

Pickel kennen keine Altersgrenze

Akne ist kein Teenager-Problem. Auch erwachsene Frauen leiden unter diesem Haut-Problem.

Von Anita Plozza

Das Problem bleibt – auch wenn man älter ist: Pickel tauchen immer dann auf, wenn man sie am wenigsten gebrauchen kann. Gemäss Aussagen von Dermatologen kann sich besonders Stress ungünstig auf die Haut auswirken – nicht nur bei Teenies.

«Akne gehört normalerweise in die Pubertät», erklärt die Dermatologin, Dr. **Monika Hess Schmid** (Bild). «Nach dem 25. Lebensjahr spricht man von der sogenannten Spät-Typ-Akne, die wiederum zu unterscheiden ist von der kosmetischen Akne. Diese wird durch ungeeignete Kosmetik, aber



**Dermatologin
Dr. Monika
Hess Schmid**

auch durch hormonelle Störungen provoziert.»

Gerade bei berufstätigen Frauen kann sich die **Doppel-Belastung** von Job und Familie auf der Haut widerspiegeln: Stresshormone werden ausgeschüttet; sie regen die Produktion der Talgdrüsen an. Verstopfen dann die Poren – und das Unheil ist da.

In welchem Masse die **Ernährung** eine Rolle spielt, ist umstritten. Süsigkeiten oder Nüsse werden oft als Begründung für Pickel angegeben. Monika Hess Schmid: «Eine Studie an mehreren tausend Freiwilligen mit einer Schokolade-angereicherten Diät hat keine entsprechenden Hinweise ergeben.» Tatsache ist, dass eine überforderte Leber (z.B. durch Alkohol) Pickel verursachen kann. Auch Nikotin ist sehr schädlich, allein schon verrauchte Räume können die Hautstruktur verschlechtern.

Ebenso wenig darf die erbliche **Veranlagung** unterschätzt werden. «Haben beide Elternteile an Akne gelitten, beträgt die Wahrscheinlichkeit, dass auch die Kinder daran erkranken, bis zu



Foto: JUMP

Gesunde Haut dank richtiger Reinigung

- Oberstes Gebot: Finger weg! Pickel nie selber ausdrücken! Schmutz oder starker Druck begünstigen die Entzündung – im schlimmsten Fall entstehen Narben.
- Die Produkte für die Grundreinigung müssen auf die Haut abgestimmt sein.
- Die Haut braucht trotz Hautunreinheiten Feuchtigkeit.
- Regelmässige Termine bei der Kosmetikerin einhalten. Gerade bei Akne ist fachmännische Behandlung der Haut wichtig.

60 Prozent», bestätigt die Dermatologin. Und schliesslich tut auch eine zu scharfe und zu häufige Reinigung dem Teint nicht gut. «Milchartige Lotionen sind alkoholischen Reinigungsmitteln vorzuziehen», empfiehlt Monika Hess Schmid.

«Reichhaltige, stark fettende Cremes, ölhaltige Kosmetika oder Puder können die Talgdrüsen-Ausgänge verschliessen und zu Mitessern führen. Zu empfehlen sind wasserhaltige Produkte, auch solche mit Zusätzen an Fruchtsäuren oder Vitamin A.»

Die Haut sollte auch vor Kälte, Hitze und Sonnenlicht geschützt werden. Sonne mildert zwar kurzfristig die Akne, führt aber längerfristig zu einer Verschlechterung der Haut.

Wann ist unreine Haut ein Fall für den Dermatologen? Monika Hess Schmid: «Bei zahlreichen entzündlichen Hautveränderungen, bei Tendenz zur Vernarbung oder wenn eine schlechte Haut zu starker psychischer Belastung führt, ist eine gezielte dermatologische Therapie empfehlenswert.» ●