

# Auch Erwachsene kämpfen g

Vor allem Frauen zwischen 25 und 45 leiden an der Krankheit – Auslöser sind oft Stress und Hormone

**Sie haben Pusteln und Pickel, dabei ist die Pubertät längst vorbei: Viele Erwachsene leiden unter Akne. Ärzte verschreiben Medikamente wie Roaccutan. Doch diese sind umstritten.**

**E**inige Tage vor der Menstruation spriessen die Pickel am heftigsten. Wangen und Kinn sind von grossen Pusteln und Mitessern überzogen. «Ich fühle mich dann völlig entstellt», sagt Ingrid Meier. An solchen Tagen verlässt die Berner Hausfrau und Mutter kaum einmal die Wohnung.

Seit vier Jahren leidet die 36-Jährige an einer Erwachsenen-Akne – auch Acne tarda genannt. Diese Krankheit tritt gemäss Hautärzten immer häufiger auf. Betroffen sind vor allem Frauen zwischen 25 und 45 Jahren. Untersuchungen zeigen: Der Auslöser sind häufig Stress und Hormone.

Ingrid Meier kämpft mit allen Mitteln: Sie reinigt die Haut, macht Peelings, pflegt und cremt sie ein. Laserbehandlungen hat die Patientin auch schon ausprobiert, ebenso Antibiotika-Salben und Homöopathie. Genützt hat all das nur wenig. Nun überlegt sich Meier, ob sie Trétinac-Kapseln schlucken soll. Ihr Hautarzt empfiehlt die Therapie. Sie dauert zwischen sechs und achtzehn Monaten und soll dauerhaft nützen. Doch Medikamente

wie Trétinac, Roaccutan oder Curakne sind umstritten. Sie enthalten den Wirkstoff Isotretinoin und können heftige Nebenwirkungen haben. Dieser Wirkstoff reduziert die Talgproduktion der Hautzellen. Er trocknet deshalb Haut, Lippen, Augen und Schleimhäute aus – teils massiv. Im vergangenen Jahr warnte die Arzneimittelbehörde Swissmedic, dass Medikamente mit Isotretinoin zu schweren Hautausschlägen führen könnten (Gesundheitstipp 5/2010).

## Bei mittlerer Akne genügen Cremes

Hautärztin Bettina Schlagenhauff aus Küsnacht am Rigi SZ sagt, Isotretinoin verändere sehr selten auch die Leberwerte und Blutfette: «Es ist deshalb absolut notwendig, dass der Arzt diese Werte regelmässig kontrolliert.»

Am wichtigsten aber ist: Frauen dürfen während der Behandlung auf keinen Fall schwanger werden. Denn das Mittel kann Kinder im Mutterleib schädigen. Hautärztin Schlagenhauff: «Erwachsene bekommen in der Regel eine niedrigere Dosis des Medikaments als Teenager. Dennoch ist eine zuverlässige Verhütung Pflicht.»

Vielen Patientinnen macht gerade dieser Umstand Angst: Sie sind in einem Alter, in dem sie schwanger werden wollen. Schlagenhauff beruhigt: Der Wirkstoff bleibe nach Therapie-Ende nicht lange im Körper. Werde eine Frau zwei



**Maske mit Heilerde:** Wohltuend bei entzündeter Haut

«Eine Umstellung der Ernährung kann die Tendenz zu Akne mindern»

*Bettina Schlagenhauff,  
Hautärztin*

Monate später schwanger, bestehe kein höheres Risiko mehr, dass das Baby missgebildet auf die Welt komme.

Bei schwacher oder mittlerer Akne genügen äusserliche Behand-

lungen: Dazu gehören spezielle Cremes und Lotionen: Eine rezeptfreie Creme mit Benzoylperoxid kann gegen die Bibeli helfen.

Rezeptpflichtige Vitamin-A-Säure-Präparate wie Retin A und Diffe-

# egen Akne

störungen



RED POINT

rin regulieren die Verhornung und wirken vor allem bei Mitessern. Antibiotika-Cremes unterstützen die Behandlung – aber auch Fruchtsäure-Peelings, durchgeführt bei der Kosmetikerin.

