

## Akne und Aknebehandlung

### Akne hat viele Gesichter – Akne vulgaris

Akne ist eine der häufigsten Hauterkrankungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Während der Pubertät ist fast jeder mehr oder weniger stark betroffen. Es ist zu beobachten, dass die Zahl der an Akne erkrankenden Erwachsenen in den letzten Jahren stetig zunimmt. Tritt die Akne erst nach der Pubertät auf (sogenannte Altersakne), ist ihre Behandlung häufig langwierig.

### Was ist eigentlich Akne?

**Definition: Akne vulgaris (Acne vulgaris) ist die Bildung von Komedonen (Mitessern) auf Grund übermäßiger Talgdrüsensekretion (Seborrhoe) und verstärkter Verhornung der Talgdrüsenausgänge und eine daraus folgender Perifollikulitis (Entzündung des Haarbalges).**

Akne ist eine krankhafte Veränderung der Talgdrüsen, die sich in einer Vielzahl im Gesicht, auf der Brust und auf dem Rücken befinden. Abgesehen von wenigen Menschen, bei denen die Akne vererbt wird, verursacht die vermehrte Talgproduktion und der Überschuss an männlichen Hormonen (Androgene) Akne.

### Wie entsteht Akne?

Der fettthaltige Talg verstopft die Drüsenausführungsgänge (Poren), es bildet sich ein offener Mitesser (Komedone). Daher können entsprechende Bakterien im Haarsebumkanal nicht mehr nach austreten. Diese Bakterien in Verbindung mit dem in der Haut sich befindenden Enzym (Lipase) setzen aggressive Fettsäuren frei, die die Kanalwand angreifen. Da aber der Abfluss nicht vorhanden ist, bilden sich eitrige Pickel.

Weiterhin kann eine Verhornung von abgestorbenen Zellen am Ausführungsgang die Verstopfung hervorrufen. In dem geschlossenen Talgdrüsenkanal siedeln sich spezielle Keime (Propionibakterium acnes) an und starten den Entzündungsprozess, der zum Pickel führt.

Akne kann aber auch durch äußere Faktoren ausgelöst werden. Hierzu zählen Umwelteinflüsse (Klima), beruflicher Umgang mit Ölen, Fetten oder chlorierten Kohlenwasserstoffen, innerlich oder äußerlich angewendete Arzneimittel, Kontakt mit Leder (z. B. Motorradhelme in Verbindung mit Schwitzen und Reibung), hormonelle Umstellungen und "falsche" Kosmetika oder die Zusammenwirkung von Sonnenlicht mit Sonnenschutzmitteln. Bekannt sind die Chlorakne, die Teerakne und die Steroidakne.

Akne ist eine multifaktoriell bedingte Krankheit, wobei genetische und hormonelle Einflüsse als auch Bakterien eine Rolle spielen. Auch chemische Noxen (z. B. bestimmte Öle, Teerprodukte) und Medikamente (z. B. Glukokortikoide) können Akne hervorrufen.

### Welche Symptome zeigt Akne?

Zunächst bilden sich Komedonen (Mitesser) durch eine vermehrte und gestörte Verhornung im Ausführungsgang der Talgdrüsen sowie durch die Durchsetzung der so vermehrt anfallenden Hornmasse mit Talg und Bakterien.

## Akne und Aknebehandlung

Dann werden durch entsprechende Entzündungen die Komedonenwand zerstört (akute Pertifollikulitis). Es entstehen Papeln und Pusteln. Diese können beim Abheilen Narben hinterlassen.

In ausgeprägten Fällen können sich Riesenkomedonen (Riesenmitesser), Abszesse, Fistelungen und keloidartige Narben bilden.

### Wo tritt Akne auf?

Meist tritt die Akne im Gesicht auf. In ausgeprägteren Fällen kann Akne auch im oberen Brustbereich und im Rückenbereich auftreten.

### Wer kann alles von Akne betroffen sein?

Akne tritt vorwiegend in der Pubertät auf. Aber auch Erwachsene können von Ihr betroffen sein. Es sind wesentlich mehr Männer als Frauen Akne betroffen.

### Wie kann Akne behandelt werden?

**Grundvoraussetzung für den Behandlungserfolg gegen Akne ist eine konsequente, gründliche und sorgfältige Ausreinigung.**

Bereits bei der ersten Bildung von Mitessern in der Pubertät sollte ein Spezialist um Rat gefragt werden. Den sich vermehrt bildenden Talg und die Keime entfernt man am Besten durch das tägliche Waschen, insbesondere des Gesichts, mit einem speziellen Mittel (Syndet). Damit lassen sich auch die "verstopften" Poren gründlich reinigen.

Ein **gezieltes Peeling** ein- bis dreimal pro Woche kann helfen, die Bildung neuer Mitesser zu vermindern.

Es ist auf jeden Fall auf ein gut funktionierendes Immunsystem zu achten, da Stoffwechsel die Grundlage unseres äußeren Erscheinungsbildes ist.

#### **Ernährung**

Ein weiterer Baustein ist eine gezielte Ernährungstherapie. Eine Ernährung mit Vollwertkost unterstützt den Körper. Scharfe Gewürze, süße und fette Speisen sollten gemieden werden. Obst und Gemüse – also basische Nahrungsmittel – sollten bevorzugt werden.

Die Haut ist das größte Entgiftungsorgan neben der Leber und der Niere. Deshalb ist eine vollwertige, kalorienangepasste Kost hilfreich. Der Anteil der gesättigten und ungesättigten Fettsäuren sollten in einem ausgewogenen Verhältnis sein.

Speziell  $\gamma$ -Linolen- und Omega-3-Fettsäuren sind neben Nachtkerzenöl, Kernölen der schwarzen Johannisbeere auch Vitamine und Mineralstoffe wie z. B. Zink erforderlich.

Das Spurenelement Zink ist für den Vitamin-A-Stoffwechsel von entscheidender Bedeutung. Aus diesem Grund kann eine Nahrungsergänzung mit Zink sinnvoll sein. Ebenso die verstärkte Zufuhr von Vitamin A. Dies kann auch in Kombiprodukten (z. B. Daily Produce 24) erfolgen.

Spezielle Laktobazillen und Oligosaccharide sind vom großen Nutzen.

## **Akne und Aknebehandlung**

### **Physikalische Maßnahmen und Hautpflege**

Dosierte Sonnenbäder und tägliche Bewegung an der frischen Luft helfen der Haut, sich zu regenerieren.

Bei akuten Beschwerden sind Umschläge mit Stiefmütterchentee, Walnussblättersud, Eichenrinde oder mit Heilerde hilfreich. Alternativ können bei akuten Problemen spezielle Pflegeprodukte (z. B. Aknicare Skin Roller von Synchronline) eingesetzt werden.

**Grundvoraussetzung für den Behandlungserfolg gegen Akne ist eine konsequente, gründliche und sorgfältige Ausreinigung.** Hierzu sind spezielle Reinigungsgele (z. B. Aknicare cleanser von Synchronline) auf dem Markt erhältlich. Der Aknicare cleanser ist ein talgredulierendes Reinigungsgel für die erste Stufe der Anti-Akne-Behandlung. Die Synchronline-Produkte können auch bei Schwangerschaftsakne eingesetzt werden.



Rasche und effektive Regulierung der Talgsekretion und Unterdrückung der Komedonenbildung (Mitesserbildung) kann durch z. B. Aknicare Lotion von Synchronline erreicht werden.



Auch unreine Haut braucht Pflege – eine Pflege, die nicht belastet und das Spannungsgefühl nimmt. Die Aknicare Creme versorgt die Haut optimal mit Feuchtigkeit und trägt dazu bei, die Talproduktion zu bremsen. Alternativ hierzu kann z. B. auch Terproline Face von Synchronline eingesetzt werden.

## **Akne und Aknebehandlung**



Mit einem Komedonentferner können entsprechende Mitesser entfernt werden. Dieses Instrument hilft, Komedonen mühelos zu entfernen. Er verhindert, dass die Bakterien tief in die Haut gedrückt werden.

