Akne

Patienten-Ratgeber

INFECTOPHARM
Wissen wirkt.

pädia

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker* vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre

Familie Zöller

*Alle Leserinnen und Leser sind uns unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen wichtig und willkommen. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Heft überwiegend nur eine Gender-Form. Wir danken für Ihr Verständnis.

Liebe Patienten*,

mit dem Problem Akne sind Sie nicht alleine, denn Akne ist eine der häufigsten Hauterkrankungen, die insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene betrifft. Die Erkrankung steht Ihnen buchstäblich ins Gesicht geschrieben, doch damit müssen Sie sich nicht abfinden.

Durch eine früh beginnende und konsequente Akne-Behandlung können Ausprägung und Häufigkeit der Akne-Schübe vermindert, die Bildung von Narben verhindert und das Aussehen der Haut deutlich verbessert werden.

Ihr Arzt wird die für Sie optimale individuelle Strategie zur Therapie mit Ihnen besprechen. Der Erfolg einer jeden Akne-Behandlung wird aber auch sehr stark von Ihrem eigenen Engagement abhängen.

Dieser Patientenratgeber soll Ihnen helfen, die Hintergründe der Erkrankung zu verstehen sowie die medikamentöse Therapie und die notwendigen begleitenden Maßnahmen korrekt durchzuführen.

Bei weitergehenden Fragen zur Behandlung der Akne wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, ihre Ärztin oder an Ihre Apotheke.

Ihr Team von InfectoPharm & Pädia

InfectoPharm
Wissen wirkt.

pädia

Akne – eine sehr häufige Hauterkrankung

Wann tritt Akne auf?

Akne ist eine der häufigsten Hauterkrankungen, die ganz überwiegend Jugendliche und junge Erwachsene betrifft. Durch die hormonelle Umstellung während der Pubertät tritt sie bei bis zu 80 % der Jugendlichen auf.

Da Mädchen oft etwas früher in die Pubertät kommen, kann eine Akne bei ihnen auch früher auftreten, meist im Alter ab 10 bis 12 Jahren. Jungen bemerken die lästigen Pickel oder Mitesser häufig erst in einem späteren Lebensalter.

Die gute Nachricht: Bei den meisten Akne-Patienten harmonisiert sich mit Anfang 20 der Hormonhaushalt von selbst, die Akne verschwindet. Selten besteht die Erkrankung über das 25. Lebensjahr hinaus oder tritt im Erwachsenenalter wieder auf, z. B. bei Frauen durch Veränderungen des Hormonspiegels während einer Schwangerschaft.

Diagnose Akne – kein Grund zur Resignation

Patienten, die von einer schweren Akne betroffen sind, ziehen sich oftmals zurück und vermeiden den Kontakt mit anderen.

Mangelndes Selbstwertgefühl und die Angst vor sozialer Stigmatisierung schränken die Lebensqualität ein. Falls es Ihnen auch so geht, sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Arzt über Ihre Sorgen und möglichen Bedenken gegenüber einer Therapie.

Er wird ein offenes Ohr für Sie haben und Ihnen wertvolle Ratschläge geben können. Von ihm und dem Apotheker Ihres Vertrauens erfahren Sie aus erster Hand alles, was Sie zur praktischen Anwendung der Medikamente, zur Verträglichkeit und zum Zeitaufwand einer Therapie wissen sollten.

Eine positive Grundeinstellung zur Akne-Behandlung stellt die beste Basis für eine erfolgreiche Behandlung dar. Ihre Geduld und gute Mitarbeit wird sich – auch optisch – auszahlen.

Kein Grund zur Verzweiflung mit der richtigen Behandlung

Wie entsteht Akne?

Eine Krankheit, viele Faktoren

Die möglichen Ursachen von Akne sind so vielfältig wie die Erscheinungsbilder der Erkrankung selbst. Faktoren wie Rauchen, Alkohol, Stress oder bestimmte Arzneimittel und Kosmetika können das Auftreten der Akne begünstigen. Auch erbliche Veranlagungen können eine Rolle spielen.

