

Akne

- nicht immer nur für Teenies ein Problem -



Akne – ein Problem der Haut mit dem viele das erste Mal zu Beginn der Pubertät konfrontiert werden. Manch einer ist stärker, andere sind weniger von dieser unangenehmen Hauterkrankung betroffen. Für viele ist die Akne jedoch nicht mit der Pubertät beendet, sondern diese werden oft bis in die 30iger oder sogar 40iger Lebensjahre von den unschönen Pickeln begleitet oder nochmals erneut heim gesucht. Das Selbstbewusstsein und Wohlbefinden der Betroffenen leidet häufig unter Akne.

Mit diesem Newsletter informieren wir über verschiedene Therapieformen der Akne, eine der häufigsten Hautkrankheiten. Akne lässt sich heutzutage gut beherrschen bzw. sogar heilen. Akne ist kein Schicksal, dass man hinnehmen muss. Wir wollen ihnen zeigen, wie sie sich möglichst schnell wieder in ihrer Haut wohlfühlen.

Was ist Akne?

Akne ist eine Erkrankung, welche die Follikel, also die Einheit aus Haaranlage und Talgdrüse, betrifft. Die Talgdrüsen sondern eine ölige Mischung ab, den sog. Talg (Sebum), der über die Hautoberfläche abtransportiert wird. Hier hat der Talg eine wichtige Schutzfunktion für die Haut. In der Pubertät vergrößern sich die Talgdrüsen und es erhöht sich die Talgproduktion. Zusätzlich sind bei Akne die Ausführungsgänge der Follikel (Poren) durch übermäßige Verhornung blockiert (Mitesser, Komedo). Spezielle Bakterien (*P. acnes*) breiten sich im gestauten Follikel aus und führen zu entzündeten Knoten.

Welche Formen der Akne werden unterschieden?

Je nach Ausprägung der Hauterkrankung, Stadium und Lokalisation werden

unterschiedliche Formen der Akne unterschieden.

- **Akne vulgaris:** oder auch „gewöhnliche Akne“ ist die häufigste Form der Akne und sie tritt bei fast allen Jugendlichen durch den verstärkten Androgeneinfluss, dem veränderten Körperstoffwechsel auf. Meistens sind nur Stirn, Wange, Nase betroffen.

- **Akne comedonica:** sie ist mit der Akne vulgaris vergleichbar, wobei Mitesser (Komedonen) im Vordergrund stehen. Die Abheilung erfolgt meistens narbenfrei.

- **Akne papulosa:** gehört zu den entzündlichen Akneformen, bei der neben den Komedonen entzündete Knötchen (Papeln) im Vordergrund stehen.

- **Akne papulo-pustulosa:** ist eine schwere, entzündliche Form der Akne. Hier dominieren Papeln und Pusteln (Eiterbläschen). Nicht selten treten Narben infolge des Entzündungsprozesses auf. Betroffen sind neben dem Gesicht, häufig auch Brust, Rücken und Oberarme.

- **Akne conglobata:** dies ist die schwerste Form der Akne, die gekennzeichnet ist durch knotige und verdickte Entzündungsbereiche, die teils durch Gänge (Fisteln) unter der Oberfläche miteinander verbunden sind. Nach der Abheilung bleiben i.d.R. unschöne, tiefe (atrophe) und flächenhafte Narben zurück. Auch hier sind meistens Gesicht, Brust, Rücken und/oder Oberarme betroffen.

- **Akne inversa:** hierbei handelt es sich um eine Hauterkrankung, die eigentlich nur aufgrund der Namensverwandtschaft mit genannt sein soll. Akne inversa ist eine chronische Erkrankung mit entzündlichen Knoten und Abszessen, die hauptsächlich im Bereich der Achseln, im Leisten- und Genitalbereich sowie der Gesäßfalte zu finden ist.

