

PATIENTENMERKBLATT: AKNE

Sehr geehrter/e Patient/in!

Akne ist die häufigste Hauterkrankung bei Jugendlichen. Sie tritt bei fast allen Jugendlichen in unterschiedlicher Ausprägung auf. Es handelt sich jedoch nicht immer nur um eine banale, zeitlich begrenzte, nur kosmetisch bedeutsame Erkrankung. Akne kann das Wohlbefinden und das Selbstbewusstsein der Betroffenen sehr stark beeinflussen. Wir möchten Ihnen Informationen über die Entstehung dieser Erkrankung geben, Ihnen die Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen und auch Ratschläge allgemeiner Art geben.

Wie entsteht Akne?

Akne ist eine Erkrankung der Haarbalg-/Talgdrüsen. Diese Drüsen bilden Talg, der über Ausführungsgänge an die Hautoberfläche abfließt. Diese Talgdrüsen sind besonders zahlreich im Gesicht, an der Brust und am oberen Rücken, weshalb sich die Akne besonders an diesen Körperzonen abspielt. Während der Pubertät kommt es unter dem Einfluss männlicher Geschlechtshormone (sog. Androgene), die bei Jungen und Mädchen vermehrt gebildet werden, zu einer verstärkten Talgproduktion, was an einer fetten Haut erkennbar ist.

Außerdem kommt es zu einer Verhornungsstörung im Ausführungsgang der Talgdrüsen, was dazu führt, dass der vermehrt gebildete Talg nicht auf die Hautoberfläche abfließen kann und sich ein Horn-Talg-Pfropf in den Ausführungsgängen bildet und diese verstopft. Dadurch entstehen die sog. Komedonen (**Mitesser**), die als schwarze Punkte (= sog. offene Komedonen) oder als weißliche Knötchen (=geschlossene Komedonen) sichtbar werden. Die schwarze Farbe der offenen Komedonen entsteht übrigens nicht durch Schmutz, sondern durch das Hautpigment Melanin.

Die entstandenen Talg-Horn-Pfropfe begünstigen das Wachstum von Bakterien (Propionibakterien), die zu Entzündungen mit geröteten Knötchen und Eiterbläschen, den sog. **Pickeln** führen. Breitet sich die Entzündung weiter aus, bilden sich entzündliche Knoten, die zu Narben führen können.

Letztlich wird eine Akne also durch eine **Hormonumstellung** während der Pubertät verursacht, die in der Folge die 3 wesentlichen Veränderungen hervorruft, die zu der Erkrankung führen:

1. Starke Talgproduktion
2. Verhornungsstörung
3. Bakterien. Obwohl Bakterien bei der Entstehung der Akne eine Rolle spielen, ist Akne keine Infektionskrankheit und nicht ansteckend.

Was hat keinen Einfluss auf Entstehung und Verlauf der Akne?

Ernährung: es ist wissenschaftlich nicht erwiesen, daß bestimmte Nahrungsmittel Akne beeinflussen. Deshalb gibt es auch keine speziellen Diäten bei Akne! Positiv wirken sich auf jeden Fall eine ausgewogene Ernährung und eine Vermeidung von Alkohol und Nikotin aus

Mangelnde Hygiene: Akne hat nichts mit mangelnder Hygiene zu tun; im Gegenteil kann sich zu häufiges Waschen nachteilig auf die Akne auswirken.

Wie kann Akne behandelt werden?

Akne kann man gut behandeln. Die Behandlung richtet sich nach dem Schweregrad der Erkrankung, dem Alter und Geschlecht der Betroffenen. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen einer **äußerlichen** und einer **systemischen** (inneren) Behandlung der Akne. Meist werden sog. Kombinationstherapien unter Verwendung verschiedener gegen Akne wirksamer Medikamente durchgeführt.

Die Ansatzpunkte zur Behandlung von Akne lassen sich aus den Ursachen der Erkrankung ableiten:

Regulierung der Talgproduktion:

Das wirksamste Mittel gegen Akne ist systemisches **Isotretinoin** (Roaccutan). Es ist das einzige Medikament gegen Akne, das auf alle Ursachen der Akne (Talgsekretion, Verhornungsstörung und Bakterien) einwirkt. Das Medikament hat viele mögliche Nebenwirkungen, weshalb seine Anwendung ärztliche Erfahrung erfordert.

Eine Verminderung der Talgproduktion kann bei Mädchen und Frauen auch durch **Hormonpräparate**, die als Verhütungsmittel eingesetzt werden, erreicht werden.

