

Akne Kurzinfo für Patienten



Du hast mir einige typische Erkennungszeichen gezeigt:

- weiße Mitesser (sogenannte weiße Komedonen)
- kleine, eitergefüllte Pusteln
- kleine, rote, zum Teil verkrustete Beulen (Papeln)
- mit Flüssigkeit gefüllte Aushöhlungen in der Haut oder im Gewebe (Zysten)
- Hautrötungen
- Narben

Diese Symptome finden sich im Gesicht sowie auf Stirn, Brust, oberem Rücken und Schulter. Wie sehr viele Jugendliche leidest Du unter einer **Akne**. Dich beeinträchtigt sie so sehr, dass Du meine hautärztliche Hilfe in Anspruch nimmst.

Die Hauptverursacher Deiner Akne sind kein Geheimnis: Bakterien, Hautzellen sowie ein fettiges Stoffgemisch, das von Deinen Talgdrüsen produziert wird. Es verstopft Deine Hautzellen und Deine Haarfollikel (die Bereiche um die Haarwurzeln).

Wenn Dein Körper plötzlich Akne-aktiv wird, kann das an einer hohen Luftfeuchtigkeit oder an einer Luftverschmutzung liegen. Wer zu Akne neigt und täglich mit Fett und Ölen in Kontakt kommt, wer ein hautenges oder scheuerndes Outfit trägt oder wer sich mit öligen, fettigen Substanzen pflegt, der vergrößert das Risiko eines Akne-Ausbruchs. Weitere Auslöser können Stress, Medikamente, Nahrungsmittel oder eine vererbte Anfälligkeit sein.

Als Deine Hautärztin werde ich Dir entweder ein topisches (das heißt örtlich anzuwendendes) Medikament oder aber ein Mittel zum Einnehmen, zum Beispiel ein Antibiotikum, verschreiben. Schlimme Narben kann ich mit dem Laser entfernen oder zumindest glätten.

Meine hautärztliche Empfehlung:

- 👍 Hab Geduld. Ziehe die von mir empfohlene Behandlung diszipliniert durch, auch wenn sie länger dauert.
- 👍 Sei stark. Kratze niemals an den Akne-Herden herum.
- 👍 Halte Deine Finger strikt von Deinem Gesicht fern.
- 👍 Wasche Dein Gesicht täglich mit warmen Wasser. Verwende nur geeignete Reiniger bzw. Gels. Bevorzuge Reiniger, die das bakterienhemmende Benzoylperoxid enthalten.
- 👍 Wasche Dein Gesicht immer nach schweißtreibenden Aktivitäten.
- 👍 Das Gesicht nicht mit einem Waschlappen schrubben – nur mit einem Handtuch trocken tupfen. Keine Gesicht- oder Peelingbürsten!
- 👍 Halte Dein Haar aus dem Gesicht, vor allem, wenn es fettig ist. Verwende keine Pomade oder Haargels.
- 👍 Wechsle alle paar Tage den Kopfkissenbezug.
- 👍 Folge den Make-up-Empfehlungen (siehe unten) und entferne die Kosmetika abends sorgsam.
- 👍 Verwende Feuchtigkeitscremes und nur solche Hautpflegemittel, die bei Akne besonders empfohlen werden. Auf der Verpackung sollte stehen, dass das Mittel nicht komedogen ist.

Hier noch einige nützliche Links:

- [Hausmittel gegen Akne](#)
- [What Can I Do About Acne?](#)
- [Akne und Ernährung](#)
- [Make-up bei Akne](#)

Lass mich beim nächsten Praxisbesuch sehen, dass Du Dich wieder wohl in Deiner Haut fühlst!

Deine Dr. Ildikó Jánossy

Handreichung für junge Akne-Patientinnen und Patienten
der Hautarztpraxis Dr. med. Jánossy

Zuletzt bearbeitet 01.2024