

Kranke Haut, kranke Seele

Mehr denn je spielen äußere Faktoren eine große Rolle. In jedem Alter kann man sich demnach ohne Weiteres mit ein paar Mittelchen innerhalb kurzer Zeit unliebsamer Äußerlichkeiten **entledigen**. Wenn es nur so einfach wäre ...



© Elnur / fotolia.com

Die Haut ist der Spiegel der Seele – diesen Satz kennen viele von uns. Aber er liefert nur eine halbe Wahrheit. Wenn Jugendliche in die Pubertät kommen, sind ihnen oft die hormonellen und psychischen Veränderungen förmlich „ins Gesicht

geschrieben“. Die einst zarte Kinderhaut verwandelt sich mal mehr, mal weniger in eine unansehnliche, entzündete und schmerzhaft „Hülle“: Akne. Diese Krankheit nagt schwer am Selbstbewusstsein junger, aber auch erwachsener Menschen. 70 bis 95 Prozent aller Teenager leiden unter Akne-Hautverän-

derungen, wobei oftmals nicht nur das Gesicht, sondern auch der obere Rumpfbereich davon betroffen ist, was Sie unter **SLO1**, Suchwort „Akne“, nachlesen können. Zwar verschwinden in vielen Fällen nach der Pubertät die Anzeichen wieder, jedoch ist die Phase, in der das Selbstbewusstsein noch nicht

besonders stark ausgeprägt ist, häufig eine Zeit tiefen Leids und heftiger Depressionen, womit sich der Kreis zum Spiegel der Seele schließt.

Definition Sprechen wir von Akne, so meinen wir die am meisten verbreitete Art, die „Acne vulgaris“ oder auch „gewöhnliche“ Form“, **SLO2**, Suchbegriff „Akne“. Da sie von innen herrührt, gehört sie zu den sogenannten endogenen Formen der Akne. Akne kann jedoch auch durch äußere Einflüsse entstehen, deshalb wird hier von den exogenen Formen unterschieden, was nochmals **SLO1** verdeutlicht. Allgemeine und weiterführende Informationen sowie zum Teil kritische Anmerkungen zu den landläufigen Thesen finden Sie unter **SLO3**, der Seite des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, mit dem Suchbegriff „Akne“.

Ernährung Sicherlich stellt Akne keine lebensbedrohliche Erkrankung dar. Unbestritten ist jedoch die Auswirkung auf die Psyche, die typenabhängig leicht oder sehr schwer ausfallen kann. Somit stellt sich schnell die Frage, was man selber tun kann, um einer Verschlimmerung der Krankheit vorzubeugen. Immer wieder wird darüber diskutiert, ob eine ungesunde Ernährung (zu fett, zu süß) dabei eine Rolle spielen könnte. Die Fachwelt ist darüber uneins, wer aber unter einer Krankheit wie dieser leidet, der lässt sicher nichts unversucht, das Linderung oder Heilung verspricht. Bei **SLO4**, Suchwort „Akne“, Artikel vom 5. Februar 2015, wird zum Beispiel unter einem ganzheitlichen Blickwinkel von einer direkten Verbindung zwischen Darmgesundheit und Akne gesprochen. Hier finden Sie auch

zahlreiche Kommentare Betroffener. Auf **SL05** lesen Sie nach der Registrierung für die kostenlosen Datenbanken unter „Ernährungsinformationen“ einen Text zum Thema „Ernährung und Akne“. Drucken Sie ihn für Ihre Kunden einfach aus. Die Privatseite **SL06** bietet aus der Praxis und über ein umfangreiches Forum Tipps und Informationen zum Thema Akne. Auch verbreitete Irrtümer werden mit der Suche nach „Irrtümer“ klargestellt.

Ratschläge Auf **SL07**, Ratgeber „Akne“, wird unter dem Thema „Akne: kleine Pickel, großes Leid - unreine Haut“ ein Ratgeber zur Behandlung nach Hauttyp, Alter und Schweregrad angeboten. Zudem wird hier die Entstehung von Akne anschaulich bebildert beschrieben. Betroffene erhalten oft die unterschiedlichsten Empfehlungen. So mag der eine oder andere über die Verwendung eines sogenannten „Komedonenquetschers“ nachdenken. Bei diesem Instrument ist jedoch große Vorsicht geboten – aber wenn

ein Kunde es unbedingt benutzen will, sollte er es nicht ohne professionelle Beratung und dann richtig anwenden, um Verletzungen oder Spätfolgen zu vermeiden. Eine Videoanleitung ist mit dem Suchbegriff „Komedonenquetscher“ unter **SL08** zu finden. Wie man Pickel besser nicht ausdrücken sollte, kann man auf dem Bild unter **SL09**, „Gesundheit“, Haut“, „Pickel - Pubertätsproblem Nr. 1“ sehen. Wer nämlich mit seinen Fingern an den Pickeln herumquetscht, sorgt schnell für weitere Infektionen und eine Verschlimmerung des Problems. Anschaulich und betroffenennah ist hier das Thema „Akne“ aufbereitet.