- **Akne venenata:** auch Kontaktakne genannt ist ebenfalls eine Sonderform der Akne. Das für Akne typische Bild der Pickel, wird durch den Kontakt oder die andauernde Anwendung mit anderen Stoffen ausgelöst. Z.B. längere Einnahme von Medikamenten, längere Anwendung von Kosmetika, Sonnenschutzprodukten, Ölen oder auch Stoffen aus der Umwelt.

Ist Akne ansteckend?

Nein, auch wenn sich in den Eiterpickeln (Pusteln) Bakterien befinden; diese kommen auch auf der gesunden Haut vor.

Gibt es eine Aknediät und was ist dran an den „Weisheiten“ rund um die Akne?

Es gibt keine ausgesprochene Aknediät. Die vorherrschende Meinung der Fachwelt ist auch immer noch, dass der Einfluss der Nahrungsmittel eher einen

geringen bis keinen Einfluss auf die Akne hat. Neuere Studie belegen jedoch, dass jodreiche Nahrungsmittel (Algendiat) und Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin-B-Komplex durchaus die Akne provozieren, verschlechtern oder gar auslösen. Untersuchungen zeigten auch, dass die kohlenhydratreiche Ernährung in den westlichen Ländern die Talgproduktion und Verhornungsstörung begünstigen zu scheint. Daher sollte auf Nahrungsmittel mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten, wie Zucker, Schokolade, Gebäck, Marmelade, Nüsse etc. eher verzichtet werden. Der Verzicht bedeutet jedoch nicht gleich eine Heilung der Akne. Im Grunde gilt auch hier: sich gesund, ausgewogen, vitamin- und ballaststoffreich zu ernähren.



„Sündige Gedanken“, zuviel oder zuwenig Geschlechtsverkehr beeinflussen den Verlauf und Schweregrad der Erkrankung Akne jedoch überhaupt nicht. Auch das Menschen mit vielen Pickeln eine mangelnde Hautpflege betreiben und unhygienischer sind, ist ein Ammenmärchen.

Gibt es weitere Faktoren, die Akne auslösen oder verschlechtern?

Bei Frauen kommt es teilweise vor, dass sich die Akne mit der monatlichen Regelblutung verschlechtert. Auch emotionaler Stress, wenig Schlaf und Kosmetika können die Akne verschlechtern, nicht jedoch auslösen. Studien belegen, dass eine genetische Veranlagung zur Hauterkrankung Akne besteht. So ist das Risiko bei Menschen, deren Eltern schon starke Akne hatten, erhöht ebenfalls stärker davon betroffen zu sein.



Welche Therapieformen stehen für die Behandlung der Akne zur Verfügung und wie laufen die Behandlungen ab?

Für die Therapie der Akne gibt es ver-

schiedene Therapiemöglichkeiten, die oftmals erst in ihrer Kombination den Erfolg ausmachen. Je nach Ausprägung der Akne wird Geduld benötigt und Akzeptanz für die besprochene Therapie.

- **Kosmetika:** Am Markt gibt es eine Vielzahl von Kosmetikprodukten unterschiedlichster Preisklassen, die für die Aknetherapie empfohlen werden. Die von der Akne betroffenen Hautareale sind i.d.R. sehr sensibel, stark gereizt durch das ständige Anknüpfen gegen die Entzündungen, die Haut ist gerötet und wirkt häufig fleckig. Die Zusätze in den Kosmetika beanspruchen die Haut bei falscher oder zu häufiger Anwendung oft noch zusätzlich. Bevor sie mit Selbstversuchen beginnen und nicht selten viel Geld dafür investieren, empfehlen wir den Besuch bei einem Dermatologen, der die Haut gemeinsam mit ihnen analysiert und dementsprechend eine Pflege für ihre Akne zusammenstellt. Für die Pflege von Aknehaut werden sebum (talg-) regulierende und sensitive Kosmetika eingesetzt. Die richtige Wahl der Kosmetika hängt auch vom Alter ab, da die Haut eines Aknepatienten mit Dreizig andere Anforderungen stellt, als die eines Teenies.

