

Die Pubertät ist längst vorbei und trotzdem sprießen **Pickel** – die Ursachen, die Pflegetipps

Wenn die Haut Probleme macht

Immer mehr Menschen schlagen sich auch jenseits der 30 mit Akne herum. Was die Unreinheiten bei Erwachsenen auslöst und wann Betroffene damit zum Arzt gehen sollten

Weiblich, Anfang 30 – man könnte denken, die meisten Damen machen sich in diesem Alter vor allem um die ersten Falten Sorgen. Doch immer mehr kämpfen mit einem ganz anderen Hautproblem – das eigentlich typisch für die Pubertät ist: Akne. Warum es jenseits der 30 nochmal zu Pickeln und Pusteln kommen kann und was Betroffene tun sollten:

Wann spricht man von Spät-Akne? „Es geht meist ab 30 Jahren los“, sagt der Münchner Dermatologe Hans-Ulrich Voigt. Dabei passiert Folgendes: Sind die Talgdrüsen vermehrt aktiv, wird die Haut fettiger. Verstopfen die Ausführungsgänge, bilden sich Mitesser.

Die Pubertät ist längst vorbei – was sind die Auslöser dafür? „Es gibt zwei wesentliche Ursachen für Spät-Akne“, erklärt Voigt. Und zwar die Folgenden:

➊ **Kosmetika:** Sie können Akne provozieren. Zu fettige Produkte, etwa auf Vaseline-Basis, oder aber auch abdeckende Make-Ups behindern den Talgfluss und führen so zu einem Rückstau. Sie können es zugleich Bakterien leicht machen, sich auf der Haut anzusiedeln.

➋ **Hormone:** Gerät der Hormonhaushalt aus der Balance, können plötzlich wieder Pickel sprießen. „Jeder hat männliche



und weibliche Hormone. Wenn die Relation zueinander nicht mehr stimmt, kann es zu Akne kommen“, erklärt Voigt. Die Talgproduktion wird in erster Linie von männlichen Sexualhormonen gesteuert. Hat eine Frau zu viel von diesen, bilden sich Pickel. Nach hormonellen Veränderungen – beispielsweise dem Absetzen der Anti-Baby-Pille oder nach einer Schwangerschaft – kann es zu Akne kommen.

Was kann Akne sonst noch begünstigen? Eine falsche Ernährung: Wer zu viele tierische Fette, wie sie etwa in Chips oder Pommes zu finden sind, zu sich nimmt, aber auch Süßigkeiten und Kuhmilch-Produkte, läuft Gefahr, Akne zu verstärken. Wer mit unreiner Haut zu kämpfen hat, sollte laut Voigt deswegen statt Kuhmilch-Produkte auf Soja- oder Ziegenmilch umsteigen. Experten des Berufsverbands der Deutschen Dermatologen sagen, dass auch eine Veranlagung zu unreiner Haut mit einer Rolle spielen kann.

Auch Medikamente können laut der Krankenkasse AOK

AZ-SERVICE mit Dr. Hans-Ulrich Voigt



Der Münchner Dermatologe sagt: Immer mehr leiden unter Spät-Akne – vor allem Frauen.

Akne begünstigen. Dazu gehören etwa Tabletten mit Jodid bei Schilddrüsenunterfunktion, kortisonhaltige Mittel, Gestagene (Gelbkörperhormon), Anabolika und mehr.

Wer ist meist betroffen? Die Spät-Akne ist laut Voigt „im Kommen“ – immer mehr leiden darunter. Vor allem Frauen. Etwa 20 Prozent aller Frauen jenseits des 33. Lebensjahres seien betroffen. „Es ist eigentlich eine typische Frauenkrankheit“, so Voigt. Das Problem gebe es zwar auch bei Männern, aber die beiden Hauptauslöser Hormone und Kosmetika kommen bei Frauen eben häufiger zusammen vor.

Trifft es vor allem solche, die auch in der Pubertät schon Probleme mit Akne hatten? Nein. Spät-Akne kann jeden treffen, auch den, der noch nie mit Akne zu tun hatte, so der Münchner Hautexperte.

Äußert sich die Akne wie in der Pubertät? Die Spät-Akne äußert sich in anderen Gesichtszonen: In der Pubertät ist mehr die sogenannte T-Zone betroffen, erklärt Voigt. Das sind die



Mit den Fingern auf der Haut herumdrücken – das sollte man tunlichst lassen.

