

## Unreine Haut

# Von innen nach außen

Was hilft, wenn im Gesicht Pickel und Mitesser sprießen? Im ersten Teil der Serie „Gesunde Haut“ liefert Dr. Yael Adler Erklärungen, die gar nicht unbedingt auf der Haut zu finden sind.

Sie zeigen sich immer dann, wenn wir sie am wenigsten brauchen: Pickel. Signalrot prangen sie auf Stirn, Nase und Kinn. Dazwischen tummeln sich oft Mitesser mit weißer oder schwarz gefärbter Kuppe. Mit ihnen fängt die Misere eigentlich erst an: „Mitesser entstehen in den fettigen Zonen des Gesichts, in den Poren, in die die Talgdrüsen münden und in denen feine Haare stecken“, sagt die Berliner Dermatologin Dr. Yael Adler. Unter der Einwirkung von Testosteron und anderen männlichen Hormonen, die auch Frauen in sich haben, reagieren die Talgdrüsen besonders aktiv und produzieren zu viel Hautfett. Dieser Talg gelangt in die Pore und dient dort Erregern als Nahrung. Zu dem Gemisch aus Talg und Bakterien kommen noch abgeschuppte Hornzellen hinzu. „Versperrt der Hornpfropf den Ausgang der Pore, handelt es sich um einen Mitesser“, erklärt die Hautärztin.

### Gesunde Haut

- Teil 1: Unreine Haut
- Teil 2: Trockene Haut
- Teil 3: Hautrötungen
- Teil 4: Anti-Aging
- Teil 5: Mama & Baby
- Teil 6: Naturkosmetik

## Unsere Expertin

**Dr. med. Yael Adler** ist Hautärztin aus Leidenschaft. In ihrer Praxis in Berlin behandelt sie Patienten bei allen Fragen rund um die Gesundheit und Schönheit der Haut und gibt als Ernährungsmedizinerin Tipps, wie sich das Hautbild von innen verbessern lässt. **Mehr Infos unter [www.yael-adler.de](http://www.yael-adler.de)**



„Wenn sich das Ganze dann entzündet oder die überfüllte Pore platzt, entsteht ein Pickel.“

### Der Darm hilft mit

Pickel und Mitesser sind besonders in der Pubertät häufig, da dann die Aktivität der Geschlechtsdrüsen zunimmt und vermehrt Hormone ins Blut geschwemmt werden. Aber auch Erwachsene können unter unreiner Haut leiden. Als einfachste Maßnahme, um die Talgproduktion und Entzündungsaktivität der Haut günstig zu beeinflussen, rät Dr. Adler zu einer Ernährungsumstellung: „Oft hilft es schon, den Milchkonsum drastisch zu reduzieren. Außerdem sollte man Zucker, Weißmehl und Fast Food meiden.“ Stattdessen dürfen Gemüse, Vollkornprodukte und Nüsse den Speiseplan bereichern. Wichtig sind auch Omega-3-Fettsäuren, speziell Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) aus fettem Seefisch oder Fischölkapseln aus der Apotheke. Sie erzeugen einen entzündlichen Effekt im Körper und auf der Haut. Das Gleiche gilt für eine gesunde Bakterienflora im Darm. Sie lässt sich durch probiotische Nahrungsergänzungsmittel und ballaststoffreiche Ernährung fördern.

### Rechtzeitig behandeln

Bei der medikamentösen Behandlung von Akne beginnt Dr. Yael Adler meist mit verschreibungspflichtigen Kombipräparaten als Creme oder Gel, die die Hornpfropfen in den Poren auflösen und entzündlich wirken. So kann der Talg besser abfließen, Rötungen werden abgemildert. Die Talgproduktion selbst lässt sich von außen jedoch nicht beeinflussen. Genügt diese Therapie nicht, behandelt sie die Akne deshalb von innen heraus. Ihr ist wichtig, dass man eine schwere Akne im Jugendalter nie als normales Übel abtut, sondern lieber umgehend handelt. Denn es gibt gute Möglichkeiten, um das Problem in den Griff zu kriegen: Die Talgproduktion der Haut lässt sich durch den Wirkstoff Isotretinoin regulieren, der in Tablettenform verabreicht und vom Arzt verschrieben wird. Es handelt sich dabei um eine Substanz aus der Gruppe der Vitamin-A-Säure-Abkömmlinge. Sie

sind dafür bekannt, dass sie bei schwangeren Frauen zu schweren Entwicklungsstörungen des Embryos führen können. Deshalb müssen Frauen während der Einnahme von Isotretinoin sicher verhüten, damit es nicht zu einer Schwangerschaft kommen kann.

### Weniger ist mehr

Was die Reinigung der unreinen Haut angeht, rät Yael Adler zum Prinzip „Weniger ist mehr“. Der Grund: Viele Leute reinigen ihre Haut zu aggressiv. „Dadurch waschen sie Barrierefette von der Oberhaut ab, die eigentlich zum Schutz der Haut da sind. In den Poren produziert die Haut aber trotzdem weiter zu viel Talg.“ Dadurch kann der Teint gleichzeitig trocken und fettig sein und Pickel können noch verstärkt werden. Dr. Adler ist überzeugt, dass eine Reinigung mit Wasser und Handtuch völlig ausreicht. Und auch Cremes sollte man nur dort, wo es nötig ist. „Bei fettiger Haut ist das höchstens im Bereich des Jochbeins der Fall. An den anderen Stellen produziert die Haut genügend eigenes Fett.“ Wer nicht auf Reinigungsprodukte verzichten möchte, sollte sich unbedingt beraten lassen, welche Produkte so sanft sind, dass sie die natürliche Hautbarriere bewahren. Dafür lohnt sich ein Gang in die Apotheke, da es hier eine große Auswahl an Präparaten gibt, die speziell für die Bedürfnisse empfindlicher Haut und für Hautprobleme konzipiert wurden. ■

## Buchtipps

In ihrem Bestseller „Haut nah. Alles über unser größtes Organ“ beschreibt Dr. Yael Adler, warum unsere Haut tickt, wie sie tickt. Und zwar so anschaulich und unverblümt, dass keine Fragen offenbleiben. Dabei erfährt der Leser alles Wichtige über den Aufbau der Haut, ihre Entwicklung im Laufe des Lebens, wie sie gesund bleibt und was sie krank macht. Droemer Knauer, ISBN: 978-3-426-27699-0, 16,99 €.

