



Akne



# Akne

Akne ist eine der häufigsten Hauterkrankungen. In der Pubertät sind fast alle Jugendlichen betroffen, wobei der Schweregrad sehr unterschiedlich sein kann. Auch Erwachsene leiden häufig unter Akne.

Wichtig zu wissen:

- Akne kann man behandeln; am besten geschieht dies unter ärztlicher Anleitung.
- Akne ist nicht die Folge mangelnder Hygiene oder falscher Ernährung.

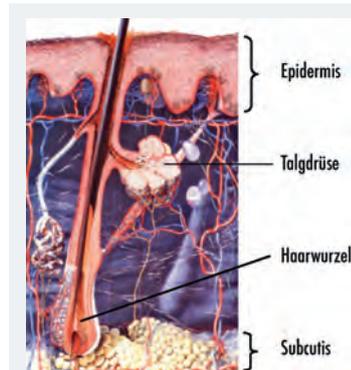
Wir zeigen Ihnen auf den folgenden Seiten, wie und warum Akne entsteht, und wie Ihr Hautarzt Ihnen helfen kann.

## Aufbau der Haut

Die Haut besteht aus drei Schichten: der Oberhaut (Epidermis), der Lederhaut (Dermis) und dem Unterhautgewebe (Subcutis).

Diese Schichten enthalten die Hautanhangsgebilde. Dazu zählen Haarfollikel, Talg- und Schweißdrüsen. Für die Akne ist der so-

genannte Follikelapparat von Bedeutung; er besteht aus dem Haarfollikel und einer Talgdrüse. Der Haarfollikel ist eine längliche Einstülpung der Oberhaut, an deren Ende die Haarwurzel liegt. Die Talgdrüse sondert eine fettreiche Substanz ab, den Talg. Der Talg gleitet entlang des Haarschafts an die Oberfläche und bildet dort einen Fettfilm, der für die Schutzfunktion der Haut unentbehrlich ist. Die Steuerung dieser Fettproduktion unterliegt weitgehend dem Einfluss von Sexualhormonen.



Schematische Darstellung des Follikelapparates

### **Wie entsteht Akne?**

Akne entsteht, wenn sich ein Mitesser entzündet. Mitesser bilden sich, wenn der Kanal der Talgdrüse verstopft ist, weil im Ausführgang der Talgdrüse zu viele Hornzellen gebildet werden und vermehrt Talg produziert wird.

Die Verhornungsstörung ist genetisch festgelegt. Die Bildung von Talg wird hormonell gesteuert. Während der Pubertät wird die Produktion von Sexualhormonen angekurbelt. Das kann auch dazu führen, dass der Körper vermehrt Talg herstellt.

Wenn die Talgdrüsen vermehrt Talg produzieren und wegen der Verhornungsstörung nicht mehr die ganze Talgmenge an die Hautoberfläche befördern können, kommt es zu einem Rückstau an Talg. In der Masse vermehren sich Bakterien wie das Propionibacterium acnes. Diese Bakterien verursachen eine entzündliche Reaktion in der Umgebung des Follikels.

Akne ist nicht die Folge mangelnder Hygiene. Mitesser und Pickel sind keine Hautunreinheiten. Die schwarze Farbe der Mitesser

kommt vom Hautfarbstoff Melanin und von einer Verfärbung des Talg-Hornpfropfes. Entfernt man nur den Fettglanz auf der Haut, der durch die vermehrte Talgproduktion entsteht, kann das Akne nicht verhindern.

### **Wer bekommt Akne?**

Akne kommt in der Pubertät bei fast allen Personen vor – bei einigen sehr ausgeprägt, bei anderen nur milde. Es gibt kaum jemanden, der in diesem Alter nicht vermehrt Mitesser oder Pickel hat. Das Ausmass der Verhornungsstörung der Haarfollikel und die Talgdrüsenaktivität sind erblich festgelegt: wenn beide Elternteile Akne-Narben haben, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass auch das Kind an Akne leiden wird.

Vor allem bei Frauen sieht man oft, dass eine Akne über das junge Erwachsenenalter hinaus bestehen bleibt. Diese Akne ist oft schwierig zu behandeln und gehört darum stets in eine hautärztliche Behandlung. Besonders wenn eine schwere Akne nach der Pubertät auftritt, muss ausgeschlossen werden, dass eine hormonelle Störung vorliegt.

