

# Ein klarer Fall

Pickel kriegt man nur in der Pubertät? Von wegen! Immer mehr Frauen ab 35 haben unreine Haut. Gemeinsam mit Prof. Dr. Klaus Degitz, Hautarzt und Akne-Spezialist aus München, beantworten wir Ihnen die wichtigsten Fragen

## Warum kriegen auch Frauen jenseits der Pubertät noch Unreinheiten?

Die Gründe dafür sind vielfältig. Experten vermuten, dass Alltagsstress ein Faktor für die steigende Zahl der Spät-Akne-Patientinnen ist. Denn bei innerer Anspannung werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet, die die Talgproduktion ankurbeln. Doch auch ungesunde Ernährung kann den Hautzustand verschlechtern. Dazu Prof. Degitz: „Bislang bestand nur der Verdacht, dass Zucker und Weißmehl Unreinheiten verursachen. Doch neue Studien belegen das jetzt. Aufgrund von Patientenumfragen vermutet man Ähnliches auch für Milchprodukte. Der Verzicht darauf könnte also Akne mildern.“ Das Vorurteil, dass fettes Essen Pickel sprießen lässt, weist der Dermatologe aber zurück.

## Muss man bei Pickeln die gewohnte Pflege ändern?

Auf jeden Fall! „Unreine Haut bei Frauen ab 30 entsteht oft durch Überpflege und falsche Kosmetika“, sagt Prof. Degitz. „Ölige und fetthaltige Produkte verstopfen die Poren und führen bei empfindlicher Haut zu Unterlagerungen und Pickeln. Diese Form der unreinen Haut nennt man Periorale Dermatitis, besser bekannt als Stewardessen-Krankheit.“ Außerdem gibt es eine Menge Inhaltsstoffe, die Akne fördern können, z. B. Lanolin, Stearinsäure, Kakaobutter und Butylstearat.

Doch was tun, wenn man etwas gegen Unreinheiten UND Falten unternehmen will? „Da muss man leider Prioritäten setzen“, so Prof. Degitz. Er rät dazu, die Haut mit einer milden Flüssigseife zu waschen und nur morgens einzucremen. „Dann darf es gerne ein Produkt mit Sonnenschutz und Retinol zur Faltenvorbeugung sein.“ Ebenfalls empfehlenswert: Regelmäßige Peelings (einmal die Woche) befreien die Haut von losen Hautschüppchen und verleihen so einen ebenmäßigeren Teint. Eine Maske aus Heilerde saugt das Hautfett auf und beruhigt Reizungen und Entzündungen. Zahnpasta trocknet die Pickel aus und hemmt das Bakterienwachstum.

## Darf man aknegeplagte Haut mit Make-up abdecken?

Das kommt darauf an. Grundsätzlich gilt das Vorurteil, Puder und Foundation würden die Poren verstopfen, nicht mehr! Spezielle Anti-Pickel-Make-ups mit Salicylsäure und Zink können sogar helfen, Unreinheiten schneller abklingen zu lassen. Achten Sie darauf, dass auf den Abdeckprodukten der Hinweis „nicht komedogen“ steht. Das bedeutet, dass sie keinerlei Inhaltsstoffe enthalten, die Mitesser entstehen lassen. Und: Die Aussage, dass Luft durch die Haut muss, ist Quatsch! „Die Haut muss nicht atmen“, sagt Prof. Degitz. „Das erledigt die Lunge für uns!“

## Welchen Einfluss haben Hormone auf die Haut?

Einen sehr großen! Frauen in den Dreißigern und Vierzigern unterliegen in ihrem Zyklus großen hormonellen Schwankungen, die Unreinheiten begünstigen können. Aber auch andere hormonelle Umstellungen wie eine Schwangerschaft oder die Wechseljahre können Einfluss auf die Haut haben. „Ein Hormoncheck beim Frauenarzt kann das klären“, so Prof. Degitz. Denn liegt die Akne beispielsweise an einer Überproduktion von männlichen Hormonen (Androgenen), kann eine Antibabypille mit antiandrogenen Wirkstoffen (z. B. Cyproteronacetat oder Drospirenon) helfen. Bei Frauen um oder nach der Menopause wird unreine Haut zwar erst mal äußerlich behan-

delt, falls das aber nichts bringt, kann man die normale Hormonsubstitution versuchen: Östrogene haben nämlich einen günstigen Effekt bei unreiner Haut. „Wegen der möglichen inneren Wirkungen bei älteren Frauen muss das aber der Gynäkologe mitentscheiden“, sagt Prof. Degitz.

