

SPURKE Akne nicht verschlimmern

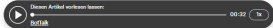
Sonnencreme & Pickel: Ärztin entlarvt häufigen Fehler „bei Problemhaut“

Berlin. Die falsche Sonnencreme kann Pickel begünstigen. Dr. Yael Adler verrät, wie Aknehaut wirksam geschützt wird und was gute Produkte ausmacht.

Von Julia Vanessa Lindner, Werkstudentin
01.05.2024, 17:00 Uhr



Fachwissenheiten können nach durch Sonnencreme entstehen. Wird es beim Kauf erkannt, dass das nicht geschieht, erklärt Dermatologin Dr. Yael Adler. (Drehbild) © Getty Images / Markus Dutschke



Sommertage mit Sonnenschein – was für viele nach purer Entspannung klingt, wird für Personen mit **Akne** zur Herausforderung. Viele fürchten neue Ausbrüche durch fettige Texturen. „Fettige Aknehaut braucht nicht noch mehr Fett von außen“, bestätigt **Dr. Yael Adler**. Als Fachärztin für Dermatologie und „Spiegel“-bestseller-Autorin („Haut nah“) weiß sie, dass Verzicht keine Lösung ist. UV-Schutz ist bei Akne unabdingbar – sofern die Strategie stimmt.

Sonnencremes sind kompliziert – zumindest was ihre Formulierung angeht. „UV-Filter, Fette, Emulgatoren und Filmbildner“ sind laut Adler enthalten. Manche dieser Stoffe können die Poren „okkludieren“ – also wie einen Film abdichten. „Das kann zu Mitessern und in der Folge zu Pickeln führen – vor allem bei ohnehin fettiger **Haut**“, so die Fachärztin. Expertin Yael Adler erklärt, warum trotz Akne nicht auf Sonnenschutz verzichtet werden sollte, worauf es beim Kauf ankommt und welche wichtige Rolle Ernährung und Nahrungsergänzung spielen.

- **Schutz für die Haut:** Dermatologin warnt – „Diese Sonnencreme würde ich vermeiden“.
- **Tipp für Eltern:** Toxikologe verrät, welche Kinder-Sonnencreme er kaufen würde.
- **Ernährung:** „Natürliche Abwehr“ – Ersetzt gesunde Ernährung die Sonnencreme?
- **Dermatologe:** Sonnencreme gegen Hautkrebs? „Werbauprueft uns Schutz vor“.

Pickel durch Sonne: Hautärztin erklärt Mallorca-Akne

Die Sonne spielt hier auch eine entscheidende Rolle, allerdings nicht in ihrer „heilenden“ Rolle, wie der Mythos besagt. Zwar trocknet UV-Licht Entzündungen kurzfristig aus, doch in der Tiefe lässt die Strahlung Hautfette oxidieren – sie werden quasi „ranzig“. Zusammen mit einer lichtbedingten Verhornung der Poren entsteht der ideale Nährboden für die gefürchtete Mallorca-Akne. Zudem hinterlässt die Sonne oft dunkle Flecken, die sogenannte postinflammatorische Hyperpigmentierung, erklärt die Hautärztin.

Dennoch ist der Verzicht auf Sonnencreme gerade im **Sommer** keine Option. „UV-Strahlung ist einer der stärksten Beschleuniger von Hautalterung (Photoaging) und kann Entzündungen, Pigmentstörungen und langfristig **Hautkrebs** fördern“, ordnet Adler ein. Sonnenschutz sei also „kein ‚Nice-to-have‘, sondern eine der wirksamsten Anti-Aging- und Hautgesundheitsmaßnahmen überhaupt“.



