

Mitesser, Pickel – Akne

Fast alle Teenager machen in der Pubertät erstmals unliebsame Bekanntschaft mit Mitessern und Pickeln. Akne kann nicht nur schmerzhaft sein, sondern auch die Psyche stark belasten.

Jürg Lendenmann

Kevin (19) ist ratlos. Vor einem halben Jahr hat er sich wegen seiner Mitesser und Pickel einen hautschonenden Trockenrasierer gekauft. Doch geändert hat sich nichts, im Gegenteil. Wegen seiner Akne traut sich Kevin kaum mehr, in die Disco zu gehen.

Jessica, seine ältere Schwester, kann ihm Mut machen. Sie erklärt Kevin, er sei mit seinem Problem nicht allein. Tatsächlich leiden fast alle Jugendlichen in der Pubertät unter unreiner Haut (Acne vulgaris) und rund zehn Prozent – mehrheitlich Jungen – entwickeln gar eine schwere, behandlungsbedürftige Form der Akne.

Wie entstehen Mitesser?

Männliche Sexualhormone stimulieren in der Pubertät bei beiden Geschlechtern Wachstum und Aktivität der Talgdrüsen: Haut und Haare werden fettiger. Vorwiegend im Gesicht sowie auf Brust und Rücken können die Ausführungsgänge der Talgdrüsen verstopfen; der Talg staut sich, und es entstehen weisse

Knötchen – die Mitesser (Komedonen). Gegen aussen offene Mitesser weisen schwarze Pünktchen auf – natürliche Hautfarbstoffe, die sich durch den Kontakt mit Luftsauerstoff gebildet haben. Die von Mitessern geprägte Akne (Acne comedonica) ist die leichteste Akne-Form.

Frühe Behandlung von Akne wichtig

In den gestauten Talgdrüsen finden Propionibakterien ideale Lebensbedingungen; sie bauen den Talg ab und setzen dabei verschiedene Stoffe frei, die die Talgdrüsen reizen und entzünden. Es entstehen Knoten und Pickel, Papeln und Pusteln (Acne papulo-pustulosa). Je nach Schweregrad der Entzündung kann es Wochen dauern, bis sie abgeheilt ist. Da beim Abheilen Narben zurückbleiben können, ist eine frühe und fachgerechte Behandlung von schweren Akne-Formen durch den Arzt wichtig. Häufig eingesetzte Medikamente sind Vitamin-A-Säure-Verbindungen und Antibiotika.

Akne ist nicht ansteckend

Bei Jungen erreicht die Akne zwischen dem 18. und 19. Lebensjahr ihren Höhepunkt und ist nach dem 25. Lebensjahr bei fast allen Männern ausgeheilt; bei Frauen kann sie bis zum 40. Lebensjahr andauern.

Übrigens: Akne ist nicht ansteckend, und der Geschlechtsverkehr hat keinen Einfluss auf die Erkrankung.

Wie Rasieren bei Akne?

Nicht über offene Wunden rasieren. Bei Nassrasur Klingen häufig wechseln und die Rasur nicht gegen die Haarwuchsrichtung führen.



Tipps

Was tun gegen Pickel?

Mitesser oder Pickel nie ausdrücken und Krusten nicht abkratzen! Störende Mitesser fachgerecht, z. B. von der Kosmetikerin, entfernen lassen.

Haut und Haare regelmässig waschen, aber nicht übertreiben. Milde Seifen oder Spezialprodukte verwenden.

Nur Hautpflegeprodukte, Sonnencremen usw. auf Wasserbasis verwenden. Auf Deklarationen wie «non-comedogen» oder «oil-free» achten. Sich im Fachgeschäft (Apotheke, Drogerie) beraten lassen.

Nahrungsmittel scheinen bei der Entstehung der Akne keine Rolle zu spielen. Sollten gleichwohl Reaktionen auf bestimmte scharfe, süsse oder fettige Nahrungsmittel auftreten, diese meiden.

Konsumgifte (Alkohol, Nikotin) und Stress meiden.

Zu viel Kälte/Hitze/Sonnenlicht kann Akne negativ beeinflussen.

Auch ein ungünstiges Berufsmilieu (feuchte Umgebung, Chemikalien, Fette, Öle) oder bestimmte Medikamente können Akne verschlechtern.

