

Akne noch in meinem Alter: Wie kann das sein? Was tun?

Gesundheit Ich (w, 37) habe seit einiger Zeit mit einem regelrechten Akne-Schub im Gesicht zu kämpfen, nachdem ich das Thema längst hinter mir geglaubt hatte. Verschwindet das so plötzlich, wie es gekommen ist? Oder kann Akne auch in meinem Alter länger anhalten? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Akne kann auch in Ihrem Alter auftreten und über längere Zeit anhalten. Ab dem 25. Lebensjahr spricht man von Erwachsenenakne oder Spätakne. Im Gegensatz zur Jugendakne, die oft Nase und Stirn besonders betrifft, zeigt sich die Spätakne häufiger an Kinn, Kieferlinie und Hals, wobei die Symptome gleich sind: Rötungen mit entzündlichen, schmerzhaften Pusteln sowie Mitesser.

Stress, Hormone und sogar Kosmetika

Schätzungen zufolge sind bis zu einem Drittel der Erwachsenen in den westlichen Industrieländern betroffen, Langzeitdaten deuten auf eine Zunahme des Krankheitsbilds hin. Auch in meiner Praxis haben Fälle von Spätakne zugenommen. Wobei das auch daran liegen kann, dass Menschen heute grundsätzlich schneller

mit einem dermatologischen Problem zum Arzt gehen.

Bei Erwachsenenakne wird ein vermehrtes Auftreten besonders häufig durch übermässige oder falsche Anwendung von Kosmetika ausgelöst. Weiter gelten hormonelle Veränderungen und Stress als häufige Ursachen, aber auch die Ernährung kann einen

Kurzantwort

Erwachsenen- bzw. Spätakne betrifft viele Menschen, Frauen mehr als Männer. Ursachen sind oft Stress oder ungeeignete Kosmetika. Man kann bei den eigenen Lebensgewohnheiten ansetzen, zu denen auch die Ernährung gehört. Bei hohem Leidensdruck gibt es auch Behandlungen durch Fachpersonen. (are)

Einfluss auf die Haut haben: Stark zuckerhaltige Lebensmittel sowie Milchprodukte beeinflussen bei vielen Menschen das Hautbild negativ. Frauen sind häufiger von Spätakne betroffen als Männer, was mit der vermehrten Anwendung von Kosmetika, aber auch mit hormonellen Veränderungen, etwa nach Absetzen der Pille, zusammenhängt.

Bei Hautpflege und Ernährung ansetzen

Bei Patientinnen setze ich in der Regel bei der täglichen Hautpflege an. Da ist weniger oft mehr. Entscheidend ist, dass keine sogenannten komedogenen Produkte zum Einsatz kommen, welche die Hautporen verstopfen. Und dass die Hautpflege dem Hauttyp entspricht: Die meisten Menschen haben eine Mischhaut, die an gewissen Stellen tro-

cken, an anderen Stellen fettig ist. Diese Unterschiede sollte man bei der Hautpflege berücksichtigen. Ich empfehle grundsätzlich, täglich einen nicht komedogenen Sonnenschutz aufzutragen.

In Fällen von Spätakne, besonders wenn die Gefahr von Narbenbildung oder ein hohes Entzündungsrisiko besteht, aber auch dann, wenn der subjektiv empfundene Leidensdruck sehr hoch ist, gibt es die Möglichkeit, der Akne mit lokalen Behandlungen und Medikamenten entgegenzuwirken. Diese Methoden sind etabliert und zeigen in der Regel sehr gute Resultate. Ergänzend stehen Peelings, LED-Lichttherapien oder kosmetische Behandlungen zur Verfügung.

Welche Methode angezeigt ist, sollte stets individuell im Gespräch zwischen Fachperson und Patient besprochen wer-

den. Eine Anpassung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten macht in vielen Fällen als ergänzende Massnahme Sinn und unterstützt den Heilungsprozess der Haut.



Dr. med. Alexander Jalali
Facharzt für Dermatologie,
Medbase Winterthur Neuwiesen
& DERM ART Praxis;
www.medbase.ch; www.dermart.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr. an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber