Von Akne sind Junge und Alte betroffen

Akne betrifft uns alle – in der Jugend oder im späteren Leben. 95 Prozent der Jugendlichen leiden an einer Akne und bis zu 30 Prozent so schwer, dass sie deshalb den Arzt konsultieren. Eine falsche Ernährung ist mit ein Grund, dass die Akne oft bis ins Erwachsenenalter bestehen bleibt.

Foto: fotolia.com

Text: Dr. med. Daniela Stauffer; Foto: Simone Fischer-Trefzer (Porträt)

Hautkrankheit Akne

Die Akne bewirkt, dass in der Talgdrüse zu viel Talg produziert wird, der durch die feine Öffnung der Talgdrüse nicht ungehindert abfliessen kann. So wird die Talgdrüse verstopft und Bakterien bewirken eine Entzündung. Zu sehen ist eine fettig glänzende Haut im Gesicht, am Rücken und an der Brust. Zu Beginn zeigen sich nur vergrösserte schwarze Poren, die sogenannten Komedone, im Verlauf der Krankheit entstehen entzündete Papeln und mit Eiter gefüllt Pusteln.

Die Akne wird durch Hormonänderungen in der Pubertät verursacht. Für die Akne sind vor allem die Geschlechtshormone verantwortlich, sie verändern sich in der Pubertät und müssen sich einpendeln. Vor allem in der westlichen Welt spielen aber auch gewisse Wachstumshormone eine Rolle, die durch unsere Kohlehydrat-, Zucker- und Molkereiche Ernährung produziert werden. In Papua Neu Guinea, wo die Menschen sich ohne Getreide, Molke und Kohlenhydrate ernähren, ist die Krankheit Akne nicht bekannt.

Die Jugendakne

Jugendliche erleben in der Pubertät durch die Hormonschwankungen eine Achterbahn der Gefühle. Kommen dann noch Pickel, eine fettige Haut und fettige Haare dazu, fühlen sich viele hässlich, ziehen sich aus der Gemeinschaft zurück und es kann eine Depression entstehen. Bei jungen Leuten, insbesondere bei Männern, die an schwerer Akne leiden, kann das bis zum Suizid führen.

In unserer stressigen westlichen Welt, wo oft zu wenig Zeit für soziale Kontakte besteht und wo man auch das Essen schnell hinter sich bringt, scheint die Akne immer mehr Jugendliche so stark zu belasten, dass zunehmend ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden muss. Es ist wichtig zu wissen, dass die Akne mit der Anwendung von Cremen, speziellen Hautwaschemulsionen oder auch Tabletten immer und einfach behandelbar ist. Diese Therapie sollte nicht zu lange hinausgezögert werden, damit bleibende Narben gar nicht entstehen können.

Dr. med. Daniela Stauffer, FMH Haut- und Geschlechtskrankheiten, Lasermedizin, Arlesheim

Zudem macht es schon in der Pubertät Sinn, die jugendlichen Aknebetroffenen auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung, zum Beispiel unter Meidung von gesüssten Getränken, hinzuweisen. Jugendliche, die den Muskelaufbau im Training durch die Zufuhr von Proteinen in Form von Milchshakes und Proteinpulver fördern, leiden oft an einer starken Akne. Grund sind die Milch und die Vitamin B-Komplexe, die zum Muskelaufbau benötigt werden. Sie verschlechtern die Akne.

Die Altersakne

Bei immer mehr Menschen bleibt die Akne bis ins Erwachsenenalter bestehen. Warum ist das so? Die Geschlechtshormone sollten sich doch bis dann eingependelt haben! Untersuchungen zeigen, dass unser stressiges Leben und unsere ungesunde Ernährung dafür verantwortlich sind.

Ist eine Therapie nötig?

Sobald der Akne-betroffene Mensch, egal in welchem Alter, aufgrund der Hautveränderungen leidet, soll ein Arzt aufgesucht werden. Wird zu lange gewartet, können aufgrund von starken Entzündungen Narben entstehen, die ein Leben lange bestehen bleiben, auch wenn der Akne-betroffenen Mensch die Pickel nicht aufkratzt.

Die Akne ist vom Arzt stadiengerecht immer einfach behandelbar. Zu Beginn werden desinfizierende Hautwaschemulsionen und Cremes, basierend auf Vitamin-A-Säure, verordnet. Kommen Entzündungen aufgrund von Bakterien hinzu, kann von aussen – also zum Auftupfen – oder auch innerlich in Form einer Tablette – ein Antibiotikum angewendet werden. Sobald Narben entstehen, empfiehlt der Arzt Kapseln auf Vitamin-A-Säure-Basis einzunehmen. Zur Unterstützung der Therapie ist eine Anpassung der Ernährung immer sinnvoll.