Dr. Yael Adler ist Dermatologin, Endozytose- und Immunologin. „Spiegel“-Platz 1 Bestseller Autorin von „Haut nah“ und führt eine private Hautklinik in Berlin-Grünwald. © Marcus Hiller / Marcus Hiller

Sonnencreme kaufen: Auf diese 5 Punkte kommt es an

Grundsätzlich ist die Gesamtzusammensetzung entscheidend, so Adler, die in Berlin das Zentrum für Haut-, Venen- und Lasermethoden leitet. „Akne ist letztlich eine Kombination aus vermehrter Talgproduktion, gestörte Verhornung, bakterieller Besiedlung und Entzündung – und genau an diesen Punkten sollte auch die Pflege ansetzen.“

Moderne, leichte Texturen fördern heute in der Regel keine Akne mehr. Aber: „Meist sind die modernen, leichten Fluids mit chemischen Filtern besser für Problemhaut geeignet als mineralische Sonnencremes, da die Puderpartikel da oft in einer schweren Textur vorliegen.“

Beim Kauf ist wichtig:

- **Textur:** Wählen Sie fettfreie oder fettarme Gele, Fluide oder leichte Emulsionen statt schwerer Cremes.
- **Deklaration:** Achten Sie auf „nicht komedogen“ (nicht mitesserfördernd) und „ölfrei“.
- **Schutzfaktor:** Hoher Lichtschutzfaktor von 50 plus und das UVA-Symbol im Kreis sind ideal.
- **Verzicht:** Keine stark okklusiven (die Haut abdichtenden) Inhaltsstoffe wie dicke Wachse oder Buttern, gern keine Duftstoffe.
- **Wirkstoff-Plus:** Hilfreich sind Niacinamid (entzündungshemmend), Zink (antibakteriell), Silica (mattierend) sowie die Vitamine C und E (antioxidativ, reduzieren Zellstress).

Nahrungsergänzungsmittel gegen Pickel?

- **Vitamin D gegen Akne?** Ärztin schwört auf diese Supplements für schöne Haut

Pickel durch Sonnencreme? Passendes Produkt verschlechtert Akne nicht

Eine gute Sonnencreme sollte die Haut nicht „ersticken“, schnell einziehen und keinen klebrigen Film hinterlassen. „Gute Produkte merkt man daran, dass man sie gerne täglich benutzt, ohne dass sich das Hautbild verschlechtert“, erklärt Adler. Ein häufiger Fehler ist dabei das sogenannte Layering. Wer Sonnenschutz über eine reichhaltige Tagespflege oder unter schwerem Make-up schiebt, riskiert verstopfte Poren. Die Expertin rät stattdessen zu „All in One“-Produkten, die sowohl UV-Schutz als auch feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe enthalten.

um -Produkten, die Pflege, UV-Schutz und eventuell eine Lösung vereinen. Auch Puder mit integriertem Lichtschutz sind eine gute Option.

Beim Nachcremen nach dem Baden oder Schwitzen gibt die Autorin Entwarnung: Ein passendes Produkt verschlechtert die Akne auch beim wiederholten Auftrag nicht. Ebenso wichtig wie der Schutz am Tag ist jedoch die Reinigung am Abend. Hier empfiehlt die Dermatologin ein sanftes Vorgehen: „Oft reicht warmes Wasser und das Abreiben mit einem Handtuch. Bei Bedarf können milde Waschsubstanzen auf Zucker- oder Kokosbasis genutzt werden.“



Im neuen Buch „Haut nah“ (Droemer) stellt die „Spiegel“-Bestseller-Autorin Funktionen, Pflege und Erkrankungen der menschlichen Haut dar.
© Droemer Knaur Verlag/Droemer Knaur Verlag

Ernährung & Pickel: Das sollten Sie bei Akne weglassen

Guter Sonnenschutz muss nicht teuer sein, doch bei Problemhaut können Apothekenprodukte helfen. „Apothekenprodukte sind oft gezielt für empfindliche Hautzustände wie Akne, Rosacea oder Neurodermitis getestet und bieten den Vorteil einer Fachberatung“, so Adler. Besonders wichtig ist dies für Patienten, die bereits eine ärztliche Aknetherapie mit Retinoiden oder Fruchtsäuren durchführen, da diese Wirkstoffe die Haut lichtempfindlich machen und einen besonders reizarmen Schutz erfordern.

Als Ernährungsmedizinerin betont Yael Adler, dass Akne ein ganzheitliches Thema ist. „Ernährung und Lebensstil spielen eine zentrale Rolle“ betroffene profitieren oft davon, flüssige Kuhmilch, Zucker, Weizenmehl, Fast Food, fette Hautpflege und Cannabis zu reduzieren. Auch hormonelle Faktoren, etwa bestimmte Gestagene in Verhütungsmitteln, beeinflussen das Hautbild. Unterstützend wirkt hingegen eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen wie Omega-3-Fettsäuren, Zink, Selen, Vitamin D und bei Bedarf Eisen. Vorsicht ist lediglich bei Vitamin-B12-Supplementen geboten, da diese Aknebakterien „füttern“ können.



Wer trotz moderner Texturen so wenig wie möglich cremen möchte, sollte auf das Prinzip „Meiden – Kleiden – Cremen“ setzen. Adlers Rat: „Raus aus der prallen Sonne, dicht gewebte, lockere Kleidung mit UV-Standard 801 sowie Hut und Sonnenbrille nutzen.“ So müssen nur noch die restlichen Stellen geschützt werden.

Mehr lesen über

Gesundheit **Hautpflege** Sonnencreme Arzt Die Haut-Docs

Zur Startseite

Das Beste aus Morgenpost Plus

Flop Titel in sechs Jahren
■ **Elsbären Berlin müssen einen großen Schock verkraften**
Serge Aulin war so etwas wie die Titelgarantie der Berliner. Mitte in die Feier zum Triple platzt die Nachricht, dass der Coach sein Plakat hat.
Herbert Stein

Premiere steht bevor
■ **Berlin: Dieser neue Markt wäre ohne engagierte Bürger unmöglich**
Am 9. Mai feiert in Johannisthal der „Markt der Begegnungen“ seine Premiere. Was er bietet und was Interessierte aus dem Berliner Südosten wissen sollten.
Philipp Hartmann

Galerie Weekend Berlin
■ **Jorinde Volgt: In den Schiefen und Falten der Wirklichkeit**
Jorinde Volgt rückt mit ihrer Kunst an etwas Fundamentales. Zum Gallery Weekend zeigt sie faszinierende Arbeiten in der Galerie Justin.
Felix Müller

Volle Konzentration
■ **ADHS: Verborgene Stärke – wie Betroffene sich den „Hyperfokus“ zunutze machen**
Menschen mit ADHS erleben im „Hyperfokus“ Momente außergewöhnlicher Konzentration. Doch der Ausrastermoment liegt überraschende Risiken.
Ulrich Wagner

„Weichen tagtäglich legen“
■ **ADHS und Schlafprobleme: Was Melatonin, Licht und Stimulanzien wirklich bringen**
Viele ADHS-Betroffene kämpfen mit Schlafproblemen. Was wirklich hilft und welche Rolle Melatonin und Melatonin spielen, verrät ein Arzt.
Miriam Eichhorn-Zacharias

Gewänder falten
■ **Nahrungsergänzungsmittel: Was hat Favoriten – „Langweilig, aber effektiv“**
Ein Nahrungsergänzungsmittel trumpft laut Ernährungsexperten: Was hat alle anderen. Welche ihn entfalten – und was er selbst täglich nimmt.
Anna-Kathrin Neuberg-Vorarl

Abo	Specials	Service	In eigener Sache	Ratgeber & Wissen
Exklusive Artikel lesen	Virtueller Engagement	Newsletter	E-Paper	Kochen & Rezepte
Abo-Shop	Studien & Radio	Digitale Themenhefte	Abo	
Abo-Service	Experten im Fokus	Spiele	Kontakt	
	Unternehmen	Gewinnspiele		
	IMTEST	Job-Portal		
		Tickets		
		Leserreisen		
		Reisekataloge		
		Reisen		
		Shop		
		Anzeige buchen		
		TV-Programm		
		Aktuelle Anzeigen		
		Aktuelle Prospekte		
		Mediadaten		
		Trauer		

Berliner Morgenpost

Aktuelle Nachrichten und Hintergrund aus Politik, Wirtschaft und Sport aus Berlin, Deutschland und der Welt.