Geeignete Anit-Akne-Produkte finden Sie in unserem Onlineshop unter <http://www.moderne-wellness.de/shop2/>

### ***Dekorative Kosmetik bei Akne***



Gerade bei der dekorativen Kosmetik sollte auf Verträglichkeit geachtet werden. Das Aknicare-Flüssigpuder je nach Hauttyp wird das ästhetische Problem Akne zeitlich optisch korrigiert und behandelt.

Weiterhin können Naturkosmetikprodukte (z. B. von Kajalstifte, Make-up Fluid, Puder von Lavera) helfen, da sie neutral sind und keine Reizungen der Haut hervorrufen. Dies ist insbesondere bei Schwangeren wichtig.

Geeignete Anit-Akne-Produkte finden Sie in unserem Onlineshop unter <http://www.moderne-wellness.de/shop2/>

### ***Naturheilkundliche Therapien bei Akne***

#### **Homöopathie**

Eine ausführliche Anamnese ist die Grundlage einer erfolgreichen Therapie. Je nach Befund können zur Behandlung folgende Mittel eingesetzt werden:

- Abrotanum
- Acidum nitricum
- Arnica montana
- Calcium carbonicum
- Calcium sulfuricum

## Akne und Aknebehandlung

- Carcinosinum
- Causticum
- Garphites
- Hepar sulfuris
- Kalium bromatum
- Mercurius solubilis
- Psorinum
- Silicea
- Sulfur
- Thuja
- Komplexmittel (z. B. Comedonen-Gastreu R53)

### Mikrobiologische Therapie

Wie bei allen Hauterkrankungen wirkt sich der Aufbau einer gesunden Darmflora mit z. B. Thalasso Plus Securil positiv auf die Beschwerden aus.

### Ordnungstherapie

Der Verlauf der Akne kann durch bestimmte Lebensgewohnheiten werden. So kann z. B. Stress die Talkprodukten verstärken.

### Orthemolekulare Therapie

Der Verlauf der Akne kann durch bestimmte Lebensgewohnheiten werden. So kann z. B. Stress die Talkprodukten verstärken.

## Es sind Narben entstanden. Was kann dagegen getan werden?

Das Chemical-Peeling (auch Fruchtsäurepeeling genannt) wird zur Behandlung von Hautveränderungen (z. B. Falten, Aknenarben, etc.) eingesetzt. Es hat seine Ursprünge im alten Ägypten, wo Frauen zur Hautglättung in speziellen chemische Substanzen badeten (z. B. in saurer Milch).

Unter den verschiedenen Möglichkeiten, die Folgen der Hautalterung oder von Hauterkrankungen günstig zu beeinflussen, spielt heute das Chemical Peeling eine wichtige Rolle.

### Was ist ein Chemical-Peeling (Fruchtsäurepeeling)?

Bei diesem Verfahren wird die Haut mit verschiedenen chemischen Substanzen behandelt. Je nachdem, welche Substanz man einsetzt und wie lange man sie einwirken lässt, können unterschiedlich tiefe Hautschichten erreicht und behandelt werden.

Als Ziel eines Peelings wird die Verbesserung der Oberflächenstruktur der Haut angestrebt:

- Verhornungsstörungen sollen beseitigt werden,
- störende epidermale Pigmentierungen sollen verringert werden
- die Zellteilung soll angeregt und die Kollagenproduktion gesteigert werden.



## **Akne und Aknebehandlung**

Peeling heißt Schälung der Haut. Es führt zu einer Regeneration der behandelten Abschnitte. Diese gewünschten Effekte können durch die Anwendung geeigneter Peelingsubstanzen erreicht werden.

Grundsätzlich gilt:

Je früher und gezielter Akne angegangen wird, desto einfacher wird es, die Folgen von Akne zu verringern.

Wir hoffen, Ihnen hilfreiche Informationen zum Thema Akne zusammengestellt zu haben und stehen Ihnen gerne für weitere Informationen zur Verfügung.

Ihr Team von



Tel.: 0800 – 678 45 65 oder +49 911 643 777 30  
<http://www.moderne-wellness.de>