

Papeln, Pusteln und Co.

Mitesser, Pickel und vor allem Akne sind unschöne Erscheinungen auf der Haut, die niemand mag. Doch sie müssen fachgerecht behandelt werden, sonst drohen ernste **Entzündungen** und lebenslange Spätfolgen.



© shironosov / iStock / Thinkstock

Unsere Haut dient als Grenzorgan. Sie hält die Feuchtigkeit im Körper und schützt ihn gleichzeitig vor dem Eindringen schädlicher Umwelteinflüsse. Diese Balance wird zum einen durch die oberste Hautschicht aus Hornschuppen ermöglicht, die sich durch ständiges Abschilfern innerhalb eines Monats immer wieder komplett erneuert. Zum anderen sorgen Talgdrüsen in der Epidermis dafür, dass die Haut wasserabweisend und geschmeidig bleibt. Neigt die Haut zu Unreinheiten, ist meist mindestens eine dieser Funktionen gestört.

Abfluss verstopft Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn die

Haut so viele neue Hornzellen bildet, dass sie die Talgdrüsen verstopfen. Der Talg staut sich dann unter dem Pfropf und es bildet sich ein zunächst weißer Mitesser (Komedo), dessen Ausgang noch vollständig verschlossen ist. Früher oder später öffnet sich der Pfropf jedoch meist und der Mitesser wird schwarz, was auf dem Farbstoff Melanin beruht, den die Zellen am Ausgang der Talgdrüse absondern. Vor allem bei einem Befall mit dem Bakterium *Propionibacterium acnes* kann es bei Komedonen zu Entzündungen kommen, wobei diese Gefahr besonders bei geschlossenen Komedonen besteht. Entzündet sich ein Komedo, spricht man von einem Pickel, kommt Eiter hinzu von einer

Pustel. Die Begriffe werden aber auch synonym verwendet. Man sollte Pickel und Pusteln möglichst in Ruhe lassen und nicht ausdrücken, da sich sonst die Entzündung verschlimmern kann und, wenn sich der Inhalt nach unten in die Lederhaut ergießt, Narben zurückbleiben.

Extremfall Akne Entzündete Pickel, die aus Mitessern entstanden sind, zeigen sich bei Akne, der weltweit häufigsten Hauterkrankung. Die stark geröteten Papeln und Pusteln besiedeln zum größten Teil das Gesicht, können aber auch den Oberkörper befallen. Meist handelt es sich um Akne vulgaris, eine klassische Pubertätskrankheit, an der 95 Prozent aller Jugendlichen zwischen 15 und 18 Jahren leiden. Sie wird durch den starken Anstieg der männlichen Sexualhormone (Androgene) ausgelöst, die unter anderem auch die Verhornung der Haut und die Talgbildung fördern. Mit dem Einpendeln des Hormonhaushalts nach der Pubertät verschwindet auch die Akne meist wieder.

Manchmal tritt die Erkrankung mit denselben Symptomen auch erst um das 30. Lebensjahr herum auf, man spricht dann von einer „späten“ Akne (Akne tarda). Auch hier spielt eine gestörte Hormonbalance eine Rolle, wie etwa eine durch

Stress verursachte Ausschüttung von Kortisol, das die Talgproduktion anregt. Andere Ursachen können Schwangerschaft, das Absetzen der Antibabypille oder verfrühte Wechseljahre sein.

Unterschiedliche Schweregrade Je nachdem, wie stark ausgeprägt die Hautunreinheiten sind, unterscheidet man drei Akneformen:

- ▶ Acne comedonica: Starke Mitesserbildung mit nur wenigen entzündeten Pickeln;
- ▶ Acne papulo-pustulosa: Mitesser meist entzündet und eitrig (Papeln, Pusteln);
- ▶ Acne conglobata: Große, knotenartige Papeln und Pusteln, teilweise mit Fistelbildung.