- **Manuelle Ausreinigung:** Oftmals ist die richtige Pflege allein nicht ausreichend und es sollte eine zusätzliche manuelle Ausreinigung der Hautunreinheiten durch medizinisch geschulte Kosmetikerinnen erfolgen. Je nach Ausprägung der Akne erfolgen diese Ausreinigungen in 2 bis 6wöchigen Abständen, um die Lebensdauer der Akne-Effloreszenzen zu verkürzen. Begonnen wird die Therapie mit einer schonenden Reinigung der betroffenen Areale (Gesicht, Decollette, Rücken) und einem anschließenden leichten Peeling, um die abgestorbenen Hautzellen zu entfernen und das Hautbild zu klären. Die Hautunreinheiten werden nach einer Bedampfung mit Lanzetten oder kleinsten Kanülen geöffnet und ausgereinigt. Durch eine UV-Desinfektion im Anschluss werden Entzündungen vermieden und der Abheilungsprozess beschleunigt. Bei sehr empfindlichen, oftmals sehr jungen Patienten sowie Patienten mit sehr vielen Hautunreinheiten, sollte die Ausreinigung in mehreren Sitzungen erfolgen. In Verbindung mit der für ihre Haut vom Dermatologen ausgewählten Pflege für zu Hause, werden sie schnell eine Verbesserung ihrer Haut bei leichten Stadien der Akne erleben.

- **Medikamente:** Die Anwendung von Medikamenten ist i.d.R. von nicht unerheblichen Nebenwirkungen begleitet. Medikamente mit den Wirkstoffen, Benzoylperoxid, Vitamin-A-Säure oder Isotretinoin, aber auch Antibiotika sollten erst bei schweren Formen der Akne zur Anwendung kommen, wenn alle anderen Therapien keinerlei Erfolge gezeigt haben. Nicht selten treten bei starken Aknepreparaten Probleme mit der Schleimhaut, den Augen auf, aber auch Magen-Darm-Störungen, Leber- und Nierenerkrankungen, Probleme mit Blutwerten und Fettstoffwechsel oder Haarveränderungen. Eine exakte Einhaltung der Schwangerschaftsverhütung, auch Monate nach Einnahmestopp, ist oftmals absolut notwendig.

- **Peelings:** Eine Verbesserung der Akne kann häufig auch mit speziellen Peeling, z.B. Fruchtsäure- oder LHA-Peelings erzielt werden. Bei dieser Therapieform unterstützt die medizinische manuelle Ausreinigung sowie das Pflegekonzept ganz wesentlich den Erfolg. Ungeeignet sind Peelings bei entzündlicher Akne.



- **Licht:** gepulste Farbstofflaser und gepulste Blitzlampen (IPLS, intense pulsed light sources) verbessern die Akne unter Ausnutzung der selektiven Photothermolyse von Blutgefäßen und Talgdrüsen. In mehreren Studien, unter anderem auch im cutaris Zentrum, konnte nachgewiesen werden, dass durch die Behandlung mit gepulstem Blitzlicht, entzündliche Papeln und Pusteln sowie nichtentzündliche Komedonen abgenommen haben. Diese Verbesserung der Akne konnte schon nach durchschnittlich 5 Wiederholungsbehandlungen in monatlichen Abständen mit anhaltendem Erfolg nachgewiesen werden. Statistisch konnte in diesen Studien nachgewiesen werden, dass neben der deutlichen Abnahme der Komedonen, Papeln, Pustel und Knoten, sich auch die Talgproduktion reguliert hat und das glänzende Hautbild verschwand. Somit zählt nicht nur im cutaris Zentrum die Therapie mit Laser und IPLS inzwischen zu einer der wichtigsten Therapieformen für die erfolgreiche Behandlung der Akne. Auf diese Form der Aknetherapie sprechen neben den jungen Patienten, auch all die Patienten sehr gut an, die zwischen dem 30igsten und 40igsten Lebensjahr nochmals von der Akne heimgesucht werden. Gegenüber der manuellen Ausreinigung wird die Blitzlichttherapie häufig auch als weniger unangenehm und schmerzhaft empfunden. Auch kann diese Methode sehr gut mit Aknepflegeprodukten kombiniert werden. Bei einer starken Akne genügen i.d.R. 6 bis 8 Behandlungen, um die Akne dauerhaft in einen leichteren Schweregrad zu überführen, der dann auch ausschließlich mit entsprechenden Kosmetika beherrschbar ist. Bei dieser Behandlungsmethode bestehen keinerlei Risiken der Resistenzentwicklung oder Sensibilisierung, wie es bei der medikamentösen Therapie vorkommt. Die Lichtblitzbehandlung zeichnet sich durch eine schnell eintretende und anhaltende Wirkung aus.