Akne inversa Ein komplett anderes, weitaus weniger bekanntes Krankheitsbild ist die Akne inversa. Diese sehr belastende Krankheit betrifft vor allem Regionen des Körpers, in denen sich leicht Hautfalten bilden wie in Achselhöhlen und im Genitalbereich. Diese Akne wird großflächiger als nur ein paar Pickel. Beschreibung, Symptome,

Übersicht SoftLinks (SL)

SL01	de.wikipedia.org/...
SL02	www.onmeda.de/...
SL03	www.gesundheitsinformation.de/...
SL04	www.zentrum-der-gesundheit.de/...
SL05	www.pharmazie.com
SL06	www.aknewelt.de/...
SL07	www.medizin.de/...
SL08	www.helpster.de/...
SL09	www.stern.de/...
SL10	www.netdokter.de/...
SL11	akne-inversa.org

Die vollständigen Links finden Sie im Internet unter www.pta-aktuell.de/w/F6101

Krankheitsverlauf und Prognose werden unter **SL10** besprochen. Betroffene finden zudem Hilfe zur Selbsthilfe unter **SL11**.

Kurioses Der Volksmund sagt „Wer den Schaden hat, braucht für den Spott nicht zu sorgen“. Eine vermeintlich kreative Idee, herumhängende Jugendliche aus einer Unterführung zu vertreiben, hatte vor einigen Jahren die englische Stadt Mansfield: Sie installierte eine grell pinkfarbene Beleuchtung, die Pickel und

Hautunreinheiten deutlich zutage treten ließ. Die Jugendlichen verschwanden, ob das die Pickel auch taten, ist nicht überliefert.

Akne ist ein reales Problem. Zum Glück gibt es heute viele Möglichkeiten, der Krankheit zu begegnen, damit sich vor allem Jugendliche so richtig mit Haut und Haaren verlieben können. ■

Barbara Schulze-Frerichs, PTA/
Ursula Tschorn, Apothekerin

Anzeige



So bringen die Wechseljahre Ihre Kundinnen nicht ins Schwitzen

Empfehlen Sie **femiloges®**:

- **Belegte Wirksamkeit¹** bei typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen
- **Gleiche Wirkintensität** wie ein niedrig dosiertes Hormonpräparat (nachgewiesen am Beispiel Hitzewallungen²)
- **Einzigtiger Spezialextrakt** aus sibirischer Rhabarberwurzel ohne generische Konkurrenz
- **Einfache Einnahme** – nur eine Tablette am Tag

Studien unter: www.aktive-wechseljahre.de/studien



3 Jahre in Folge Medikament des Jahres



¹Heger et al: Menopause, Vol. 13, No 5, pp. 744–759, 2006; ²Heger, P., Zeitschrift für Phytotherapie, S. 299–305, 2010.

femiloges®, Wirkstoff: Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt, 1 magensaftresistente Tablette enthält den Wirkstoff: 4 mg Trockenextrakt aus Rhapontikrhabarberwurzel (16-26:1); Auszugsmittel: wässrige Calciumoxid-Lösung (Calciumoxid : Gereinigtes Wasser im Verhältnis 1:38 (m/m)). Die sonstigen Bestandteile sind: Calciumcarbonat (E 170), Carnaubawachs, Cellacefat, gebleichtes Wachs, Lactose-Monohydrat (Milchzucker), Macrogol 6000, Macrogol 35000, Magnesiumstearat [pflanzlich], Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1), mikrokristalline Cellulose, Natriumdodecylsulfat, Povidon K 25, Povidon K 90, Sucrose (Zucker), Talkum, Titandioxid (E 171), Triacetin. Anwendungsgebiete: **femiloges®** wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile, Schwangerschaft oder Stillzeit, ungeklärte genitale Blutungen, Bestehen oder Verdacht auf einen östrogenabhängigen Tumor, da nicht bekannt ist, ob Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt das Wachstum eines östrogenabhängigen Tumors beeinflusst. Nebenwirkungen: Sehr selten kann es zu Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut (Hautrötung, Hautschwellung, Juckreiz) kommen. Warnhinweise: Enthält Lactose (Milchzucker) und Sucrose (Zucker). Bitte Packungsbeilage beachten. Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstraße 5, 21423 Winsen (Luhe)

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken.