnet sind, z. B. in Gel-Form.