

«Was kann ich gegen meine Akne tun?»

Tipps für Betroffene zur Hautpflege und Vermeidung von ungünstigen Einflüssen auf die Haut

Bei Akne hilft vieles, aber etliches schadet auch. Patientinnen und Patienten können neben der richtigen Anwendung der geeigneten, direkt in der Apotheke besorgten oder vom Arzt verschriebenen Medikamente selber noch einiges mehr zur Bekämpfung des Übels tun. Das reicht von der Verwendung der richtigen Kosmetika und Hautpflege Mittel bis zum Sonnenschutz und zum richtigen Verhalten im Badezimmer.

Wie soll ich meine Haut reinigen?

Zu Akne neigende Haut muss sanft gereinigt werden:

- Die Haut maximal zweimal täglich waschen, allenfalls zusätzlich noch nach heftigem Schwitzen. Schweiß kann die Akne verschlimmern, zum Beispiel wenn man einen Hut oder Helm trägt.
- Die Haut soll mit einem sanften, nicht aggressiven Mittel gereinigt werden, das keinen Alkohol enthält.
- Das Reinigungsmittel auf die Fingerspitzen geben und so die Haut waschen. Das vermindert die Reizung der Haut. Waschlappen, Maschenschwamm oder andere Badezimmeruntensilien können die Haut irritieren und so einen Akneausbruch provozieren.
- Nie schrubben! Heftiges Reiben irritiert bloss die Haut, reinigt sie aber nicht und entfernt auch nicht die Akne. Im Gegenteil!
- Mit lauwarmem Wasser spülen. Der Hautreiniger soll mit viel lauwarmem - nicht heissem - Wasser gründlich abgespült werden.
- Regelmässig schamponieren (bei öligem Haar täglich).

Welche Tabus gibt es in der Hautpflege bei Akne?

Scharfe Mittel, Wundalkohol oder Sonnen- und Solariumbräunen helfen nicht gegen Akne und nützen auch nicht gegen ein Wiederkommen der Pickel. Hautärzte empfehlen Aknepatienten daher Folgendes:

- Scharfe Hautreiniger, Peelings, Hautmasken und Ähnliches helfen nicht gegen Akne. Im Gegenteil, sie können die Hauterscheinungen wieder hervorrufen oder verschlimmern! Solche Produkte vertragen sich manchmal auch nicht mit den vom Arzt verschriebenen Medikamenten. Daher soll man sie meiden.
- Fetthaltige Haarpflegemittel und Haarstyling-Produkte (Gel, Pomade etc.) können auf die Haut gelangen, dort die Poren verstopfen und so Akne auslösen.
- Nicht an den Pickeln «herummachen»: Häufig zupfen und drücken die Patienten die Pickel oder versuchen sie auszupressen, damit sie schneller verschwinden. In Tat und Wahrheit verlängert das die Abheilungszeit und fördert das Risiko für Vernarbungen!
- Manche versuchen, die fettige Haut durch Abwischen mit Alkohol zu trocknen. Das kann Akneausbrüche nicht verhindern und reizt zusätzlich die Haut.
- Von mancher Seite wird behauptet, dass mit der Bräunung an der Sonne die Akne verschwindet – dafür steigt jedoch das Risiko für Hautkrebs.

Welche Kosmetika und Hautpflege-mittel sind für mich geeignet?

Manche Aknepatientinnen und -patienten sind überrascht zu hören, dass es kein Problem ist, wenn sie Make-up tragen, Feuchtigkeitsspender für die Haut anwenden oder ein Sonnenschutzmittel einreiben. Das Zauberwort ist «nicht komedogen» (manchmal steht auch

«oil-free»). Es müssen also Produkte sein, welche die Hautporen nicht verstopfen. Allerdings ist ein «nicht komedogenes» Produkt aus der Drogerie oder Apotheke nicht für alle Betroffenen gleich gut verträglich. Man muss das allenfalls mit mehreren Produkten für die akneempfindliche Haut bei sich ausprobieren.

- **Make-up:** Produkte ohne Fette wählen, die ausdrücklich «nicht komedogen» sind. Erst nach der Anwendung des Aknemittels auftragen. Allenfalls beim Hautarzt wegen geeigneter Produkte genauer nachfragen.
- **Feuchtigkeitscremes:** Sie können bei zu trockener, gereizter Haut Linderung verschaffen. Auch hier gilt: «nicht komedogen». In der Regel nach der Anwendung des Aknemittels auftragen. Falls die Haut immer noch sticht, ist es auch einen Versuch wert, die Feuchtigkeitscreme vorher aufzutragen.