Porenreinigung:

Beseitigung der Verhornungsstörung im Talgdrüsenausführungsgang wird durch eine lokale Behandlung mit **Vitamin-A-Säure** und **Azelainsäure** erreicht: durch die Wirkung dieser Substanzen können die festhaftenden Talg-Horn-Pfröpfe ausgestoßen und die Bildung neuer Komedonen verhindert werden.

Präparate mit Vitamin-A-Säure wirken besonders zu Behandlungsbeginn hautreizend, führen zu Rötung und Schuppung der Haut und machen sie sonnenempfindlicher.

Azelainsäure dagegen ist gut hautverträglich, jedoch weniger wirksam und ihre Wirkung tritt erst verzögert nach einigen Wochen ein.

Zur Porenreinigung eignen sich außerdem **milde Waschmittel** (als Seife oder Flüssigseife): sie werden ein bis zweimal täglich mit lauwarmem Wasser verwendet. Zu häufiges Waschen und auch Entfetten der Haut (z.B. mit alkoholischen Tinkturen) wirken sich dagegen eher nachteilig aus

Empfehlenswert sind zur Reinigung auch **schälende Reiniger** (Peelings). Sie enthalten feinkörnige Substanzen, die oberflächliche Hautschichten abtragen, wodurch die Poren geöffnet werden und Talg abfließen kann.

Mittel, die dem Wachstum und der Wirkung der Bakterien entgegenwirken:

Dazu verwendet werden können einerseits **lokale Mittel**, die **Benzoylperoxyd** oder **Antibiotika** als Wirkstoffe enthalten. Benzoylperoxyd wirkt ebenfalls hautreizend, kann zu Allergien führen und bei Kontakt Wäsche bleichen. Antibiotika, die bei der Akne äußerlich verwendet werden, sind im wesentlichen Erythromycin und Dalacin T. Sie wirken durch Bekämpfung der bei der Akne beteiligten Bakterien entzündungshemmend, sind gut hautverträglich, können jedoch bei längerem Gebrauch dazu führen, dass Bakterien gegen sie resistent werden und die Mittel dadurch unwirksam werden.

Antibiotika werden auch **systemisch** verwendet, vor allem sog. Tetrazykline oder Makrolidantibiotika.

Ziel der Aknetherapie ist es:

- die Hautveränderungen der Erkrankung zur Abheilung zu bringen
- Narbenbildungen zu verhindern
- die (psycho)soziale Belastung der Betroffenen zu vermindern

Was kann man noch zusätzlich machen?

- Keine fetthaltigen **Kosmetika** verwenden, sondern nur Produkte in Form von Gelen, Emulsionen oder Cremes
- Verwendet werden kann auch abdeckendes fettfreies **Make up**
- **Sonne** kann gegen Akne gut sein, jedoch auch verschlechternd wirken. Generell ist jedoch ist von einer intensiven Sonnenbestrahlung abzuraten. Nicht oder nur wenig wirksam ist die Bestrahlung mit sog. Bräunungsgeräten
- Ruhe und Entspannung suchen: **Stress** hat einen verschlechternden Einfluss auf die Akne
- Eine **Aknetoilette** sollte grundsätzlich nur von geschulten Kosmetikerinnen durchgeführt werden

Was Sie nicht tun sollten!

Sie sollten auf keinen Fall **Pickel ausdrücken!** Damit kommt es zu einer Verschlechterung der Entzündung und außerdem riskieren Sie dadurch die Ausbildung von Narben.

Akne kann man gut behandeln. Bringen Sie aber viel Geduld für die Behandlung der Akne auf! Die meisten Misserfolge der Therapie sind auf unregelmäßige Verwendung der verschriebenen Medikamente und einen frühzeitigen Abbruch der Behandlung zurückzuführen. Deshalb gilt: mit **Geduld und Konsequenz** kommen Sie am besten ans Ziel! Und vergessen Sie nicht: **Drücken Sie nicht, wenn es auch schwer fällt!**

Die Hautambulanz, Krankenhaus Bruneck

Abteilung für Dermatologie und Venerologie

Geschäftsführender Direktor: Dr. Franz Wenter
Spitalstraße 11 | 39031 Bruneck
Tel. 0474 581230 | Fax 0474 581231
<http://www.sb-bruneck.it> | derma@sb-bruneck.it

Firmenbezeichnung: Sanitätsbetrieb der Autonomen Provinz Bozen
St.-Nr. / MwSt.-Nr. 00773750211

Reparto Dermatologia e Venerologia

Direttore reggente: Dott. Franz Wenter
Via Ospedale, 11 | 39031 Brunico
Tel. 0474 581230 | Fax 0474 581231
<http://www.as-brunico.it> | derma@as-brunico.it

Ragione soc.: Azienda Sanitaria della Provincia Autonoma di Bolzano
Cod. fisc. / P. IVA 00773750211