Es gibt aber auch andere Situationen, in denen sich Akne entwickeln kann, zum Beispiel bei Frauen während der Schwangerschaft, oder bei Neugeborenen, die auf die erhöhten mütterlichen Hormone reagieren.

### **Was begünstigt Akne?**

Das Ausdrücken oder Manipulieren von Pickeln und Mitessern fördert die Entzündung. Damit wird die Abheilung verzögert und die Bildung von Narben begünstigt.

Bestimmte Medikamente (z.B. Kortison, hochdosierte Vitamin-B-Präparate), die Einnahme von Anabolika («Bodybuilder-Akne») sowie zu stark fettende Hautpflege können die Ausbildung einer Akne fördern.

Über den Einfluss der Ernährung auf die Akne gibt es wilde Spekulationen, und viele Leute haben ihre eigenen Theorien und Diät-Empfehlungen. Tatsächlich können unsere kohlenhydratreiche Ernährungsweise (hoher glykämischer Index) sowie der Genuss von grossen Mengen an Milchprodukten die Entstehung einer Akne

begünstigen. Dass einzelne Nahrungsmittel einen Einfluss haben, ist dagegen nicht erwiesen. Wer auf Schokolade, Nüsse oder Salami verzichtet, verhindert damit keine Akne.

Anders ist das mit dem Verzicht aufs Rauchen. Insbesondere bei Erwachsenen scheinen bestimmte Formen der Akne durch Nikotinkonsum begünstigt zu werden.

### **Wo bildet sich Akne?**

Am häufigsten kommt Akne im Gesicht (T-Zone: Stirne, Nase, Kinn) und am V-förmigen Brust- und Rückenausschnitt vor. An diesen Stellen sind die Talgdrüsenfollikel, die den Talg produzieren, im Hautgewebe besonders dicht vorhanden.

# Welche Formen der Akne gibt es?

Bei der leichtesten Form der Akne, der Komedonenakne, zeigen sich auf der Haut Mitesser, auch Komedonen genannt. Diese können offen sein; dann sieht man einen dunklen Hornpfropf. Sind sie geschlossen, zeigen sich kleine, hautfarbene Erhebungen. Die Komedonenakne spricht gut auf eine äusserliche Behandlung mit Cremes und Gels an, welche die Verhornung regulieren. Wichtig ist, dass man nicht selber an Mitessern herumdrückt oder manipuliert, denn dadurch entzündet sich das umliegende Hautgewebe und die Abheilung verzögert sich.

Wenn sich zusätzlich zu den Mitessern entzündliche Hautveränderungen bilden, zeigen sich Pusteln, mit Eiter gefüllte Bläschen, und kleine Knötchen, auch Papeln genannt. Der Hautarzt spricht von einer Akne papulopustulosa. Diese häufigste Form der Akne kann man gut mit äusserlich aufgetragenen, wenn nötig auch mit eingenommenen Medikamenten behandeln.

Bei der schwersten Form der Akne, der Akne conglobata, kommt es zu ausgedehnten entzündlichen Veränderungen mit grossen Pusteln und teils schmerzhaften Knoten. In diesen Fällen ist die Einnahme von Medikamenten notwendig

**Komedonenakne**



**Acne papulopustulosa**



**Acne conglobata im Gesicht**



**Acne conglobata am Rücken**



# Was hilft bei Akne?

## Pflege

Die Hautreinigung hat auf die Bildung oder Verhinderung von Akne wenig Einfluss. Die weitverbreitete Ansicht, bei Akne die Haut mit – zum Teil sehr aggressiven – Waschlotionen reinigen zu müssen, ist falsch. Damit lässt sich nur das Fett an der Hautoberfläche entfernen. Der Talg jedoch, der im Follikel liegt und für die Bildung der Akne verantwortlich ist, wird nicht erfasst. Entscheidend ist, dass Sie keine zu aggressiven Pflegeprodukte verwenden und die Haut nicht zu oft reinigen; denn das führt zu ausgetrockneter und gereizter Haut. Das kann die (unerwünschte) Talgproduktion weiter ankurbeln. Für die Hautpflege empfehlen wir die ein- bis zweimal tägliche Anwendung einer synthetischen Seife (Syndet).