Foto: dpa

Stirn und die mittlere Gesichtspartie. Bei der Spät-Akne dagegen treten die Pickel in der U-Zone auf: Wangen, Kinn bis hin zum Hals. „Das ist für die Jugendakne ungewöhnlich.“

Wann sollte man damit zum Arzt gehen? Wenn die Pickel längere Zeit bestehen, wenn es nicht nur einzelne sind, die vorübergehend auftreten, und wenn größere Flächen betroffen sind, rät Voigt.

Und zu welchem Arzt? „Erste Anlaufstelle sollte bei Spät-Akne der Hautarzt sein“, so Voigt. Der wiederum kann mit einem Gynäkologen oder Hormon-Spezialisten zusammenarbeiten, der den Hormonhaushalt überprüft.

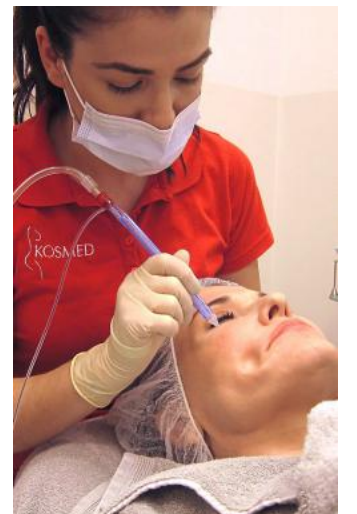
Was unternimmt der Hautarzt? Er kann einerseits Medikamente zur lokalen Behandlung verschreiben. Wenn das nicht ausreicht, können auch Medikamente zum Einnehmen wie

Antibiotika oder andere Präparate, die die Talgentzündungen stoppen, gegeben werden. Zudem kann auch eine Kosmetikerin zu Rate gezogen werden, die die unreine Haut zusätzlich behandelt.

Eine mögliche Behandlungsmethode ist die sogenannte Jet-Peel-Behandlung, die auch zur Hautverjüngung eingesetzt wird. Dabei wird eine Salzwasser-Mischung mit hoher Geschwindigkeit auf die Haut gestoßen. Dadurch wird die Haut porentief gereinigt.

Was sollte man tunlichst unterlassen? Vor allem Frauen neigen dazu, die Pickelchen mit den Fingern zu bearbeiten. „Rummanipulieren, kratzen, drücken – dadurch macht man die Sache nur noch schlimmer, weil man die Entzündung in die Tiefe drückt“, so Voigt. „Das sollte man auf keinen Fall tun.“

Wie lange kann es dauern, bis man wieder schöne Haut hat? Wenn



Eine Patientin bei einer Jet-Peel-Behandlung. Foto: Hans-Ulrich Voigt

man es konsequent behandelt, kann man es in vier bis acht Wochen in den Griff bekommen. Es hängt jedoch davon ab, wie lange es schon besteht und wie viel vom Gesicht betroffen ist. „Es kann auch mal länger dauern.“ **Rosemarie Vielericher**

FORMEN VON AKNE

Von Mallorca- bis Steroid-Akne

● **Neugeborenenakne:** Babys können in den ersten Tagen nach der Geburt eine Form von Akne zeigen.

● **Akne vulgaris:** So wird die Akne in der Pubertät genannt. Sie tritt im Alter zwischen 13 und 20 Jahren auf.

● **Akne tarda:** So heißt die Spätform von Akne die im Erwachsenenalter ab etwa 30 Jahren auftritt.

● **Akne comedonica:** So nennt man leichte Akne. Hier treten viele Mitesser auf, die sich aber sehr selten entzünden.

● **Akne papulopustulosa:** Bei der mittelschweren Akne bilden sich gerötete Knötchen und Hautbläschen mit Eiter. Dazu gesellen sich Mitesser.

● **Akne conglobata:** Bei einer schweren Form von Akne ist das Gesicht regelrecht übersät mit Pusteln und stark entzündeten Knötchen.

● **Mallorca-Akne:** Diese Form hat nichts mit altersbedingten Pickeln zu tun. Sie tritt

auf, wenn die Haut bestimmte Bestandteile in Sonnenschutzmitteln nicht verträgt und zudem ständig der Sonne ausgesetzt ist.

● **Steroid-Akne:** Darunter versteht man Hautprobleme, die durch die Einnahme von Steroiden entstehen. Diese Form tritt sowohl im Gesicht, aber auch auf der Brust und am Rücken auf.