Muss ich mich vor der Sonne schützen?

Hautärzte empfehlen das für alle ihre Patienten, nicht nur für solche mit Akne. Die Forschung hat gezeigt, dass sich die meisten Fälle von Hautkrebs mit Sonnenschutz verhüten lassen. Ausserdem kann ein Sonnenschutzmittel auch Sonnenbrände bei Aknepatienten verhüten, die Retinoide (z.B. Differin®, Zorac®, Retin-A®) auf der Haut anwenden.

Die amerikanische Akademie für Dermatologie (und auch die europäischen Fachgesellschaften der Hautärzte und Krebsligen) empfehlen allen Menschen die folgenden Sonnenschutzmassnahmen:

- Grosszügig ein Sonnenschutzmittel auf alle exponierten Hautstellen auftragen. Dieses Sonnenschutzmittel sollte einen Schutzfaktor von mindestens 30 haben und vor einem breiten ultravioletten Lichtspektrum (UV-A und UV-B) schützen. Das Sonnenschutzmittel soll – auch bei bewölktem Himmel – alle zwei Stunden erneut aufgetragen werden,

ebenfalls nach dem Schwimmen oder Schwitzen. Menschen mit Akne sollten ein als «nicht komedogen» gekennzeichnetes Produkt wählen und es nach jeder Anwendung der Aknemittel auf der Haut einreiben.

- Wenn immer möglich schützende Kleidung (lange Ärmel und Hosen, Hut und Sonnenbrille) tragen.
- Zwischen 10 Uhr morgens und 16 Uhr nachmittags sind die Sonnenstrahlen am stärksten; dann den Schatten aufsuchen.
- Besonders gefährlich ist die Sonnenstrahlung in der Nähe von Wasser, Schnee und Sand, da die Strahlen reflektiert werden.
- Die Vitamin-D-Versorgung soll man durch eine gesunde Ernährung sicherstellen, nicht durch Sonnenbäder.
- Solarien meiden! Das UV-Licht der Sonne ebenso wie das in Solarien kann Hautkrebs verursachen und zu Hautalterung mit Faltenbildung führen. Wer dennoch gebräunt aussehen will, sollte sich die Anwendung eines Hautbräunungsmittels überlegen. Auch dann

aber weiter Sonnenschutzmittel benutzen, weil die künstliche Bräune nicht schützt.

- «Immer am Geburtstag das Geburtshemd anschauen»: Die ganze Haut selbst genau inspizieren und wenn irgendetwas sich verändert hat, grösser geworden ist oder blutet, zum Arzt gehen. Hautkrebs kann heute, wenn er frühzeitig entdeckt wird, sehr gut behandelt werden.

Wie soll ich mich nur rasieren?

Für Männer mit Akne kann die Rasur zur Herausforderung werden. Hier einige Tipps für ihn:

- Vor der Rasur die Barthaare immer einweichen. Dabei hilft es, das ganze Gesicht mit lauwarmem Wasser gründlich zu benetzen.
- «Probieren geht über Studieren»: Man muss für sich selbst ausprobieren, ob ein elektrischer Rasierapparat oder die modernen Klingen zur Nassrasur sich mit der eigenen Akne besser vertragen.
- Bei Nassrasur nur wirklich scharfe Klingen verwenden. Dies vermindert die Reizung

der Haut, welche zu neuen Pickeln führen kann.

- Nur leicht rasieren. Auch dies hilft, die Akneveränderungen der Haut nicht «aufzuwickeln».
- Nie versuchen, die Akne «wegzurasierern». Das macht alles nur noch schlimmer!

Wenn Sie auch nach dem Befolgen dieser Empfehlungen mit dem Ergebnis nicht zufrieden sind, sollten Sie einen Hautarzt aufsuchen. Heute kann praktisch jeder Fall von Akne wirksam behandelt werden. ■

Halid Bas

Quelle: Dieses Merkblatt wurde aufgrund von Empfehlungen der American Academy of Dermatology erstellt (www.skincarephysicians.com/acnet/acneguidelines_new.html). Hersteller von Hautpflegeprodukten, Medikamenten usw. hatten keinen Einfluss auf die Erstellung dieser Richtlinien.

Interessenkonflikte: keine deklariert.