In jüngster Zeit konnten mit der Blitzlichttherapie auch sehr gute Erfolge bei der Behandlung der Akne inversa verzeichnet werden.

Was dürfen Sie nicht?

Nicht selbst Hand an die Pickel anlegen und quetschen. Sie vermeiden dadurch unnötige Entzündungen und später hässliche Narben. Auch intensive Sonnenbestrahlung/Solarienbesuche sind zu

vermeiden, da diese sich später in den Aknearealen als Pigmentstörungen widerspiegeln. Lassen sie sich beraten, welche Sonnenschutzprodukte speziell für ihre Aknehaut geeignet sind, so dass dem Badeurlaub oder der Pistengaudi, dennoch nichts im Wege steht.

Was kostet die Aknetherapie?

Die Kosten für die Behandlung der Akne sind sehr unterschiedlich. Sie sind abhängig von der gewählten Therapieform, der Dauer und dem Ansprechen auf die Therapie. In einem individuellen Gespräch mit dem Arzt oder unseren medizinisch geschulten Kosmetikerinnen wird die Akne analysiert und mögliche Therapieoptionen werden besprochen. Die Aknetherapie ist eine medizinisch-ästhetische Leistung und wird, bis auf die medikamentöse Therapie, nicht von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. Bei den Medikamenten bleibt aber zu bedenken, dass dies die nebenwirkungsreichste Form der Behandlung der Akne ist, die nicht selten mit erheblichen Einschränkungen einhergeht.



Was tun bei Aknenarben?

Sofern sich nach einer ausgeprägten Akne Narben gebildet haben, lassen diese sich je nach Intensität mittels verschiedener Behandlungsmethoden deutlich minimieren. Hier hat sich neben unterschiedlichen Peelings, vor allem auch das Laserverfahren zur fraktionierten Hauterneuerung etabliert. Durch die punktförmige Erneuerung des Gewebes lassen sich sowohl atrophe wie auch hypertrophe Narben erfolgreich behandeln. Mehr zum Thema Narben erfahren Sie in unserem Newsletter 02/2008.

... in eigener Sache

Nach Erscheinen einer neuen Ausgabe unseres Newsletters, wird dieser per Mail an alle Interessenten versandt. Sie können sich über die eMail newsletter@cutaris.de in den Verteiler aufnehmen lassen und/oder auch bereits erschienene Auflagen anfordern.

Sie haben weitere Fragen? Das Ärzteteam und die Kosmetikerinnen des cutaris Zentrum sind gern für Sie da.

IMPRESSUM
Herausgeber: cutaris Zentrum für Haut, Venen und Lasermedizin
Candlidplatz 11, D – 81543 München
Tel.: +49-89-6512 6565, Fax: +49-89-6512 6570
info@cutaris.de, www.cutaris.de
Autoren: Prof. Dr. med Michael Drosner, D.A.L.M.;
Stephanie Kuhl; Kristina Schöttle
Redaktion: Kristina Schöttle
Layout/Grafik/Satz/Druck:
cutaris Zentrum für Haut, Venen und Lasermedizin
Erscheinungsweise: quartalsweise