

Wann solltest du mit einer erwachsenen Person sprechen?

Wenn du dich so sehr für deine Akne schämst, dass du am liebsten zuhause bleibst. Wenn du so sehr an deinem Aussehen zweifelst, dass du oft einsam und niedergeschlagen bist.

Alle finden mich hässlich, und sie haben recht.



Du musst damit nicht allein fertig werden. Es kann helfen, mit anderen über Probleme zu reden. Manche Jugendlichen erleben es als hilfreich, eine Psychotherapie zu machen.

Um Hilfe zu bitten, ist niemals peinlich!



Vielleicht hilft es dir, mit deiner Akne besser klarzukommen, wenn du an die folgenden Punkte denkst:

1. Fast alle bekommen in der Pubertät Akne. Das ist also völlig normal.
2. Dass es in Werbung und Filmen anders aussieht, liegt an digitaler Bildbearbeitung.
3. Akne kann, mit etwas Geduld, behandelt werden.
4. Akne wird nicht durch schlechte Hygiene oder falsche Ernährung ausgelöst.
5. Niemand ist an Akne selbst schuld.



Quellen:

<https://deximed.de/patienten>

<https://www.gesundheitsinformation.de/akne.html>



Dr. Marlies Karsch-Völk ist Allgemeinärztin und erstellt als Chefredakteurin von Deximed (www.deximed.de/patienten) hauptberuflich medizinische Informationen für Ärzt*innen und Patient*innen. Die **Gesundheitsinfos von Dr. K.** sind aktuell, wissenschaftsbasiert und unabhängig. Sie enthalten keine offene oder versteckte Werbung. Die Autorin hat keine Interessenkonflikte und keinen Vorteil davon, eine bestimmte Behandlung zu empfehlen. Diese Information ersetzt keine ärztliche Beratung. Die Inhalte und Zeichnungen sind urheberrechtlich geschützt. Weitere Infos: www.gesundheitsinfos-dr-k.de

Stand: 01.11.2022

Du hast Akne.



© Dr. Marlies Karsch-Völk

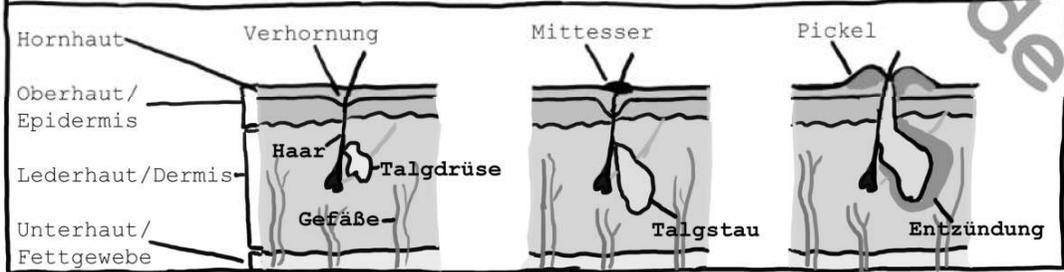


Fast alle Kinder und Jugendlichen bekommen in der Pubertät Akne.

60-70 % der Jugendlichen haben milde Akne und benötigen keine ärztliche Behandlung. Bis zu 30 % haben mittelschwere bis schwere Akne. Nicht alle bekommen Akne im gleichen Alter. Manche sind früher oder später betroffen als die anderen.



Eine der Ursachen für Akne ist die Umstellung des Hormonhaushalts in der Pubertät. Sie führt zu einer Verhornungsstörung der Talgdrüsen der Haut und zu einer vermehrten Talgproduktion, was das Wachstum von Bakterien begünstigt. Ein Pickel ist ein entzündeter Mitesser.



Was kann die Entstehung von Akne begünstigen?

Die Entwicklung von Akne kann erblich sein. Eineiige Zwillinge haben einen ähnlichen Verlauf.

Manche Medikamente können Akne auslösen, z. B. Kortison oder Anabolika (Dopingpräparate für den Muskelaufbau).

Ob bestimmte Nahrungsmittel, z. B. Fastfood, die Akne verschlechtern, ist nicht sicher.

Fetthaltige Hautpflegeprodukte können Akne verschlechtern.



Obwohl nicht bewiesen ist, dass Akne mit einer bestimmten Ernährungsweise zusammenhängt, finden manche, dass der Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel zu einer Verbesserung ihres Hautbildes beiträgt.

Du kannst das auch versuchen und für ein paar Wochen beispielsweise auf

Milch ~~verzichten.~~ Süßigkeiten/Schokolade Fastfood ~~verzichten.~~



Benzoylperoxid

ist als Gel, Lotion oder Creme frei verkäuflich (Apotheke), kann leichte bis mittelschwere Akne in wenigen Wochen verbessern, sollte im Gesicht in 2,5-prozentiger Konzentration angewendet werden.

Nebenwirkungen: Hautrötung, Brennen, Jucken

Bleicht Stoffe: Handtuch aufs Kissen!



Was kannst du selbst tun?

Das Angebot an Hautpflegeprodukten gegen Akne ist riesig, aber oft ist deren Wirksamkeit kaum bewiesen.



Wichtig: Nicht zu viel pflegen! Keine fettigen Salben, besser Hautpflege auf Gelbasis. Welches Make-up, welchen Abdeckstift du verträgst, musst du selbst ausprobieren.



Manche empfehlen, Pickel mithilfe der Frisur (Pony), Sonnenbrille und Make-up zu verstecken. Aber: Akne ist kein Grund, sich zu schämen!



Die gute Nachricht: Bei ca. 90 % der Betroffenen verschwindet die Akne nach der Pubertät von selbst. Manche haben bleibende Narben oder Flecken.



Ärztliche Behandlung

Gesicht morgens und abends mit Wasser und einem milden seifenfreien Reinigungsmittel waschen. Vorsichtig nass oder trocken rasieren.



Nicht drücken oder kratzen! Das kann die Entzündung verschlimmern und bei häufigem Ausdrücken sogar zu Narben führen. Besser ist eine kosmetische Behandlung in der Hautarztpraxis.



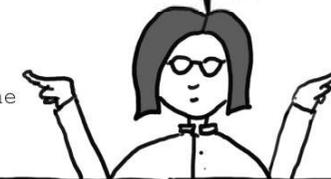
Bei mittelschwerer bis schwerer Akne solltest du dir ärztlichen Rat holen. Es gibt zahlreiche Behandlungen bei Akne. Deine Ärztin kann dich beraten, welche für dich infrage kommen. Wichtig ist Geduld, es kann Wochen dauern, bis eine Behandlung wirkt.

Anwendung auf der Haut

Retinoide
(ähnlich Vitamin A)
Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit!

Antibiotika
(gegen Bakterien)
Nur bei entzündeter Akne und als Kombi, z. B. mit Benzoylperoxid

Jede Behandlung braucht Zeit. Nicht zu schnell wechseln.



Zum Einnehmen

Antibiotika
Für max. 3 Monate

Antibabypille
Nur bei Verhütungswunsch

Retinoide
Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit!
Nur mit sicherer Verhütung bei Mädchen!