

Wenn die Haut krank ist

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

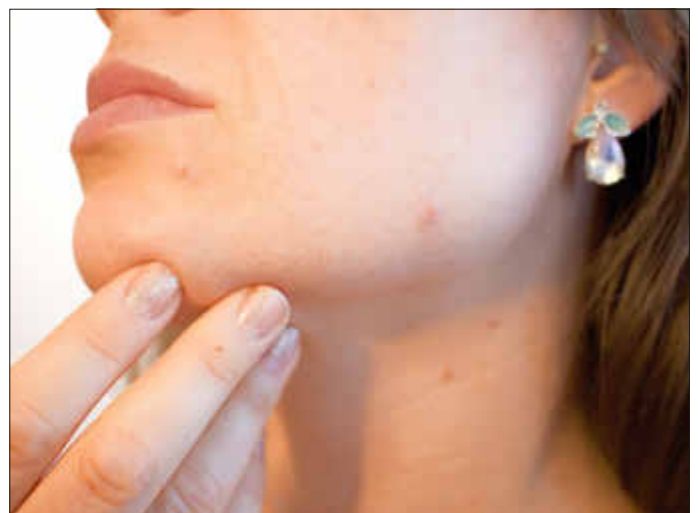
Akne

Die Pubertät ist häufig bekannt für das Entstehen erster Pickel am Körper. In vielen Fällen steckt jedoch mehr als „nur ein Pickel“ dahinter und nicht nur Jugendliche, sondern auch Erwachsene können an der Krankheit leiden. So kann beispielsweise eine Schwangerschaft das Hautbild beeinflussen. Akne ist eine Hautkrankheit, welche nicht leicht zu behandeln ist; sie ist deshalb als eine ernst zu nehmende Erkrankung und nicht als geringfügiges Pubertätsproblem aufzufassen. Die Behandlung von Akne benötigt viel Geduld und fachliches Wissen. Wir geben Ihnen hier mehr Informationen dazu und liefern Ihnen praktische Tipps zum Umgang mit Akne.

Akne ist eine entzündliche Hauterkrankung, bei deren Entstehung mehrere Faktoren zusammenspielen. Pathogenetische Einflussgrößen, wie beispielsweise die hormonell gesteuerte Überproduktion von Talg oder auch immunologische Prozesse sorgen für das Ausbrechen der Krankheit. Das vermutlich bekannteste Hormon, welches Mitauslöser für die Hauterkrankung ist,

ist das sogenannte Testosteron. Betroffene leiden an hartnäckigen Pickeln, Mitessern, Papeln und Pusteln sowie fettiger Haut; häufig im Gesicht, teilweise aber auch am Körper (z.B. Schultern).

Mit Beginn der Pubertät vergrößern sich die Talgdrüsen aufgrund der hormonellen Veränderungen im Körper. Es kommt zu einer vermehrten Talgproduktion, so dass man von einer Talgdrüsen-Überfunktion sprechen kann. Im Normalfall kann der Talg ungehindert durch die Drüsenkanäle wieder an die Oberfläche der Haut dringen. Im Falle einer Akne-Erkrankung hingegen liegt eine Verhornungsstörung vor, welche den Kanal und somit das Ausdringen des Talgs stören, da es zu einer Verstopfung kommt und somit der Talg nicht mehr richtig abfließen kann. Kann dieses Problem über längere Zeit hinweg nicht behoben werden, bilden sich offene und geschlossene Mitesser. Die geschlossenen Mitesser erkennt man an der weißlichen Oberfläche, offene Mitesser an einem schwarzen Punkt in der Mitte. Bei Letzterem handelt es sich nicht um Schmutz, sondern um Melanin - ein Pigment, welches unter anderem auch für die Farbe der Haare sorgt. Viele Betroffene tendieren zu einem Ausdrücken von Mitessern. Davon sollten Sie jedoch Abstand nehmen, da es zu einer Verschlechterung des Hautzustandes kommen kann: tiefsitzende Entzündungen, Verfärbungen oder sogar Vernarbungen durch das Quetschen können die unschöne Folge der Eigenbehandlung sein.





Doch wie sollten Sie am besten mit der Situation umgehen, wenn Sie selbst das Gefühl haben, unter Akne zu leiden oder Familienmitglieder darüber klagen?

Häufig werden Produkte in Drogeriemärkten oder Apotheken zum freien Verkauf angeboten, welche Akne schnell heilen sollen. Doch Vorsicht: es gibt pflegende Produkte, welche die Haut unterstützen können. Diese wirken jedoch nicht heilend gegen die Akne, sondern lediglich unterstützend. Einige der frei verkäuflichen Produkte sind auch sehr aggressiv und können die Haut zusätzlich reizen. Akne zählt zu einer ernst zu nehmenden Hauterkrankung, daher sollten Sie bei hartnäckigen Pusteln und Pickeln zur Diagnostik und Behandlung unbedingt einen Termin bei einem Hautarzt/ Dermatologen vereinbaren. Er kann Sie ausführlich über verschiedene Behandlungsmethoden aufklären und entsprechende Produkte zur Pflege beziehungsweise Reinigung der Haut verordnen. Bei sehr schweren Verläufen kann der Dermatologe des Weiteren auf medikamentöse Behandlungen oder alternative Therapieverfahren zurückgreifen.

Ergreifen Sie auch nicht leichtsinnig die Initiative und testen Sie unkontrolliert Sonnenbestrahlung im Freien oder Solarien aus, weil sich dadurch vermeintlich die Akne bessert: die starke UV-Strahlung kann der Haut mehr Schaden zufügen, als dass sie gegen die Pickel hilft.

Achten Sie zudem auf Ihre Ernährung, indem Sie ein Ernährungs-Tagebuch führen und den darauffolgenden Zustand der Haut beobachten. Sollten Sie feststellen, dass sich verschiedene Produkte oder Lebensmittel-Gruppen negativ auf Ihre Haut auswirken, reduzieren Sie deren Konsum oder streichen Sie diese zukünftig ganz von Ihrem Speiseplan. Dazu könnte unter ande-

rem der übermäßige Verzehr von Milchprodukten gehören, aufgeschlüsselte Kohlenhydrate wie beispielsweise in Schokoriegeln und Cornflakes, oder auch gesättigte Fettsäuren wie in Wurst oder Butter. Achten Sie zudem auf eine ausgewogene Ernährung mit reichlich frischem Gemüse, Obst und langkettigen Kohlenhydraten wie beispielsweise Vollkorn-Produkten.

Durch die entsprechende Beratung und Behandlung beim Arzt sowie mit etwas Zeit und Geduld wird es Ihnen hoffentlich bald gelingen, sich wieder voll und ganz in Ihrer Haut wohlfühlen.

Quellen:

Melnik, B., Chen, W. (2018). Akne und Rosazea. In: Plewig, G., Ruzicka, T., Kaufmann, R., Hertl, M. (eds) Braun-Falco's Dermatologie, Venerologie und Allergologie. Springer Reference Medizin. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-49544-5_71

Abbeck, D. (2020). Akne. In: Häufige Hautkrankheiten in der Allgemeinmedizin. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-57447-8_2

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“

im Bürgerdienstleistungszentrum:

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101