

Die Gesundheitsseite

Akne



80 bis 90% aller Jugendlichen leiden, in mehr oder weniger ausgeprägter Form, an Akne. Manchmal muss sie ärztlich behandelt werden; vielfach helfen aber bereits entsprechende Behandlungen und gezielte Pflege, um die Hautkrankheit zu lindern.

Wie der Körper reagiert

Akne äussert sich durch Pickel, Mitesser, Papeln und Pusteln (eitergefüllte Bläschen). Die Haarfollikel entzünden sich (manchmal schmerzhaft), vor allem an Stellen mit vielen Talgdrüsen: Gesicht, Hals, Dekolleté, Nacken, Schultern, Unterarme ... Kurz, die Sexualhormone nehmen während der Pubertät zu, wodurch die Talgdrüsen mehr Sebum (Hautfett) absondern, dies zur grossen Freude der Aknebakterien (*Propionibacterium acnes*). Sie entwickeln sich in der Haut von Teenagern ab 12 Jahren – Jungen und Mädchen – und sind dann während rund zehn Jahren die Ursache dafür, dass sich die Mitesser entzünden. In seltenen Fällen dauert die Akne bis zum 35. Lebensjahr oder darüber hinaus.

Bei Frauen können auch Hormonschwankungen (Regelblutung, Schwangerschaft, Menopause ...) der Grund für Akne sein. Die Ursachen sind jedenfalls vielfältig: verstopfte Poren durch bestimmte Kosmetika, wiederholter Hautkontakt mit öligen Produkten, starkes Schwitzen, Reiben (zu enge Kleider, Rucksack ...), gewisse Medikamente sowie Schadstoffe und in vielen Fällen auch ... Stress.

Was Sie tun können

- Regel Nr. 1: Die Haut täglich mit einem milden Spezialprodukt aus der Apotheke reinigen (Mädchen: nicht komedogene Kosmetika verwenden).
- Auf eine gesunde Lebensweise achten (Körperhygiene, regelmässiger Schlaf, Sport ...).
- Vorsicht beim Sonnenbad: nicht komedogene Sonnenprodukte auftragen.
- Keinesfalls an der Haut herummachen oder die Pusteln ausdrücken (sie enthalten Eiter!).
- Ihr Apotheker kann Ihnen diverse Behandlungen vorschlagen, die die Sebumproduktion bremsen und Entzündungen lindern. Je nach Schwere der Akne ist ein Arztbesuch erforderlich.

PlusTipp

Bei leichter Akne kann der Apotheker Hydrolatmischungen zubereiten (destilliertes, wirkstoffreiches Wasser ohne Kontraindikationen; wird als Nebenproduktion bei der Herstellung ätherischer Öle gewonnen). Innerlich angewendet wirken sie leberreinigend und ableitend. Lokal werden sie direkt auf die Pickel aufgetragen. Da Hydrolate sehr mild sind, eignen sie sich bestens für die Gesichtspflege, und durch ihre beruhigenden Eigenschaften gerade auch für Problemhaut wie Akne.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