## Was kann man selbst für ein reines Hautbild tun?

„Hände aus dem Gesicht! Das Ausdrücken von Pickeln verursacht hässliche Narben“, weiß Prof. Degitz. Lieber einmal im Monat zur Kosmetikerin gehen und das Gesicht schonend ausreinigen lassen. Als Hilfe im Kampf gegen Akne hat sich auch Zink bewährt. Am besten als Nahrungsergänzung einnehmen (s. Kasten). Und: Hören Sie auf zu rauchen! Zigarettenqualm setzt in der Haut entzündungsfördernde Stoffe frei, verschlechtert die Durchblutung und verhindert so, dass Unreinheiten schnell abheilen.

## Wie kann der Hautarzt helfen?

Zunächst muss der Arzt feststellen, ob es sich überhaupt um Akne oder eine andere Hauterkrankung (z. B. Rosacea) handelt. „Der gängigste Wirkstoff bei einer leichteren Akne ist Benzolperoxyd“, so Prof. Degitz. „Er tötet die Bakterien in den Unreinheiten ab.“ Leider trocknet dabei die Haut auch aus. Deswegen braucht man zusätzlich eine Feuchtigkeitscreme. Auch Präparate mit Vitamin-A-Säure werden nicht selten verschrieben. Sie regen die Haut dazu an, sich selbst zu erneuern. Der Effekt: Die Haut schuppt sich ab, die Poren öffnen sich und Mitesser haben keine Chance. Sanftere (aber weniger wirksame) Methoden sind Azealinsäure und Fruchtsäure. Bei akuten, heftigen Entzündungen werden auch Antibiotika verschrieben. Sie lassen bestehende Pickel zwar schnell abheilen, bekämpfen aber nicht die Ursachen der Akne. „In besonders schlimmen Fällen bekommen die Patientinnen Vitamin-A-Säure (z. B. Isotretinoin) zum Einnehmen“, sagt Prof. Degitz. „Allerdings hat sie hohe Nebenwirkungen. Und man darf während der Therapie auf keinen Fall schwanger werden! Das Medikament kann schwerste Schäden beim Ungeborenen verursachen.“ Generell gilt: Bei jeder Akne-Behandlung brauchen die Patientinnen viel Geduld. Denn oft blüht die Haut in den ersten Wochen richtig auf. „Wenn die Akne Spuren hinterlassen hat, wie Pigmentverschiebungen, grobe Poren oder sogar Narben, kann man mit relativ neuen Laser-Behandlungen wie dem Fraxel™ schonend und effektiv Abhilfe schaffen“, so der Dermatologe.



**DER EXPERTE:**  
Prof. Dr. med. Klaus Degitz ist niedergelassener Hautarzt in München ([www.hautarztpraxis.de](http://www.hautarztpraxis.de)) und Professor für Dermatologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München

## 100 PFLEGE-SETS ZU GEWINNEN

Das „evelle“-Duo von Pharma Nord pflegt von innen und außen: Die Dragees liefern der Haut Mineralstoffe, die „Natural Skin Repair Creme“ hält sie geschmeidig. Wir verlosen 100 Sets, bestehend aus einer Creme und einer Nahrungsergänzung, im Wert von je ca. 100 Euro. Postkarte schi-

cken an: Verlag Aenne Burda, Redaktion burda Modemagazin, Am Kestendamm 1, 77652 Offenburg, Stichwort „Traumhaut“. Einsendeschluss ist der 19. August 2008



FOTO: Mauritius