## Behandlung

Akne kann man wirksam behandeln. Sie müssen die Hauterkrankung nicht hinnehmen und darauf warten, dass sie von allein abklingt. Im Gegenteil: Eine Behandlung kann verhindern, dass bleibende Narben entstehen. Wir empfehlen, dass Sie zusammen mit einem Hautarzt das für Sie optimale Therapieprogramm festlegen.

## Lokale Behandlung

Das Ziel einer Behandlung ist nicht nur, alte Pickel zur Abheilung zu bringen, sondern vielmehr neue zu verhindern. Deshalb tragen Sie Cremes und Gels nicht nur auf einzelne Unreinheiten auf, sondern auf die Hautareale, in denen keine neue Akne entstehen soll. Erste Erfolge sehen Sie frühestens nach vier bis sechs Wochen; gewöhnlich müssen Sie die Therapie über mehrere Monate durchführen.

Unabhängig davon, wie leicht oder schwer Ihre Akne ist, erhalten Sie immer ein Vitamin-A-Säure-Präparat. Die sogenannten Retinoide bewirken, dass sich die Haut schält und Schuppen bildet. Dadurch bremsen sie die Verhornungsstörung und den Talgrückstau.

Zu Beginn der Behandlung treten bei diesen Präparaten fast immer leichte Hautreizungen auf. Wendet man die Gels oder Cremes längere Zeit an, gewöhnt sich die Haut daran und die Reizung lässt nach. Ist die Haut sehr stark gereizt, können Sie die Präparate zunächst nur jeden zweiten Tag anwenden. Tragen

Sie die Produkte nur am Abend auf und vermeiden Sie zusätzliche Reizungen durch Peelings oder Sonnenbestrahlung.

In Apotheken frei verkäufliche Cremes oder Gels mit Benzoylperoxid haben vor allem eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung. Als alleinige Therapie sind sie nur bei leichten Formen der entzündlichen Akne zu empfehlen, sonst vor allem in Kombination mit schälenden Vitamin-A-Säure-Präparaten. Zu Beginn der Anwendung können ebenfalls Hautirritationen auftreten, die mit der Zeit nachlassen.

Eine zwar unangenehme, aber harmlose Nebenwirkung dieser Präparate ist, dass sich Haare, Kleidungsstücke oder Bettwäsche weiss verfärben, wenn sie mit der behandelten Haut in Kontakt kommen.

Lokale Antibiotika können bei entzündlichen Akneformen ebenfalls in Kombination mit Vitamin-A-Säure-Präparaten hilfreich sein. Sie sollten aber nur über eine begrenzte Zeit (einige Monate) aufgetragen werden, weil die Bakterien resistent werden können.

Verschiedene gut wirksame Präparate zur äusserlichen Anwendung kombinieren zwei der oben genannten Wirkstoffe.

Zusätzliche Behandlungen, wie eine Aknetoilette, sollten nur durch eine entsprechend geschulte Kosmetikerin durchgeführt werden. Das fachgerechte Entleeren von Mitessern kann die ärztliche Behandlung beschleunigen, bringt aber alleine keine anhaltende Besserung.

### **Systemische Behandlung**

Bei schwerer entzündlicher Akne helfen Medikamente zum Einnehmen, sogenannte systemisch wirksame Präparate.

### **Antibiotika**

Gewisse Antibiotika, wie Tetracykline, haben einen günstigen Einfluss, weil sie die Propionibakterien und die von diesen ausgelöste Entzündungsreaktion hemmen. Weil sich Resistenzen entwickeln können, werden sie nur über einen begrenzten Zeitraum eingesetzt.

## Hormone

Bei Frauen können unterstützend Hormonbehandlungen in Form von oralen Kontrazeptiva (Verhütungsmittel) eingesetzt werden. Dabei kommen vor allem solche Präparate zur Anwendung, die durch eine Hemmung der männlichen Hormone (Antiandrogene) die Talgproduktion vermindern.

