

Was Sie über Akne wissen müssen

Welches Ziel verfolgt dieses Merkblatt?

Sie erfahren hier, was genau man unter dem Krankheitsbild der Akne versteht und welches die Ursachen dieser Hauterkrankung sind. Wir informieren Sie über die Behandlungsmöglichkeiten der Akne und zeigen Ihnen, welche Tipps Sie selbst im Alltag anwenden können, um Ihr Hautbild zu verbessern.

Was ist Akne?

Die Akne stellt eine sehr häufige Hauterkrankung dar, die sich durch das Auftreten von Mitessern (*Komedonen*) und eitrigen Pickeln (*Pusteln*) auszeichnet. Außerdem können tiefe, entzündliche Knoten auftreten, die oft sehr schmerzhaft sind.

Die Akne geht mit einer Vergrößerung der Talgdrüsen und einer vermehrten Talgproduktion einher. Meist beginnt sie in der Pubertät - Grund dafür sind hormonelle Veränderungen mit einer vermehrten Produktion männlicher Geschlechtshormone (*Androgene*).

Die Akne tritt vor allem in den Zonen mit einer vermehrten Talgproduktion (Gesicht, Dekolleté und oberer Rücken) auf. Von der milden Form der Akne mit Mitessern an Stirn, Kinn oder Nase sind fast alle Jugendlichen betroffen.

Bei schweren Verlaufsformen kann es jedoch auch zu Narben kommen, was häufig mit psychologischen Konsequenzen, wie einem reduziertem Selbstwertgefühl einhergeht. Während die Akne meist bis zur Mitte des zweiten Lebensjahrzehntes verschwindet, bleiben die Beschwerden bei anderen Patienten auch nach diese Zeit bestehen und wieder andere Patienten sind im Erwachsenenalter erstmals betroffen.

Gelegentlich bekommen Babys nach der Geburt Pickel als harmlose Reaktion auf hormonelle Veränderungen in den ersten Lebenswochen (*Acne neonatorum*). In der Regel heilt die Akne komplikationslos und ohne Narben, sodass sie nicht gesondert therapiert werden muss. Die sogenannten Säuglingsakne (*Acne infantum*), die zwischen dem dritten und sechsten Lebensmonat auftritt, sollte jedoch ärztlich behandelt werden, um einer Narbenbildung vorzubeugen.

Was sind die Ursachen der Akne?

Der Grund für die Entstehung der Akne ist die vermehrte Produktion von Talg durch die Talgdrüsen an den Haarfollikeln.

Im Normalfall wird die Haut durch die Produktion von Talg vor dem Austrocknen geschützt. Außerdem sorgt der Talg dafür, dass unsere Haare glänzen und geschmeidig sind.

Während der Pubertät steigt der Androgenspiegel im Blut an und kommt es zu einer Vergrößerung der Talgdrüsen, welche mehr Talg produzieren. Gleichzeitig liegt bei der Akne eine Verhornungsstörung an den Haarfollikelausgängen vor. Abgestorbene Hornhautzellen lösen sich nicht mehr normal ab und eine Mischung aus Talg und abgestorbenen Hautzellen verstopft die Talgdrüsenausführungsgänge.

Dieser Talgpropf wird als Mitesser bezeichnet. Die schwärzliche Farbe entsteht durch die Reaktion des zelleigenen Farbstoffs Melanin mit Sauerstoff und nicht – wie häufig angenommen – durch die Einlagerung von Schmutz.

Das angestaute Sekret ist ein idealer Nährboden für Aknebakterien (*Cutibacterium acnes*), die sich vermehren und die Fette des Hauttalgs zu freien Fettsäuren spalten. Dadurch kommt es zu einer Entzündungsreaktion mit Bildung roter eitriger Knötchen und Pickel.

Die sogenannte *Acne medicamentosa* kann z.B. durch die Einnahme oraler Kontrazeptiva (Pille) zu einer Akne im Erwachsenenalter führen. Bei Bodybuildern kann durch die Einnahme von leistungsfördernden Mitteln, wie z.B. anabolische Steroide, eine Akne ausgelöst werden.

