



### **Mit 30 wieder Pickel: Erwachsenen-Akne**

*Mit 30 wieder Pickel: Erwachsenen-Akne*

Mit 18 oder 20 Jahren kommt in der Regel das Aufatmen: Die lästige Akne, unerwünschter Begleiter vieler Jugendlicher, verflüchtigt sich, das Hautbild wird reiner und ebenmäßiger. Doch nicht für alle Menschen ist das Thema damit endgültig erledigt. Zahlreiche Erwachsene haben auch mit 30 Jahren noch oder wieder mit Pickeln und Mitessem zu kämpfen. Die sogenannte Erwachsenen-Akne stellt für nicht wenige Betroffene eine erhebliche seelische Belastung dar, trübt sie doch die Attraktivität und führt häufig zu Vorurteilen hinsichtlich der Hygiene.

Diese sind allerdings nicht unangebracht. "Erwachsenen-Akne hat nur wenig mit der Gesichtshygiene zu tun, wenngleich diese das Problem lindern kann", erklärt Dr. Sybille Thoma-Uszynski, Hautärztin in Berlin-Mitte. So sind milde Waschgels und leichte Cremes, die Feuchtigkeit spenden, zu empfehlen. Auf Mineralölsätze und andere chemische Zusatzstoffe sollte so weit wie möglich verzichtet werden, auch aggressive, austrocknende Mittel sind fehl am Platz. Das Gesicht sollte nicht nur abends, sondern auch morgens gereinigt werden. Doch auch ein gutes Pflegeprogramm ist gegen die tiefer liegenden Ursachen der Erwachsenen-Akne machtlos.

Denn das Problem liegt in der Regel in den Talgdrüsen und ihrer Aktivität. Und die wird im Wesentlichen von den Genen gesteuert, bei Frauen auch maßgeblich von den Hormonen. So kann es in einer Schwangerschaft, nach der Geburt eines Kindes oder nach dem Absetzen der Pille zu einem Akne-Ausbruch kommen, weil der Hormonhaushalt umgestellt wird. Überdies kann psychischer Stress sich negativ auf die Hautreinheit auswirken. Und schließlich spielt auch die Ernährung eine Rolle: Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index - die also den Blutzuckerspiegel nach oben treiben - beeinflussen die Talgdrüsenproduktion ungünstig. Menschen mit Akne sollten Zucker und Kohlenhydrate daher nur in Maßen genießen. Auch Milchprodukte können mit den enthaltenen Proteinen Entzündungen begünstigen. Von Vorteil ist es, viel Wasser zu trinken.

Wer unter Erwachsenen-Akne leidet, sollte eines tunlichst vermeiden: kratzen, reiben, knibbeln. Auch wenn die Versuchung groß ist und man allzu oft unbewusst mit den Fingern über die betroffenen Stellen streicht, verteilt man damit die Aknebakterien weiter im Gesicht und verschlimmert das Problem.

Wenn Erwachsenen-Akne trotz gesunder Ernährung sowie durchdachter und konsequenter Hautpflege nicht verschwindet, sollte ein Hautarzt zurate gezogen werden. Gegebenenfalls im Zusammenspiel mit anderen Fachleuten wie Gynäkologen oder Kosmetikern kann ein Dermatologe einen individuellen Behandlungsansatz entwickeln und umsetzen, um der Gesichtshaut wieder zu mehr Reinheit zu verhelfen.

### **Pressekontakt**

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski

Frau Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski  
Brunnenstr. 160  
10115 Berlin

hautarzt-mitte.de  
info@hautarzt-mitte.de

### **Firmenkontakt**

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski

Frau Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski  
Brunnenstr. 160  
10115 Berlin

hautarzt-mitte.de  
info@hautarzt-mitte.de

In unserer Praxis für Dermatologie und Venerologie bieten wir Ihnen ein breites Spektrum an diagnostischen, therapeutischen und prophylaktischen Leistungen, mit denen wir Ihrer Haut zu mehr Gesundheit und Schönheit verhelfen. Dabei setzen wir auf modernste Verfahren und Technologien, um so präzise und damit schonend wie möglich arbeiten zu können. Von zentraler Bedeutung ist für uns zudem, unsere Patienten bei jeder Behandlung "mitzunehmen", also ausführlich über den Befund, die Behandlungsoptionen und deren Vor- und Nachteile zu beraten.