Die Acne comedonica lässt in der Regel keine Narben zurück. Bei der pustulösen Form können leichte Narben entstehen, wenn man die Entzündung nicht in Ruhe lässt. Im Gegensatz dazu heilt die Acne conglobata fast nie narbenlos aus.

Gefahr von außen Schadstoffe von außen können eine Akne nicht nur verschlimmern, sie können in manchen Fällen auch eine Akne auslösen – man spricht dann von exogener Akne, im Gegensatz zu den endogenen Formen, die durch Hormone oder Stoffwechselstörungen

gen verursacht werden. Zu den exogenen Formen gehört zum Beispiel die Mallorca-Akne, bei der die Pickel an exponierten Hautstellen wie Gesicht und Dekolletée durch zu starke Sonneneinstrahlung entstehen. Bestimmte Stoffe können auch eine Kontakt-Akne auslösen, so zum Beispiel Chlor, Mineralöle und Schmierstoffe. Die Einnahme von Steroiden ist ebenfalls als Akne-Ursache bekannt, ebenso wie Barbiturate oder Arzneimittel gegen psychische Störungen (z. B. Lithiumsalze).

Was hilft bei Mitessern?

Horn lösende Strips, die auf die befallenen Flächen aufgedrückt werden und die Mitesser quasi „herausziehen“ sollen, bringen meist nicht den gewünschten Erfolg. Sinnvoller sind Wirk-

stoffe wie Salicylsäure, die die Hornschicht ablöst und so hilft, dass der Talg entweichen kann, oder das antibakteriell wirkende Benzoylperoxid. Von der Selbstmedikation wird jedoch dringend abgeraten; Mitesser-Behandlungen sollte immer ein Hautarzt durchführen. Er kann auch verstopfte Talgdrüsenfollikel mit einer Kanüle eröffnen, wonach der Pfropf dann vom Organismus selbst abgebaut werden kann.

...bei Pickeln und Pusteln?

Bei bereits entzündeten Hautunreinheiten können Zinkoxid-Präparate helfen, die antiinflammatorisch wirken. Pickel kann man mit speziellen Abdeckstiften kaschieren und gleichzeitig austrocknen.

...bei Akne? Leichte Akneformen können mit hornlösenden und antientzündlich wirkenden Vitamin-A-Säure-Derivaten (Retinoide), oft auch in Kombination mit Benzoylperoxid, bereits gut eingedämmt werden. Bei schwereren Formen werden meist Antibiotika wie Erythromycin eingesetzt, um die akneauslösenden Bakterien abzutöten. Manchmal können auch schon Antibabypillen eine Verbesserung bewirken, da die darin enthaltenen Gestagene häufig eine antiandrogene Wirkung haben.

Hygiene das A und O

Gerade bei entzündlichen Hautprozessen ist Hygiene wichtig. So sollten Betroffene es möglichst unterlassen, sich mit den Händen durchs Gesicht zu fahren.

Hautneutrale Waschlotionen helfen, die Hautbarriere zu schützen, ebenso wie fettfreie Cremes auf Wasserbasis. Einige fetthaltige Kosmetika begünstigen Komedonen, insbesondere Kosmetika auf Lanolin- oder Paraffinbasis. Leichte Peelings helfen, die oberste Hornschicht abzuschiefern, sollten allerdings aufgrund der enthaltenen Fruchtsäure nicht zu häufig angewendet werden. Alles, was für die Haut Stress bedeutet, muss vermieden werden, wie etwa zu niedrige oder zu hohe Umgebungstemperaturen oder zu lange Sonnenbäder. Rauchen ist ebenfalls nachweislich kontraproduktiv. ■

Dr. Holger Stumpf,
Medizinjournalist

Anzeige

www.aliud.de



Machen Sie Zusatzverkäufe zu Ihrer Herzangelegenheit.

Kostenlose Werbemittel auf www.aliudfachwelt.de

Gesunde Kompetenz.

 ALIUD PHARMA®