

Diese Mittel lösen das Problem

Bei schwerer Akne helfen Cremes und Peelings nicht mehr

Als Manuela Tobler die Antibabypille absetzte, wurde es richtig schlimm mit der Akne. Erst nach zwei Jahren fand sie Mittel, die gut wirken.

Seit dem Ende der Pubertät leidet Manuela Tobler an Akne. «Probleme mit der Haut liegen bei uns in der Familie», sagt die heute 34-Jährige aus Zürich. Besonders stark war die Akne, als sie vor vier Jahren die Antibabypille absetzte. Sie probierte zahlreiche Cremes aus, unter anderem solche mit Lärchenharz – doch nichts half. Wie Tobler kämpfen viele Betroffene mit Akne. Experten des Fachblatts «Gute Pillen, schlechte Pillen» haben nun die Therapien auf ihren Nutzen hin bewertet.

► **Leichte Akne**

In diesen Fällen helfen oft die richtigen Pflegeprodukte und viel Ge-

duld. Von leichter Akne sprechen Ärzte, wenn Betroffene einzig im Gesicht Mitesser haben, die nicht oder nur wenig entzündet sind.

Wichtig: Betroffene sollten keine Seife verwenden, sondern nur synthetische Waschprodukte, sogenannte Syndets (siehe Tabelle). Eine Studie unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen zeigte bereits vor Jahren: Das Verwenden eines Syndets reduziert die Pickel innerhalb von drei Monaten deutlich.

Ebenfalls als hilfreich erwiesen hat sich ein regelmässiges Peeling mit einer Creme: So lassen sich abgestorbene Hautzellen entfernen und die Poren verstopfen weniger

Dasselbe bewirken Cremes und Lotionen mit Frucht-, Glykol- oder Salizylsäure. Hier spricht man von chemischem Peeling.

Vielen Betroffenen hilft zudem eine manuelle Therapie: Eine geschulte Kosmetikerin entfernt die Pickel fachgerecht. Selber sollte man die Pickel nicht ausdrücken. Denn dadurch besteht die Gefahr, dass Bakterien tiefer in die Haut eindringen und dort eine Infektion auslösen.

Wer an Akne leidet, sollte nur wenig Make-up benützen. Auf fettende Pflegeprodukte sollte man ganz verzichten.

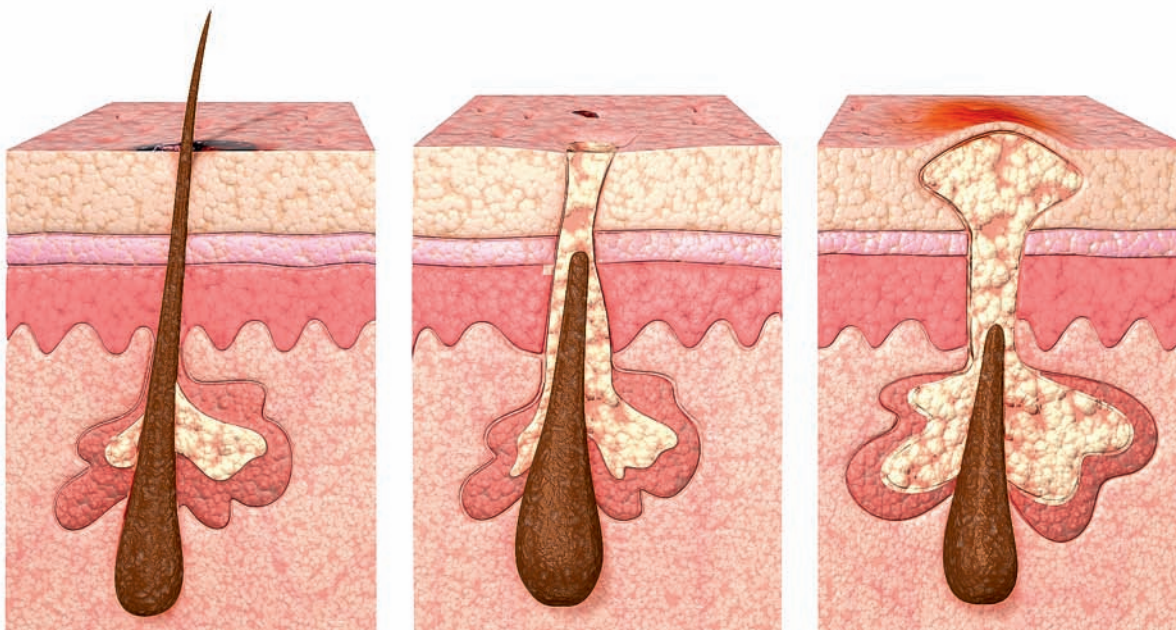
Wenn alles nichts hilft, sollte man zum Hausarzt. Laut Bettina Schlagenhauff, Hautärztin aus Küsnacht SZ, können schon bei leichter Akne Medikamente zum Einreiben nötig sein – zum Beispiel, wenn trotz sorgfältiger Pflege weiterhin viele Mitesser auftreten.

Lösungen, Gels und Cremes mit dem Wirkstoff Benzoylperoxid gehören zur Standardbehandlung bei Akne. Sie bekämpfen die Bakterien und lösen Mitesser sogar auf.

