

# Pickelalarm im besten Alter

Wenn Pusteln sich entzünden und zu Narben führen, redet man von Acne Tardis – die Erwachsenenakne

Von Katrin Roth

Es begann nach dem Absetzen der Pille: «Plötzlich haben sich eitrig-pustulöse Ausschläge auf dem Gesicht, dem Ausschnitt sowie dem Rücken ausgebreitet. Danach war nichts mehr wie vorher», sagt Andrea, die ihre Leidensgeschichte im Rahmen eines Filmes auf Youtube öffentlich gemacht hat. Immer wieder kämpft die 25-jährige Zürcherin mit den Tränen, während sie darüber spricht, wie sie nach dem Ausbruch ihrer Akne aus Scham nur noch mit einer dicken Schicht Schminke im Gesicht das Haus verliess. Acne Tardis ist der medizinische Ausdruck für jene Form von Hautunreinheiten, die bei Menschen nach der Pubertät erscheinen.

Andrea ist dabei in guter Gesellschaft, bestätigt Martin Kägi, leitender Arzt im Hautzentrum Zürich und beratender Dermatologe der französischen Kosmetikmarke Vichy: «Tendenziell beobachten wir eine Zunahme solcher Fälle.» Ob Erwachsenenakne heute wirklich häufiger vorkomme oder ob die Menschen empfindlicher auf das Problem reagieren und in der Folge einen

Arzt aufsuchen würden, müsse er aber offenlassen, sagt Kägi, «über die Gründe für diese Entwicklung sind sich die Wissenschaftler noch uneinig».

Ebenfalls kein allgemeiner Konsens herrscht über die Ursachen von Erwachsenenakne. Faktoren wie die genetische Veranlagung, Umwelteinflüsse oder hormonelle Veränderungen werden häufig genannt und mittlerweile gelten auch Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index sowie Kuhmilch wegen ihrer Auswirkungen auf den Hormonhaushalt als potenzielle Auslöser für Akne. Daneben machen die Experten zunehmend auch Schlafmangel und allgemeinen Stress verantwortlich für Pickel und Pusteln im Erwachsenenalter. Der Grund für diese These: Bei grosser Anspannung sendet der Körper einen bestimmten Botenstoff aus, der die entzündlichen Prozesse in der Haut nachweislich verstärkt.

## Stressfaktor ist einer der Gründe

Es erstaunt darum nicht weiter, dass Kägi viele berufstätige Jung-Mütter wegen Acne Tardis behandelt. «Das Eintreten in den Arbeitsmarkt ist für diese Frauen neben dem Dasein als Mutter und Ehefrau als weiterer Stressfaktor dazugekommen.» Besonders verheerend wird es, wenn die unreine Haut zusätzlichen Stress auslöst, wie das bei der Hollywood-Schauspielerin Salma Hayek der Fall war, die während der Anfänge ihrer Karriere in den USA mit massiven Hautproblemen zu kämpfen hatte: «Es war so schlimm, dass ich echt depressiv wurde», sagte die gebürtige Mexikanerin im Interview mit dem US-Magazin *Lucky*.

Ähnlich tönt es bei Schauspiel-Kollegin Cameron Diaz, deren Akne zeitweise nicht nur für die Visagisten am Filmset, sondern auch für ihr eigenes Ego eine schwierige Herausforderung war, wie sie in ihrem Buch «The Body Book» erzählt – und damit eine Studie aus Deutschland bestätigt, die besagt, dass bei gewissen Patienten die Belastung durch unreine Haut zu Depressionen führen kann. Andrea blieb von solchen Problemen verschont. Aber auch bei ihr kam irgendwann der Moment, in



Ursache unklar. Nahrungsmittel, genetische Veranlagung oder auch Umwelteinflüsse können zu Erwachsenenakne führen.



**Akne als Herausforderung.** Auch Schauspielerin Cameron Diaz litt an Acne Tardis – was sich massiv auf ihr Selbstbewusstsein auswirkte, sagt sie.

dem sie jegliche Hoffnung verloren hatte, weil scheinbar nichts zum Erfolg führte – weder die homöopathischen Tropfen, eine neue Reinigungsroutine noch der Wechsel zu einer speziellen Pflegelinie für unreine Haut.

## Der Leidensdruck ist immens

Stattdessen machten der jungen Fotografin neben den roten Pusteln nun auch noch erste Pickelnarben im Gesicht das Leben schwer: Eine typische Folge von Acne Tardis, wie Kägi sagt, da die Haut mit zunehmendem Alter länger brauche, um Unreinheiten und Narben zu heilen. «Solche Makel

kumulieren sich und es wird je länger, je schwieriger, sie zu beseitigen.» Bei ausgeprägten Formen von Akne sei es deswegen ratsam, rechtzeitig einen Dermatologen zu konsultieren, um eine auf den Patienten abgestimmte Kur zu erarbeiten und auf diese Weise die Bildung von Narben zu vermeiden.

Meist raten die Dermatologen zur Behandlung mit einem Präparat auf Basis von Isotretinoin, das in der Fachwelt als effizientes Mittel zur Bekämpfung von starker Akne gilt. Dies, weil es auf alle Stadien der Krankheit einwirkt und damit rasche Erfolge bei der Heilung erzielen kann. Diese Tatsache

bestätigt denn auch ein Betroffener, der auf dem Forum von [akne.org](http://akne.org) Folgendes schreibt: «Etwa drei Tage nach Therapiebeginn gingen die Entzündungen signifikant zurück und dieser Prozess setzte sich im Laufe der Therapie langsam, aber stetig fort.» Die Behandlung mit dem Medikament Roaccutan, das Isotretinoin enthält, habe ihm innerhalb von vier Monaten zu einer normalen Haut verholfen.

