

Alles klar mit der Haut?

Was gegen Mitesser und Pickel hilft



Dr. Yael Adler rät 40-Jährigen mit Akne, ihren Latte-macchiato-Konsum einzuschränken.

Pickel und Mitesser haben ihre Hoch-Zeit in der Pubertät. Doch nicht nur dann. Bei vielen jungen Männern und Frauen reichen die Probleme mit „unreiner Haut“ bis in das zwanzigste Lebensjahr. Mit der Perimenopause können sie ebenfalls wieder auftreten. Pickel und Mitesser, so Adler, „sind nicht mehr nur ein reines Hormonumstellungsthema, sondern inzwischen eine Zivilisationskrankheit.“ Eine entscheidende Rolle in der Pathogenese spielt die Ernährung. Deshalb ist Ernährungsberatung ein wichtiger Bestandteil in der Betreuung von Patienten mit unreiner Haut. Dabei ist es vor allem der Zucker, der die Entstehung einer Akne fördern kann. Aber auch Weizenmehl, das enzymatisch zu Einfachzuckern gespalten wird, hat diesen Effekt. Das Gleiche gilt für Milch bei prädisponierten Personen. „40-Jährige mit Akne sollten ihren Latte-macchiato-Konsum einschränken“, empfahl Adler. Die Restriktionen scheinen zu helfen. Ihrer Erfahrung nach kann eine konsequente Ernährungsumstellung einen entscheidenden Erfolg bringen.

Komedonen: Anfang allen Übels

Akne entsteht vor allem im Gesicht, weil sich dort Talgdrüsen befinden, die, stimuliert durch Testosteron, vermehrt Hautfette absondern. Es kommt zur Seborrhoe. Dazu entwickelt sich eine

follikuläre Hyperkeratose: Der innere Haarfollikel verhornt. In der Folge kann der Talg nicht mehr abfließen, sondern verstopft den Follikel. Es entsteht ein Komedon. Diese Komedonen sind, so Adler, der Anfang allen Übels. Unterschieden werden „black heads“ und „white heads“, also Mitesser mit schwarzen, Melanin-haltigen Köpfchen und Mitesser mit weißen Köpfchen. Durch *Propionobacterium acnes* wird der Talg verstoffwechselt. Es werden entzündliche Botenstoffe freigesetzt: Der Pickel entsteht.

Zum Waschen ist Wasser da

Bei Komedonen und Pickeln ist einmal täglich eine „vernünftige Gesichtereinigung“ notwendig. Dabei soll die bei Akne gesteigerte Fettproduktion zwar reduziert, die Haut aber nicht ausgetrocknet werden. Aggressive Seifen und alkoholische Lösungen sind verboten. Besser ist die Verwendung von Wasser und Handtuch, eventuell mit leicht sauren, milden Syndets. Erlaubt sind antiseptische und keratolytische Präparate, möglichst ohne Konservierungsmittel und Farbstoffe. Günstig sind auch Peelings. Entweder mechanische, etwa mit Aluminiumoxid, um Hornschüppchen und Hautpfropfen abzurubbeln, oder chemische in Form niedrig dosierter Fruchtsäure-Cremes. Auch sie helfen gegen die Verhornung. Sie enthalten alpha-Hydroxysäuren, Milch- oder Glykolsäure oder auch Salicylsäure. Die Pflege sollte in jedem Fall nicht komedogen sein. Hier empfehlen sich Hydrogele, ölfreie Grundlagen oder leichte O/W-Emulsionen. Wichtig ist auch ein konsequenter Sonnenschutz, der ebenfalls nicht komedogen sein sollte.

Lokal oder systemisch

Zur Lokalthherapie der Akne empfahl Adler je nach Krankheitsbild Retinoide, Benzoylperoxid oder Antibiotika. Dominieren Mitesser, ist eine Kombination aus dem Retinoid Adapalen und Benzoylperoxid sinnvoll, bei entzündlicher Akne eher eine Kombination aus einem Antibiotikum wie Clindamycin plus Benzoylperoxid. Azelainsäure eignet sich aufgrund ihrer eher milden Wirkung vor allem bei Schwangeren. Systemisch kommen Antibiotika und Retinoide in hoher oder niedriger Dosierung zum Zug. Werden Tetracycline verordnet, muss auf die Photosensibilisierung hingewiesen werden. Aber auch darauf, dass das Präparat nicht mit Milch eingenommen werden darf.

Bei Frauen, die ohnehin hormonell verhüten wollen, lässt sich mit einem geeigneten Kontrazeptivum auch das Hautbild verbessern. Entscheidend ist hier die Gestagen-Komponente. Antiandrogen wirken Cyproteronacetat, Chlormadinonacetat und Dienogest.

Periorale Dermatitis: weißer Saum um den Mund

Eine wichtige Differenzialdiagnose zur Akne ist die periorale Dermatitis, die sogenannte Stewardessen-Krankheit. Sie äußert sich durch kleine Pickelchen rund um den Mund, die nicht mit Talg, sondern mit Flüssigkeit gefüllt sind. Wegweisend ist ein weißer Rand um den Mund, der nicht befallen ist. Lokale Corticosteroide wirken zwar schnell, aber meist nur kurzfristig. Empfehlenswert sind Kompressen mit schwarzem Tee, mineralischer Puder, Hydrocreme und Mikrosilber, aber auch Pasta zinci oxidati SR und Lotion Cordes. Als weitere wichtige Differenzialdiagnose nannte Adler die Rosazea, die ohne Mitesser einhergeht und mit Effloreszenzen vor allem auf Wangen und Kinn daherkommt. Hier gilt es vor allem, Risikofaktoren abzubauen, wie Stress, Alkohol oder UV-Strahlung. Für die Lokalthherapie steht das erst vor Kurzem zur Behandlung des Rosazea-bedingten Erythems bei Erwachsenen zugelassene Brimonidin zur Verfügung, außerdem Metronidazol und Azelainsäure. Oral wird Doxycyclin, aber auch niedrig dosiertes Isotretinoin eingesetzt.

Besser nicht

Adler nannte aber auch noch eine ganze Reihe an „Dont`s“, die heikel bei Patienten mit Akne sind. Dazu gehören Fettcremes wie W/O-Emulsionen, Kokosnussöl, Mineralöle und Lanolin, aber auch Oliven-, Mais- und Sesamöl sowie Kakaobutter. Auch auf Emulgatoren wie Glycerylstearat, Cetylalkohol oder Polyethylenglykol sollte besser verzichtet werden. Verboten sind auch Seifen, denn sie setzen komedogene Fettsäuren frei.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis der Interpharm 2014](#)

Quelle: <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2014/daz-15-2014/alles-klar-mit-der-haut>