Bei Frauen, bei denen eine Akne erstmalig nach dem 25. Lebensjahr auftritt und die eine unregelmäßige Periode, eine verstärkte Körperbehaarung und Haarausfall aufweisen, sollte die hormonelle Erkrankung des polyzyklischen Ovarialsyndroms ausgeschlossen werden.

Ist Akne vererbbar?

Die Akne wird oft vererbt, insgesamt wird die Entstehung der Erkrankung durch mehrere Faktoren beeinflusst. Häufig findet sich eine Kombination aus genetischen, hormonellen und lebensstilbedingten Faktoren (wie Ernährung, Stress, Hautpflegeprodukte usw.).

Was sind die typischen Symptome einer Akne?

Meist leiden Patienten unter fettiger Haut, Mitessern und entzündeten eitrigen Pickeln. Im schlimmsten Fall entstehen knotige Entzündungen, Fisteln und Zysten.

Durch die starke Entzündung schwillt die Haut an, zeigt sich gerötet und überwärmt. Nicht selten entstehen dadurch Narben. Diese können wuchern (hypertrophe Narben und Keloide) oder einsinken (atrophe Narben).

Was versteht man unter Pickelmalen?

Braune oder rote Verfärbungen der Haut, die durch die Akne entstehen, nennt man Pickelmale.

Unter roten Pickelmalen versteht man eine länger dauernde Entzündung in der Haut. Wenn rote Pickelmale über drei Wochen bestehen, ist das ein Risikozeichen, dass sich eingesunkene Narben entwickeln.

Braune Pickelmale sind Zeichen einer so genannten postinflammatorischen Hyperpigmentierung. In diesem Fall ist ein konsequenter Lichtschutz mit einem hohen Lichtschutzfaktor (über 50) erforderlich.

Warum muß man eine Akne behandeln?

Akne kann sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen zu einem Verlust ihres Selbstbewusstseins führen. Studien zeigen, dass die Akne einen stark negativen Einfluss auf die Psyche der betroffenen Patienten hat und Aknepatienten häufiger unter Depressionen, Angstzuständen und Sozialphobie leiden.

Patienten, die an einer Akne leiden und sich deprimiert oder ängstlich fühlen, sollten dies mit ihrem behandelnden Dermatologen besprechen und einen Psychiater konsultieren.

Wie wird eine Akne diagnostiziert?

Der Facharzt für Dermatologie kann eine Akne meist am typischen Erscheinungsbild mit Mitessern und entzündlichen Pickeln und der charakteristischen Verteilung auf Gesicht, Hals, Brust oder Rücken erkennen. Oft wird er zur besseren Diagnostik ein sogenanntes Dermatoskop, eine spezielle Lichtlupe, verwenden.

Kann eine Akne geheilt werden?

Die aktuell verfügbaren Therapien sind gut wirksam, um die akute Entzündungsreaktion zu behandeln, neue Schübe zu vermeiden und Narbenbildung vorzubeugen. Es gibt jedoch leider keine schnelle Behandlung, mit der man eine Akne innerhalb kurzer Zeit los wird.

Wie kann eine Akne behandelt werden?

Je früher eine Akne behandelt wird, desto besser kann man einer Narbenbildung vorbeugen. Es ist in jedem Fall ratsam, die Therapie mit einem erfahrenen Facharzt für Dermatologie zu planen und fachlich begleiten zu lassen.

Für die Behandlung der Akne gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, die je nach Stadium und Schweregrad der Akne angewendet werden können. Im Allgemeinen benötigen die

meisten Behandlungen mindestens zwei bis vier Monate, um ihre maximale Wirkung zu entfalten. Da einige Medikamente nicht in der Schwangerschaft oder Stillzeit eingesetzt werden dürfen, sollten Sie mit Ihrem Arzt über eine geplante Schwangerschaft sprechen.

Aknebehandlungen lassen sich in die folgenden Kategorien einteilen:

- Topische Behandlungen, das heißt äußere Anwendung von Cremes oder Gels
- Orale Antibiotika
- Orale Verhütungspillen
- Isotretinoin-Kapseln
- Laser, IPL und Radiofrequenz-Mikroneedling
- Fruchtsäure-Peelings und Hydrafacial

Topische Behandlungen

Zur Therapie der leichten bis mittelschweren Akne werden vor allem lokalwirksame Therapien, sogenannte *topische* Therapien, eingesetzt.

