

Was bei  
**Akne** hilft



Therapieratgeber für Patienten

Akne wird neben der Vererbung durch die Aktivierung der Geschlechtshormone in der Pubertät ausgelöst und tritt bei 80 bis 90% aller Jugendlichen auf. Ein Drittel davon braucht eine medizinische Behandlung.

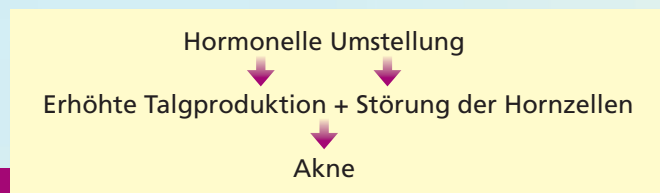
Mitesser und Pickel, die Symptome der Akne, entstehen in den sogenannten Talgdrüsenfollikeln der Haut. Diese Follikel befinden sich besonders im Gesicht, auf dem Rücken und dem Décolleté. Ihre Aufgabe ist normalerweise die Produktion einer dünnen Fettschicht, die die Haut schützt und geschmeidig erhält.



Die Hormone, die die Veränderungen des Körpers in der Pubertät auslösen, fördern auch die Talgproduktion. Wenn der Talg ungehindert abfliessen kann, führt diese Überproduktion aber nicht unbedingt zu einer Akne.

Erst wenn sich die Talgdrüse «verstopft», kommt es zu Mitessern und Pickeln. Dies geschieht bei der Akne durch eine genetisch bedingte Störung in der Ausreifung der Zellen im Talgdrüsenfollikel. Diese Zellen werden ständig erneuert und die alten fließen mit dem Talg ab. Wenn sie sich nicht voneinander lösen, dann bildet sich ein Pfropf aus abgestorbenen Hornzellen und Talg.

Je nach der Anfälligkeit des Talgdrüsenfollikels auf die hormonelle Umstellung kommt es zu einer mehr oder weniger ausgeprägten Akne.



In der Dermatologie, der Hautheilkunde, werden vier Schweregrade der Akne unterschieden (Lat. = Acne):

- ◆ **Acne comedonica** (Mitesser)
- ◆ **Leichte Acne papulopustulosa** (Pickel: entzündliche Knötchen und mit Eiter gefüllte Pusteln)
- ◆ **Schwere Acne papulopustulosa** (Knötchen und Pickel, stark entzündet)
- ◆ **Acne conglobata** (Knoten und Narben, stark und tief entzündet)

Die **Acne comedonica** hat ihren Namen von den Komedonen oder Mitessern. Diese entstehen durch den bereits erwähnten Pfropf aus abgestorbenen Hornzellen und Talg. Die dunkle Färbung beim offenen Komedo kommt vom Hautpigment Melanin und ist nicht etwa Schmutz.



In diesem Pfropf finden Bakterien ideale Lebensbedingungen. Wenn sie sich darin ansiedeln und vermehren, dann entsteht eine Entzündung, die zu Pickeln und Knötchen führt. Diese Form nennt sich **Acne papulopustulosa**.

Seltener kommt es zur schwersten Form der Akne, der **Acne conglobata**. Bei dieser tritt eine sehr starke und tiefe Entzündung auf, die in der Folge zu grösseren Knoten und Narben führt.

Um die Narbenbildung zu verhindern, ist es wichtig, schon frühzeitig den Arzt aufzusuchen und konsequent zu therapieren.

## 1. Regelmässig

Um möglichst schnell eine Wirkung zu sehen, sollten Sie ihre Medikamente unbedingt täglich anwenden.

## 2. Vorschriftsmässig

Lesen Sie die Anwendungshinweise in der Packungsbeilage gründlich durch und befolgen Sie die Anweisungen des Arztes.

## 3. Geduldig

Die Behandlung dauert in den meisten Fällen mindestens 12 Wochen. Es vergeht also etwas Zeit, bis Sie den ganzen Erfolg der Therapie sehen können. Meistens ist nach 4 bis 8 Wochen eine Besserung zu sehen. Lassen Sie sich deshalb nicht entmutigen, wenn Sie nicht sofort eine Besserung bemerken, sondern wenden Sie das Medikament konsequent weiter an.



info.ch@galderma.com  
www.galderma.ch

## Was hilft – und was nicht

Je nach dem Schweregrad der Akne steht dem Arzt eine Reihe von Medikamenten zur Verfügung. Die Grundlage der Behandlung sollte eine Creme oder ein Gel mit einem topischen Retinoid sein, um die Verhornungsstörung in den Talgdrüsenfollikeln zu beheben. Manche Zubereitungen können gleichzeitig auch die Entzündung bekämpfen.

Weitere gegen Bakterien wirksame Medikamente, die ein Antibiotikum oder Benzoylperoxid (BPO) enthalten, sind sehr nützlich. Statt in Form von Cremes können bei starker Akne Antibiotika auch in Form von Tabletten eingesetzt werden.

Bei Frauen kann durch die Einnahme von weiblichen Geschlechtshormonen (Pille) eine Besserung erreicht werden. Dies sollte unbedingt mit dem Arzt abgesprochen werden.

### Was Sie noch tun können

- ◆ Richtige Hautpflege (Fragen Sie Ihren Arzt)
- ◆ Übermäßige Sonnenbestrahlung vermeiden
- ◆ Locker bleiben – Stress kann Akne fördern
- ◆ Alkohol und Nikotin meiden

Es ist nicht nötig, dass Sie auf bestimmte Nahrungsmittel wie z. B. Schokolade verzichten. Finden Sie selbst heraus, was Ihnen bekommt. Pickel oder Mitesser sollten Sie nicht selbst ausdrücken, denn das verschlimmert die Akne.

Bei allen Fragen zur Behandlung sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden.

## Wie lange dauert die Behandlung?

Leider brauchen auch die wirksamsten Medikamente Zeit, um eine Akne zu heilen oder deutlich zu bessern. Es dauert also Wochen und Monate bis eine Entzündung geheilt ist und Pickel und Mitesser verschwunden sind. Normalerweise rechnet man mit einer Behandlungsdauer von mindestens 12 Wochen. Und auch danach muss man die Haut entsprechend pflegen oder dauerhaft behandeln (Erhaltungsbehandlung), denn die Ursachen, d. h. die persönliche Anfälligkeit und die Hormone, sind ja unverändert.

Damit keine Narben zurückbleiben, ist es wichtig, dass Sie Ihre Akne frühzeitig, konsequent und geduldig behandeln.

Je gewissenhafter Sie das jetzt tun,  
desto besser für die Zukunft Ihrer Haut.