● **Rosazea:** Auch bei dieser Hautkrankheit können sich eitrige Pickel bilden. Jedoch besteht kein Zusammenhang mit Akne. Die Krankheit tritt nur bei Erwachsenen auf, meist im Alter zwischen 30 und 50 Jahren. Dabei weiten sich Äderchen im Gesicht dauerhaft. Dadurch wirkt die Haut rot. Es kann auch zu Entzündungen kommen, die wie Pickel aussehen. **rom**



Sieht wie Akne aus, ist es aber nicht: Auch die Krankheit Rosazea kann Pickel verursachen.

Foto: dpa

Was man bei der Pflege beachten sollte

REINIGEN

● Empfohlen wird grundsätzlich, die Haut sowohl morgens als auch abends zu reinigen. Denn die Giftstoffe, die ausgeschieden werden, müssen am Morgen erst abgewaschen werden. Kommt einfach direkt eine Creme darauf, irritiert das die Haut.

● Dr. Hans-Ulrich Voigt empfiehlt sowohl eine **Reinigungsmilch** als auch **Reinigungswasser**.

● Es sollte bei der Reinigung nur **lauwarmes Wasser** verwendet werden.

● Der Deutsche Bundesverband der Kosmetiker empfiehlt, Produkte **ohne chemische Zusatzstoffe** zu wählen. Genauso sollten **keine Mineralöle** enthalten sein.

CREMES

Hier empfehlen Hautexperten einstimmig eins: Cremes, die auf **Feuchtigkeit** basieren. Finger dagegen weg von fettigen Pflegeprodukten! Denn sie verstopfen die Poren nur noch zusätzlich, dann bilden sich vermehrt Pickel.

PEELING

Gegen Akne kann zum Beispiel ein **Fruchtsäurepeeling** beim Kosmetiker helfen. Dabei werden die obersten Hautschüppchen abgetragen. Außerdem wird die Haut auf sanfte Weise gereinigt. Das hilft vor allem gegen verhornte Stellen. Wichtig ist, vor allem bei entzündeten Stellen nicht in Eigenregie **Rubbelpeelings** zu machen.

ABDECKEN

Natürlich will man die Pickel verstecken, aber dabei sollte man zu **Puder** greifen und **nicht zu fettreichem Make-up**, sagt Voigt. Das wiederum kann die Poren verstopfen.

AKNE-TOILETTE

Weil zwar jeder weiß, dass man sich nicht herumdrücken sollte, aber es dennoch viele tun, empfehlen Experten von „Stiftung Warentest“ folgendes Vorgehen:

● Die Stellen zunächst mit einer **heißen Kompresse** zehn Minuten aufweichen.
● Auf keinen Fall sollten zum

Ausdrücken die **Fingernägel** verwendet werden. Am besten ist ein **„Komedonenquetscher“** (siehe Abbildung).

● Wer ein solches Gerät nicht zur Hand hat, sollte die **weichen Fingerkuppen** verwenden, und den Pickel sanft und aus der Tiefe heraus drücken.

● Bei eitrigen Pusteln sollte erst der Eiterdeckel mit einer Pinzette abgenommen werden. Der Eiter sollte dann mit einem Papiertuch entfernt werden. **Nicht quetschen!**

● Anschließend muss die Haut **desinfiziert** werden. Zum Beispiel mit 70-prozentigem Alkohol.

LICHTSCHUTZ

Bei Sonneneinstrahlung sollte man sich mit Produkten auf **Milch oder Gelbasis** schützen – nicht auf Fettbasis.

ACHTUNG BEI SPEZIELLEN AKNE-PRODUKTEN:

Manche Mittel extra gegen Akne wirken nicht unbedingt wie gewünscht: Sind die Pro-

dukte **sehr aggressiv** und trocknen die Haut stark aus, ist das sogar kontraproduktiv. Denn dann hat die Haut zu wenig Talg und entzündet sich leichter.

Mittel für Jugendliche enthalten oft den Wirkstoff **Benzoylperoxid** (zum Beispiel die Produkte **Aknefug Oxid**, **Akneroxid**, **Benzaknen**, **Cordes BPO**), der die häufig sensible Haut zu stark angreift, sagt die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA).

Besser geeignet für Erwachsene sind Reinigungs- oder Pflegemittel mit **Milch- und Fruchtsäuren** oder **Abkömmlingen der Salicylsäure**. Bei letzterer ist die **Konzentration sehr wichtig**. „Stiftung Warentest“ hat beispielsweise das Produkt **Aknefug Liquid** als wenig geeignet eingestuft, weil die Konzentration mindestens zwei Prozent betragen muss. Kosmetiker verwenden Mittel mit fünfprozentiger Konzentration. **rom**