



Pickel in der Pubertät

Pickel kennt fast jeder, denn **Akne** zählt zu den häufigsten Hauterkrankungen. Vorrangig sind Jugendliche betroffen, wobei sie bei den heranwachsenden Jungen meist stärker ausgebildet ist.

Nur wenige junge Menschen bleiben von einer Akne (Akne vulgaris) verschont. Meist erscheinen die unschönen Hautläsionen zeitgleich mit der Umstellung des Hormonstoffwechsels während der Pubertät, also bei Mädchen zwischen dem 12. und 17. und bei Jungen zwischen dem 15. und 19. Lebensjahr.

Komedonen, Papeln und Pusteln Die Zunahme männlicher Sexualhormone (Androgene) regt die Talgdrüsen zu verstärkter Aktivität an (Seborrhö). Wenn zugleich die Hornzellen übermäßig verhornen, da sie in ihrer Reifung gestört sind (follikuläre Hyperkeratose), kann der in den Drüsen produzierte Talg, das Sebum, nicht mehr abfließen. Er verstopft die Ausführungs-

gänge der Talgdrüsen, die Follikelkanäle. Der Pfropf, der sich bildet, wird Mitesser oder Komedo genannt. Öffnet sich dieser, können Bakterien, die natürlicherweise auf der Haut angesiedelt sind, vor allem das Propionibacterium acnes, in die Follikelkanäle eindringen. Dort finden sie ideale Wachstumsbedingungen vor und vermehren sich. Die Talgdrüsen entzünden

sich, was sich mit den typischen rötlich gefärbten entzündeten Knötchen (Papeln) und eitergefüllten Bläschen (Pusteln) zeigt. Diese Akneeffloreszenzen sind auf Hautregionen verteilt, die besonders reich an Talgdrüsenfollikeln sind, also das Gesicht, die mittlere Brustregion, die oberen Anteile des Rückens und im Nackenbereich.

Verschiedene Auslöser Als Hintergrund der Hauterkrankung wird eine genetische Disposition diskutiert. Aber auch psychischer Stress verstärkt häufig über eine erhöhte Androgenproduktion die Akne. Ebenso sind Medikamente wie Cortison, komedogene Substanzen in Kosmetika oder eine übertriebene Hautpflege beteiligt. Ein Einfluss der Ernährung wird kontrovers diskutiert, weshalb es auch keine allgemeinen Diätempfehlungen gibt. Allerdings stehen in letzter Zeit Milch beziehungsweise Milchproteine sowie einfache

Kohlenhydrate im Interesse der Wissenschaft, da sie die Insulinbildung und über Milch die Produktion von Wachstumsfaktoren wie IGF-1 und damit die Talgproduktion und Akneeffloreszenzen steigern können.

Drei Schweregrade Bei mehr als zwei Dritteln der Fälle verläuft die Akne verhältnismäßig mild. Sie zeichnet sich durch ein leichtes Erscheinungsbild aus, das hauptsächlich durch Komedonen gekennzeichnet ist. Die als Akne comedonica bezeichnete Form beschränkt sich in der Regel auf das Gesicht, bei der sich die einzelnen Komedonen hauptsächlich auf Nase, Stirn und Wangen befinden. Entzündliche Effloreszenzen sind selten, weshalb eine Narbenbildung die Ausnahme ist. Eine Akne comedonica kann allmählich in schwerere Formen übergehen und eine Akne papulopustulosa auslösen. Dabei entwickeln sich vermehrt entzündete, eitergefüllte Papeln und Pusteln, die sich oftmals nicht nur im Gesicht, sondern auch auf

Porentief rein Grundlage jeder Aknetherapie ist eine gründliche und zugleich schonende Hautreinigung. Statt Seife sollten Betroffene parfümfreie und pH-neutrale Syndets, Gele oder Schäume verwenden, die den Säureschutzmantel der Haut intakt lassen. Alkalische Formulierungen hingegen entfetten die Haut zu stark und regen so die Talgproduktion weiter an. Zusätze milder Säuren wie Salicylsäure, Fruchtsäuren oder Milchsäure wirken sich hingegen positiv aus: Mit ihren keratolytischen Eigenschaften weichen sie oberflächliche Verhornungen auf und lösen abgestorbene Hautschüppchen schonend ab. Peelings mit spitzen mikrostrahligen Stoffen als Schleifmittel (z. B. Aluminiumoxid-Partikel, Polydimethylsiliconharze) sollte man nur bei leichten Akneformen oder zur Nachbehandlung von Narben anwenden, nicht bei eirigen Pusteln. Durch ihren leichten Schmirgeleffekt würden sie diese öffnen und ihren Inhalt und somit die Infektion verteilen. Eine geschulte

rende Zusätze wirken sich zudem positiv auf das Hautbild aus. Ethanolhaltige Lotionen trocknen die Haut allerdings zu stark aus. Vielmehr bieten sich schonendere Alkohole wie Propylenglykol aufgrund ihrer Feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften an. Geeignet sind auch Zinkzusätze (z. B. Zinksulfat, Zinkgluconat), da sie antibakteriell, entzündungshemmend und adstringierend wirken.

Topisch behandeln und pflegen Als Mittel der Wahl gelten bei milden Erscheinungsformen freiverkäufliche Präparate mit Benzoylperoxid (BPO), das neben einem keratolytischen Effekt auch antibakteriell wirkt. Da es in den ersten Wochen der Behandlung zu Hautreizungen kommen kann, sollten anfangs schwächere Dosierungen bevorzugt werden. Weisen Sie den Verwender zudem auf die bleichende Wirkung von BPO auf Haare und Kleidung hin. Eine gute und meist hautverträglichere Alternative sind verschreibungspflichtige

lerdings irritieren sie die Haut zu Anfang deutlich, was sich durch Schuppung, Rötung und Brennen bemerkbar macht. Um diese unangenehmen Effekte abzumildern, werden Retinoide häufig mit antiphlogistisch wirksamen Antibiotika (z. B. Erythromycin, Clindamycin) kombiniert. Wegen ihres teratogenen Potenzials dürfen retinoidhaltige Topika nicht in der Schwangerschaft angewendet werden.

Orale Optionen Bei schweren Akneformen werden orale Antibiotika (z. B. Doxycyclin, Minocyclin) verordnet, die neben einer bakteriostatischen auch eine antiphlogistische Wirksamkeit aufweisen. Auch sie sind in der Schwangerschaft kontraindiziert. Mädchen, die bereits verhüten, können auch Pillen verschrieben bekommen, deren Gestagen antiandrogene Eigenschaften besitzt (z. B. Chlormadinonacetat, Dienogest). Orale Darreichungsformen von Isotretinoin werden bei schweren Formen der Akne conglobata rezeptiert, die sich trotz

Die leichte Form der Akne heilt oft mit apothekenexklusiver Kosmetik und Topika der Selbstmedikation aus. Die beiden schweren Formen sind immer ein Fall für den Hautarzt.

Rücken sowie Dekolleté befinden und bleibende Narben hinterlassen können.

Bei der schwersten Form, der Akne conglobata, bilden sich neben Komedonen, Papeln und Pusteln noch schmerzhafte, harte Knoten, die sich nicht nach außen entleeren können und durch Einschmelzungen Fisteln bilden. Diese Form heilt immer narbig ab. Vor allem junge Männer sind betroffen.

Kosmetikerin kann die Akneeffloreszenzen gezielt öffnen. Selbst sollte man die Komedonen, Pusteln und Papeln auf keinen Fall manipulieren, da sich durch Drücken oder Quetschen die Entzündung nur verschlimmert und Narben zurückbleiben können. Nach der Reinigung entfernt ein Gesichtswasser Kalkrückstände aus dem Leitungswasser, die sich sonst auf den Talgdrüsenöffnungen ablageren können. Desinfizie-

(>15%) Cremes oder Gele mit Azelainsäure. Sie besitzt eine schwach antientzündliche sowie eine antibakterielle und verhornungshemmende Wirkung. Bei schwereren Akneformen kommen Salben und Cremes mit verschreibungspflichtigen Retinoiden wie Tretinoin oder Adapalen zum Einsatz. Sie verhindern eine übermäßige Verhornung und wirken so Mitessern entgegen. Zudem hemmen sie die Entzündung. Al-

anderer Therapieoptionen nicht gebessert haben. Das Retinoid unterdrückt die Aktivität der Talgdrüsen, verkleinert die Follikel, reguliert die Follikelverhornung, mindert die Entzündung und unterdrückt das Wachstum der Propionibakterien. Allerdings trocknet es die Haut extrem aus und ist teratogen. ■

Gode Chlund,
Apothekerin