Die am häufigsten eingesetzten Externa sind Benzoylperoxid, Vitamin-A-Abkömmlinge (*Retinoide*, z. B. Tretinoin, Adapalen, Trifaroten), Antibiotika (z. B. Erythromycin, Tetracyclin und Clindamycin), Azelainsäure, salicylsäurehaltige Präparate und Kombinationspräparate.

Topische Retinoide stellen oft die Basis einer Aknebehandlung dar. Sie wirken antientzündlich und *antikomedogen*, das bedeutet, dass sie der Bildung von Mitessern entgegenwirken. Sie sollten jedoch in der Schwangerschaft oder bei einem bestehendem Kinderwunsch nicht angewendet werden.

Benzoylperoxid und **Azelainsäure** wirken ebenso antientzündlich und antikomedogen, beide Präparate können auch in der Schwangerschaft eingesetzt werden.

Lokal wirksame Antibiotika werden fast immer in Kombination mit anderen Wirkstoffen eingesetzt.

Es ist wichtig zu wissen, dass die Haut zu Beginn der Lokalthherapie oft gereizt ist. Bei der Therapie mit Retinoiden kann sich der Befund der Akne in einigen Fällen zunächst verschlechtern. In diesem Fall sollten Sie Cremes seltener auftragen, um die Haut erst an die Behandlung zu gewöhnen. Bei einer starken Reizung der Haut sollten Sie das weitere Vorgehen mit Ihrem behandelnden Dermatologen besprechen.

Orale Antibiotikabehandlung

Bei moderaten bis schweren Formen der Akne werden auch orale Antibiotika in Tablettenform eingesetzt (z.B. Tetrazykline oder Makrolide). Da sie vor allem wegen ihrer

entzündungshemmenden Wirkung eingesetzt werden, ist die Dosierung niedriger als bei anderen Erkrankungen.

Häufig wird mit einem oralen Antibiotika und einer kombinierten Lokalthherapie (z.B. Benzoylperoxid und Retinoid) behandelt.

Um die Gefahr einer Resistenzentwicklung zu reduzieren, werden Antibiotika in Tablettenform meist nicht länger als 12 Wochen verordnet.

Bei der Einnahme von Tetrazyklinen sollte intensive Sonneneinstrahlung gemieden werden, da diese zu einer erhöhten Empfindlichkeit gegenüber UV-Strahlung führen. Außerdem sollten die Tabletten nicht gemeinsam mit Milchprodukten eingenommen werden.

Orale Verhütungsmittel

Auch Hormonpräparate, die neben dem weiblichen Geschlechtshormon Östrogen auch Antiandrogene (z. B. Cyproteronacetat) enthalten, werden in der Therapie von Aknepatientinnen eingesetzt.

Die Effekte treten meist nach 3 bis 4 Monaten ein, die starke Talgproduktion und die Anzahl der Mitesser geht zurück.

Diese Therapie eignet sich für Frauen, die zusätzlich zur Aknetherapie eine hormonelle Verhütung wünschen.

Die Einleitung sollte stets durch einen Gynäkologen erfolgen, der Sie auch über die üblichen Nebenwirkungen bei der Einnahme hormoneller Verhütungsmittel - z.B. das erhöhte Risiko eines Blutgerinnsels (Thrombose) - aufklären wird.

Isotretinoin

Spricht die Akne nicht auf die oben genannten Therapien an oder ist der Befund von Anfang an sehr ausgeprägt, kann Ihr Dermatologe Ihnen die Einnahme von Isotretinoin empfehlen. Isotretinoin gehört zu den oralen Vitamin-A-Abkömmlingen und ist sehr wirksam bei schwereren und hartnäckigen Formen der Akne. Meist beträgt die Behandlungszeit ca. 4 bis 6 Monate.

Sehr häufig trocknet unter einer Isotretinointherapie die Haut aus, vor allem an den Lippen. Eine starke körperliche Belastung sollte unter einer oralen Isotretinointherapie vermieden werden, da es zu einem Zerfall von Muskelgewebe kommen kann. Sport im normalen Rahmen kann man jedoch meist weiter machen. Muskeleiweiße, wie die Kreatinkinase, können zur Sicherheit mithilfe einer Blutentnahme kontrolliert werden.

Die wichtigste Nebenwirkung ist die sogenannte *Teratogenität*. Das bedeutet, dass unter einer Therapie mit Isotretinoin ein stark erhöhtes Risiko für Fehlbildungen beim ungeborenen Kind besteht.

Mädchen und Frauen dürfen deshalb während der Therapie auf keinen Fall schwanger werden. Vier Wochen vor der Therapieeinleitung und während der Einnahme muss eine doppelte Verhütung (hormonelles Verhütungsmittel und zum Beispiel ein Kondom) angewendet werden. Nach dem Absetzen von Isotretinoin ist die Verhütung noch für weitere 4 Wochen fortzusetzen. Außerdem erfolgen während der Therapie regelmäßig Schwangerschaftstests. Sie dürfen in der Zeit der Einnahme nicht Blutspenden gehen.

Manchmal wird beschrieben, dass die Einnahme von Isotretinoin die Psyche der Patienten beeinflusst. Dabei ist jedoch zu berücksichtigen, dass eine schwere Akne selbst zu Depressionen, Ängstlichkeit und andere psychiatrische Erkrankungen führen kann. Studien zeigen keinen Hinweis auf einen kausalen Zusammenhang zwischen der Einnahme von Isotretinoin und einer erhöhten Depression- oder Selbstmordrate. Bei Patienten mit psychiatrischen Vorerkrankungen sollte die Einleitung der Therapie mit dem Psychiater besprochen werden.

Laser, IPL und Radiofrequenz-Mikroneedling

Laser, IPL und das Radiofrequenz-Mikroneedling unterstützen die Behandlung der akuten Akne, indem sie die Entzündung und die bakterielle Besiedlung verringern. Je weniger Entzündungen auftreten, desto geringer wird das Risiko, dass Aknenarben zurückbleiben.

Das Ziel ist es, die entzündungsfördernden *Porphyrine* zu zerstören. Dabei handelt es sich um lichtempfindliche Verbindungen, die durch *Cutibacterium acnes* produziert werden. Laser und IPL verkleinern außerdem die bei einer Entzündung erweiterten Blutgefäße. Außerdem setzen sie Sauerstoffradikale frei, die *Cutibacterium acnes*-Bakterien abtöten.

Je nach Aktivität der Akne sind wöchentliche Behandlungen sinnvoll, oft finden die Behandlungen in mehrwöchigen Abständen statt. Wichtig ist es, während der akuten Aktivität der Akne, die Behandlungsmöglichkeiten bestmöglich auszuschöpfen, um das Risiko von Folgeschäden in Form von Aknenarben zu minimieren.

Wenn bereits Aknenarben bestehen, ist es wichtig, sowohl die oberflächlichen als auch die tiefen Schichten der Haut zu therapieren, da sich die Narben häufig von den oberflächlichen bis in die tiefen Hautschichten ausdehnen.

Zur Therapie der **tiefen Hautschichten** kann man die **Subzision** einsetzen. Dabei werden über einen kleinen Hautschnitt die Bindegewebsstränge durchtrennt und die Anheftung der Narbe in der Tiefe gelöst.

Im Bereich der **mittleren Hautschichten** kommt das **Radiofrequenz-Microneedling** zum Einsatz. Beim Radiofrequenz-Microneedling geben dünne Nadeln einen Wärmeimpuls in der

Lederhaut ab. Durch die Neustrukturierung des Kollagens und die Kollagenbildung durch die Fibroblasten der Haut wird diese zusammengezogen.

Im Bereich der **oberen Hautschichten** setzt man den **fraktionierten CO₂-Laser** ein. Der Laser trägt hierbei die Narben teilweise (fraktioniert) ab. Zwischen den kleinen Löchern in der Haut bilden sich neue kollagene und elastische Fasern, es kommt zum sogenannten *Laser Shrinking-Effekt*: Die kollagenen Fasern ziehen sich zusammen und die Narben flachen ab.

Bei stark eingesunkenen Narben (*Eispickelnarben*) kann die **TCA-Cross-Behandlung** angewendet werden. TCA ist die Abkürzung für Trichloressigsäure. Diese fließt bei der Behandlung in die tiefen Narben und führt zu einem starken Peeling der Haut, sodass sich die Narbe in ihrem Durchmesser verkleinert und zusammenzieht.

Es ist wichtig zu wissen, dass mehrere Therapiesitzungen nötig sind, um ein kosmetisch gutes Ergebnis zu erzielen. Die Behandlungen erfolgen dabei in einem Abstand von mindestens zwei Monaten.

Fruchtsäure-Peelings und Hydrafacial

Fruchtsäurepeelings unterstützen die medikamentöse Aknetherapie und können den Talgstau, die Entzündungen und die Fettigkeit der Haut verringern.

Bei der modernsten Methode – dem sogenannten Hydrafacial – wird ein mechanisches Peeling mit einem chemischen Peeling kombiniert, um eine starke Wirkung gegen Akneherde zu erreichen und Aknezeichen wie Pickel und Mitesser deutlich zu reduzieren.

Zunächst werden die Verhornungen um die Öffnungen der Talgdrüsen entfernt und die abgestorbenen Hautzellen abgetragen. Im Anschluss erfolgt ein Fruchtsäure-Peeling, das Bakterien reduziert und bei wiederholter Anwendung sogar die Talgbildung verringert. Jetzt schließt sich eine Tiefenreinigung an, bei der Talg und Mitesser werden mit Vakuum aus den Poren herausgezogen werden. Zum Abschluss der Behandlung wird die Haut wieder beruhigt.

Was sollten Sie bei der Hautpflege bei einer Akne beachten?

Viele Aknemedikamente wie Benzoylperoxid oder Vitamin-A-Säuren können die Haut austrocknen oder reizen. Umso wichtiger ist es für Sie, sich mit dem Thema Hautpflege auseinanderzusetzen. Während Ihre Haut vorher vielleicht viel Fett produziert hat, muss die

Hautpflegecreme nun auf ein anderes Produkt umgestellt werden, da sie fettärmer ist. Beim Kauf von Hautpflegeprodukten sollten Sie auf den Hinweis „nicht komedogen“ achten. Das bedeutet, dass das Produkt die Entwicklung von Mitessern nicht fördert. Produkte mit Mineralölen oder pflanzlichen Ölen sollten nicht verwendet werden, da sie die Bildung von Mitessern begünstigen. Die Hautpflege sollte aus einer Öl-in-Wasser Verbindung wie einer Lotion oder Creme bestehen.

Man sollte stets darauf achten, Produkte mit ausreichend Lichtschutz (Lichtschutzfaktor 50) zu verwenden, um braunen Pickelmalen vorzubeugen. Dabei handelt es sich um bräunliche Hyperpigmentierungen der Haut, die teils Monate nach Abklingen der akuten Entzündung bestehen.

Bei der Auswahl von Make-up Produkten sollte man generell darauf achten, bei fettiger Haut kein Creme-Make-up sondern besser puderhaltige Make-ups zu verwenden.

Abends sollten Sie sich abschminken. Verwenden Sie eine sanfte Reinigungsmethode, z.B. ein Mizellen-Reinigungswasser.

Wie beeinflusst die Ernährung meine Akne?

Auch die Ernährung kann die Akne beeinflussen. In Studien zeigte sich, dass Kohlenhydrate mit einem hohem glykämischen Index (z.B. zuckerhaltige Lebensmittel, Weißbrot, Kartoffeln, weißer Reis usw.) aber auch Milch- und Milchprodukte eine Akne verschlimmern können. Der Anstieg des Blutzuckerspiegels löst eine plötzliche Ausschüttung des Hormons Insulin aus, was über einen Anstieg des IGF-1 (*Insulin-like Growth factor 1*) die Akne fördert. Gesättigte Fette - vor allem tierische Fette wie fetter Käse, Vollmilchprodukte aber auch fettreduzierte Milchprodukte - sollten ebenfalls gemieden werden, da sie die Akne fördern.

Je besser Sie über Ihre Erkrankung Bescheid wissen, desto besser können Sie im Team mit Ihrem Dermatologen Ihre Ziele erreichen.

Viel Erfolg,

Ihr Team der Dr. Kasten Hautmedizin