Sehr gut wirken auch Retinoide. Einreibeprodukte dieser Wirkstoffgruppe packen das Problem an der Wurzel an. Sie verhindern, dass neue Mitesser entstehen. Allerdings sind sie während einer Schwangerschaft tabu, weil sie dem ungeborenen Kind schaden könnten. Für aknegeplagte Frauen mit Kinderwunsch ist ein Mittel mit Azelainsäure einen Versuch wert. Allerdings ist deren Wirkung nur mit wenigen Studien belegt, schreibt das Fachblatt weiter.

► **Mittelschwere Akne**

Von mittelschwerer Akne sprechen Ärzte, wenn sehr viele Mitesser und Pickel vorhanden sind, die sich oft eitrig entzünden. Dann kann eine



Akne: Oberhalb der Haarwurzel liegen Talgdrüsen (gelb; links). Zu viel Talg verstopft den Ausgang und wird als Mitesser sichtbar (Mitte). Bakterien lösen eine Entzündung aus, ein Pickel entsteht (rechts)

Aknemittel und Therapien im

Hautpflege		
Wirkstoff/ Methode	Synthetisches Waschmittel (Syndet)	Mechanisches Peeling
Produktbeispiele	Lubex, Eucerin pH5	Lubex Normale Reinigung Peeling
Wirkung	Reinigt die Haut, ohne zu reizen	Entfernen verhornter Zellen
Nachteile/Risiken	Keine	Keine
Eignung		
Leichte Akne	Ja	Ja
Mittelschwere Akne	Ja	Ja
Schwere Akne	Ja	Nein

m mit den Pickeln



ISTOCK/RF

Pickel ausdrücken: Nur bei einer ausgebildeten Kosmetikerin

Antibiotikasalbe nötig sein. Sie bekämpft die Bakterien und dämpft zusätzlich die Entzündung.

► **Schwere Akne**

Bei einer schweren Akne kommt man nicht immer darum herum, Medikamente zu schlucken. Patienten haben nicht nur im Gesicht Pickel, sondern auch am Rücken und auf den Schultern. Die Pickel bilden zudem grössere Entzündungsherde. Für betroffene Frauen kommen dann Hormontabletten in Frage. Eine Auswertung der Cochrane Collaboration, einem Zusammenschluss unabhängiger Ärzte, zeigt: Gewöhnliche Antibabypillen mit Östrogen und Gestagen bessern die Akne spürbar. Allerdings erhöhen Hormonpillen das Risiko von Blutgerinnseln. Frauen, in deren Familie schon Blutgerinnsel oder Thrombosen vorgekommen sind, sollten sie nicht nehmen.

Isotretinoin ist ein Retinoid, das auch in Tablettenform unter dem Namen Roaccutan auf dem Markt ist. Mittlerweile sind auch Generika erhältlich. Das Produkt wirkt sehr gut, hat aber auch grosse Nachteile. Nicht nur, weil es – wie Cremes, Gels und Lotionen – das Kind im Mutterleib schädigen kann. Die Tabletten trocknen die Haut stark aus und können zu Muskelschmerzen führen. Fachartikel berichten zudem von Menschen mit Depressionen, bei denen Isotretinoin die Depressionen verstärkt hat.

Verdammen will Hautärztin Schlagenhauff das Medikament trotzdem nicht. Schwere Akne kann lebenslange Narben auf der Haut hinterlassen: «Patienten, bei denen sonst nichts hilft, darf man Isotretinoin-Tabletten nicht vor-enthalten.»

Christian Egg

Vergleich

			Medikamente zum Einreiben				Medikamente zum Schlucken			
Chemisches Peeling mit Säuren	Manuelle Therapie bei Kosmetikerin		Benzoylperoxid	Retinoide	Azelainsäure	Antibiotikum	Antibabypille	Antibiotikum	Isotretinoin (Retinoid)	
Clearasil Akut Anti-Bibeli, Louis Widmer Skin-Care-Gel	–		Benzac-5-Gel, Lubexyl-Emulsion	Differin-Creme oder -Gel, Roaccutan-Gel, Tasmaderm	Skinoren-Creme oder -Gel	Clindamycin Sporig, Dalacin-T-Emulsion, Eryaknen Gel	Minerva, Yasmin	Doxycyclin Axa-pharm, Minac, Minocin, Tetralysal	Roaccutan, Curakne, Tretinac	
bekämpft Bakterien, entfernt verhornte Zellen	Entfernt Pickel, desinfiziert und peelt die Haut		Bekämpft Bakterien, löst Mitesser auf	Verhindern, dass neue Pickel entstehen	Verhindert, dass neue Pickel entstehen	Hemmt Entzündung, bekämpft Bakterien	Senkt Anteil an männlichen Hormonen	Hemmt Entzündung, bekämpft Bakterien	Verhindert, dass neue Pickel entstehen	
Kann die Haut reizen	Keine		Reizt die Haut, kann Haare und Kleider bleichen	Können den Fötus schädigen, reizen die Haut	Wirkung nur schwach belegt, kann die Haut reizen	Bakterien können resistent werden	Brust- oder Kopfschmerzen, Gefahr von Blutgerinnseln	Übelkeit, Durchfall, Kopfschmerzen	Kann Fötus schädigen, Muskelschmerzen, Depression	
Ja	Ja		Allenfalls	Allenfalls	Allenfalls	Nein	Nein	Nein	Nein	
Allenfalls	Ja		Ja	Ja	Ja	Ja	Allenfalls	Allenfalls	Nein	
Nein	Nein		Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	

GETTY/RF