## Isotretinoin

Isotretinoin ist ein hoch wirksames Medikament, das bei allen Entstehungsmechanismen der Akne ansetzt: es reguliert die Verhornung der Haut, reduziert die Talgproduktion und hemmt die Entzündung. Es muss mehrere Monate eingenommen werden und führt zu einer lang anhaltenden, oft sogar dauerhaften Besserung. Isotretinoin hat aber einige unangenehme und teils gefährliche unerwünschte Wirkungen (siehe separate Information). Es darf deshalb nur bei schweren Akneformen oder bei Gefahr von Narbenbildung und unter ärztlicher Überwachung verabreicht

werden. Da das Medikament fruchtschädigend ist, darf es bei Frauen nur zusammen mit einer sicheren Schwangerschaftsverhütung angewendet werden. Richtig eingesetzt, ist Isotretinoin ein sehr wirksames Medikament gegen Akne.

## Nachbehandlung

### Hautpflege

Ist die Akne abgeheilt, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Haut mit Präparaten pflegen, die weder irritieren noch zu stark fetten. Ist die Hautpflege zu fettig, kann dies die Talgdrüsenausführungsgänge verstopfen und erneut eine Akne auslösen.

### Peeling

Verzichten Sie während der Aknebehandlung mit lokalen Vitamin-A-Säure-Präparaten oder mit Isotretinoin auf Peelings. Als Nachbehandlung wirken z.B. Fruchtsäurepeelings jedoch hautglättend. In Konzentrationen bis 10% können sie selber zuhause angewendet werden; sie haben jedoch nur eine beschränkte Wirkung. Höhere Konzentrationen (bis 70%) haben eine tiefere Wirkung, sollten aber unter ärztlicher Aufsicht appliziert werden.

### Narben

Aknenarben können schwierig zu behandeln sein. Fragen Sie Ihren Hautarzt. Er kennt die möglichen Behandlungen wie Schleif- und Lasertherapien.

## Tipps für den Alltag

### Diät

Es gibt kein Nahrungsmittel, das eine Akne verschlimmert. Auf Schokolade und Nüsse zu verzichten, ist nicht notwendig. Trotzdem: Essen Sie alles mit Mass.

### Hautreinigung

Es genügt, wenn Sie einmal täglich eine Reinigungs lotion oder synthetische Seife benutzen. Akne lässt sich dadurch aber nicht verhindern.

### Kosmetika

Verzichten Sie vor allem auf pudrige und fettige Kosmetika, die die Poren verstopfen. Während der Aknebehandlung können Sie die Pickel mit getönten Aknecrèmes abdecken.

### Sonne

Mässiger Sonnengenuss kann die Akne etwas verbessern. Schützen Sie sich aber vor zu starker Sonnenexposition. Benutzen Sie keine fettenden Sonnenschutzmittel, sondern solche, die mit «nicht-komedogen» bezeichnet sind, z. B. in Gel-Form.

# Wünschen Sie eine Konsultation?

Vielleicht ist Ihnen eine Hautveränderung an Ihrem Körper aufgefallen, die Sie genauer abklären möchten?

Fragen Sie Ihren Hausarzt, Ihren Hautarzt oder wenden Sie sich an eine dermatologische Klinik.

## Autoren dieser Broschüre

Dr. med. Severin Läuchli, Oberarzt

Dr. med. Antonio Cozzio, Leitender Arzt

Prof. Lars French, Klinikdirektor

Catherine Frey-Blanc, Klinikmanagerin

Mit freundlicher Unterstützung von:



Zertifizierungen:





## So erreichen Sie uns

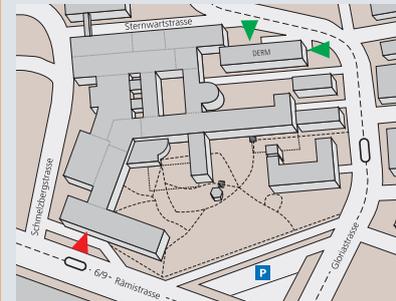
UniversitätsSpital Zürich

Dermatologische Klinik

Gloriastrasse 31

8091 Zürich

[www.dermatologie.usz.ch](http://www.dermatologie.usz.ch)



- ▶ Eingänge Dermatologische Klinik / Poliklinik, Gloriastr. 31. Ab Zürich HB mit Tram Nr. 6, ab Bellevue mit Tram Nr. 5 bis Haltestelle Platte.
- ▶ Haupteingang Universitätsspital, Rämistrasse 100. Ab Zürich HB mit Tram Nr. 10, ab Bellevue mit Tram Nr. 9 bis Haltestelle ETH/Universitätsspital.



UniversitätsSpital  
Zürich