Andere wiederum warnen vor den Tabletten wegen der starken Nebenwirkungen, die von extrem trockener Haut über Depressionen bis hin zu Schäden an angeborenen Kindern reichen können, und entsprechend nicht überall einen guten Ruf geniessen. Auch Andrea war zunächst skeptisch, «alles in mir sträubte sich dagegen», zumal die Kur auf neun Monate angesetzt war.

Aber irgendwann überwog der Leidensdruck, und sie willigte ein in die Isotretinoin-Therapie, weil sie schlicht keinen anderen Ausweg mehr sah. Doch setzte sie die Tabletten kurz nach dem Start wieder ab. «In meinem Fall nutzten sie kaum etwas, zudem waren die Nebenwirkungen untragbar», sagt sie. Sechs Monate nach ihrem Besuch beim Hautarzt ist Andrea trotzdem am Ziel. Mit «der schönsten Haut, die ich je hatte» spricht sie vor laufender Kamera darüber, wie sie ihre Akne innert vier Wochen dauerhaft losgeworden ist – einfach durch die Umstellung auf eine vegane Ernährung. «Mir ist klar, dass diese Lösung nicht für jeden geeignet ist, aber mir hat es geholfen», sagt sie zum Schluss des Filmes. Und dieses Mal fliessen sogar Tränen – vor Glück.

## Tipps und Tricks für den Umgang mit Akne betroffener Haut

**Finger weg.** Wer an seinen Pickeln herumdrückt, erhöht das Risiko, dass Bakterien in die Wunde gelangen, die sich entzünden kann und vernarbt.

**Saubere Sache.** Die von Akne betroffenen Hautregionen sollten nur mit ph-neutralen Waschlotionen und nur einmal pro Tag gereinigt werden, da sowohl zu vieles Waschen als auch aggressive Substanzen das Milieu der Haut zerstören und damit zu einer Verschlimmerung führen können.

**Spezialisten.** Für die reife Akne-Haut gibt es verschiedene Präparate, die neben leicht abrasiven und/oder beruhigenden Wirkstoffen auch Anti-Aging-Inhaltsstoffe enthalten. Zu vermeiden sind fett- und ölhaltige Produkte, da sie die Poren verstopfen.

**Runter damit.** Sanfte Peelings lassen tote Hautschüppchen sowie überschüssiges Sebum verschwinden und klären den Teint. Im Fall akuter Entzündungen ist allerdings abzusehen von solchen Behandlungen.

**Farbe bekennen.** Wer Unreinheiten mithilfe von Make-up kaschieren möchte, sollte wie bei der Pflege darauf achten, dass es sich um ölfreie Produkte handelt, die auf Wasserbasis hergestellt sind. Abdeckstifte mit Salicylsäure beschleunigen zusätzlich den Abheilungsprozess von Pickeln. Im Zweifelsfall beim Händler nach Produkten für unreine Haut nachfragen.

**Putzdienst.** Um die Übertragung von Bakterien beim Schminken zu vermeiden, empfiehlt sich die Verwendung

von Einwegutensilien wie Wattepad oder die gründliche Reinigung von Pinseln und Schwämmchen nach Gebrauch.

**Direkthilfe.** Zur punktgenauen Bekämpfung von Pusteln gibt es diverse Produkte in Form von hochkonzentrierten Wirkstoffen in Roll-ons, deren Metallkopf dank seiner kühlenden Wirkung zusätzliche Linderung bringt.

**Vorbeugung.** Bisweilen reicht das regelmässige Ausreinigen der Haut in einem Kosmetikinstitut oder beim Dermatologen, um den Ausbruch schwerer Akne zu verhindern. Sind die Hautunreinheiten allerdings schon weit fortgeschritten – die Faustregel geht von zwanzig oder mehr Pickeln aus –, sollte man einen Facharzt aufsuchen.

gesundheit heute

Eine Sendung der Basler Zeitung



## Die tausend Gesichter der Migräne

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: St. Claraspital, Interpharma, Merian Iselin, Schulthess Klinik und Viollier AG

Migräne zeigt sich von Patient zu Patient sehr unterschiedlich. Früher ging man davon aus, dass Migräne durch Veränderungen der Blutgefässe im Gehirn entsteht. Heute weiss man, dass Migräne eine Fehlsteuerung des Kopf-Schmerz-Systems im Gehirn ist. Das erklärt auch, wieso erfolgreiche Migränemedikamente direkt am Gehirn wirken und dass Medikamente aus der Epilepsie- und Depressionstherapie für die Migräneprophylaxe sehr erfolgreich sind.

**Gesundheit heute:**  
Samstag, 27. Februar 2016, 18.10 Uhr, auf SRF 1

**Zweitausstrahlung auf SRF 1:**  
Sonntag, 28. Februar 2016, 9.30 Uhr

Mehrere Wiederholungen auf SRFinfo

Weitere Informationen auf  
[www.gesundheit-heute.ch](http://www.gesundheit-heute.ch)