### TIPPS

#### Akne bei Erwachsenen: Das müssen Sie wissen

- ▶ Meiden Sie zu viel Sonne, Stress, Nikotin, Pflege mit Mineralölen (Paraffine) oder gesättigten Fetten (Shea-, Kakaobutter, Jojoba-Öl).
- ▶ Auch Medikamente können Akne verursachen: Kortisonpräparate, Antidepressiva, bestimmte Antibiotika und Epilepsiemedikamente.
- ▶ Sie sollten die Antibabypille nicht immer wieder absetzen.
- ▶ Fassen Sie sich nicht ins Gesicht, drücken Sie nicht an den Pickeln.
- ▶ Bei entzündeter Haut können Masken mit Heilerde und Kamille helfen.
- ▶ Gehen Sie zum Hausarzt oder zum Hautarzt.

Spezielle Antibabypillen können eine Akne ebenfalls lindern. Bettina Schlagenhauß: «Manchmal hilft es bereits, wenn die Frau mittels Antibabypille Hormone zu sich nimmt.» Die Crux dabei ist: Häufig ist die Akne wieder da, sobald die Frau die Pille absetzt.

#### Behandlung dauert oft Monate oder Jahre

Nebst all den kosmetischen und medizinischen Therapien sollten sich Frauen, die oft unter Akne leiden, vermehrt entspannen. Denn Stress kann das Übel begünstigen. Auch ein Umstellen der Ernährung kann helfen: Laut Bettina Schlagenhauß deuten neue Untersuchungen darauf hin, dass eine Ernährung ohne viele Kohlenhydrate die Tendenz zu Akne mindert. «Was aber letztendlich hilft, ist sehr individuell.»

Die Erfahrung zeigt: Erwachsene leiden in der Regel noch viel stärker an der Akne als Pubertierende. Und die Behandlungen dauern oft Monate oder Jahre. Die Hautärztin sagt denn auch: «Es braucht einiges an Geduld.» Man solle aber nicht

aufgeben. Das weiss auch Ingrid Meier. Sie salbt, probiert und hofft weiter. Sie sei positiv eingestellt, sagt sie. «Doch dann erkenne ich mein Gesicht vor lauter Pickel kaum wieder. Dann belastet mich die Krankheit enorm.»

*Gabriela Braun*



#### Buchtipps

Alles Wichtige zum Thema und zu Therapien erfahren Sie im Gesundheitstipp-Ratgeber «Gesunde Haut» (2. Auflage, 140 Seiten). Zu bestellen auf Seite 34 oder unter [www.gesundheitsipp.ch](http://www.gesundheitsipp.ch).

MEDITEL

**0900 57 35 54**  
**Fr. 1.49/Minute**

Do und Fr 12. und 13. Mai  
Mo bis Fr 16. bis 20. Mai  
jeweils von 8.30 bis 12 Uhr

#### Akne-Mittel

Ob Teenager oder erwachsen: Bei Akne nimmt man früher oder später meist Medikamente. Doch nicht alle sind gleich gut. Die Fachleute der unabhängigen Schweiz. Medikamenten-Informationsstelle SMI beantworten Leserfragen, zum Beispiel:

- ▶ Wann genügt bei Akne eine lokale Therapie?
- ▶ Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?
- ▶ Was passiert, wenn ich die Therapie abbreche?
- ▶ Muss ich gegen Akne wirklich ein Antibiotikum schlucken?
- ▶ Ich verhüte mit der Pille. Warum bekomme ich trotzdem Akne?

#### Hinweis:

Damit wir Sie gut beraten können, sollten wir wissen, welche Medikamente Sie verwenden. Am besten nehmen Sie alle Produkte mit ans Telefon.

#### Bedenken Sie bitte:

Beratung braucht Zeit. Ist das Telefon besetzt, rufen Sie bitte 5 bis 10 Minuten später wieder an. Wir sind an 7 Vormittagen für Sie da.

**Die wichtigsten Fragen und Antworten fasst die SMI in der Juni-Ausgabe zusammen.**