In erster Linie handelt es sich jedoch bei der Akne um eine Erkrankung der Talgdrüsen, genauer gesagt der Talgdrüsenfollikel. Sie befinden sich in der mittleren Hautschicht, der sogenannten Lederhaut. Besonders viele Talgdrüsen gibt es im Gesicht, im Brust- und Rückenbereich sowie an den Oberarmen.

Von jeder Talgdrüse führt ein Gang an die Hautoberfläche, der im oberen Abschnitt von hornbildenden Zellen ausgekleidet ist. Durch diesen Ausführungsgang wird der täglich gebildete Talg abgegeben. Er schützt die Haut vor Austrocknung.

Entscheidend für die Entwicklung der Akne sind vier Faktoren, die einander gegenseitig beeinflussen und auch die Talgbildung betreffen:

- Übermäßige Talgproduktion
- Verhornungsstörung
- Bakterielle Besiedlung
- Entzündung

Übermäßige Talgproduktion

Sowohl bei Jungen als auch bei Mädchen werden in der Pubertät vermehrt männliche Sexualhormone (Androgene) gebildet. Diese hormonelle Umstellung ist ein ganz natürlicher Vorgang.

Unter dem Einfluss der Androgene kommt es zu einer Zunahme des Talgdrüsenvolumens sowie zu einer verstärkten Talgproduktion. Eine fettige Haut ist oft das erste Anzeichen dieser Umstellung.

Verhornungsstörung

Ebenfalls unter dem Einfluss der Androgene wachsen die Hornzellen schneller und sammeln sich verstärkt im Ausführungsgang der Talgdrüsen. Es bildet sich ein Hornpfropf, der das Abfließen des Talgdrüsensekrets verhindert.

Durch diese Verhornungsstörung entsteht der Mitesser, den man in der Medizin als Komedo bezeichnet und der sich schließlich zum typischen Pickel weiterentwickelt.

Bakterielle Besiedlung

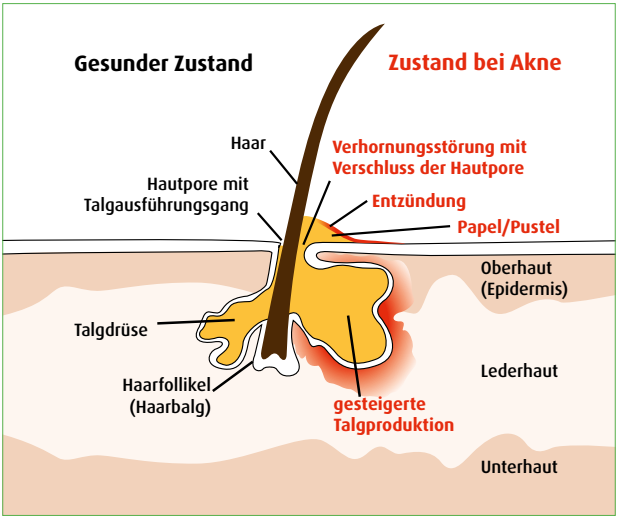
Das aufgestaute Talgdrüsensekret ist ein idealer Nährboden für Propionibakterien. Sie gehören zur natürlichen Bakterienflora der menschlichen Haut und können sich unter den genannten Bedingungen stark vermehren.

Mit speziellen Enzymen spalten die Bakterien das Talgdrüsensekret in seine Einzelbestandteile. Diese und andere freigesetzte Substanzen lösen den entzündlichen Prozess aus und verstärken ihn.

Entzündung

Die entstehende Entzündung ist eine natürliche und sehr komplexe Reaktion des Immunsystems des menschlichen Körpers auf die bakterielle Überbesiedlung mit den damit verbundenen freigesetzten schädlichen Stoffwechselprodukten. Dabei entstehen die typischen roten Pickel, Eiterbläschen und Knoten. Der Arzt spricht hier von Papeln und Pusteln.

Entstehung der Akne schematisch dargestellt



Welche Formen von Akne gibt es?

Die Akne lässt sich je nach Schweregrad einteilen in:

> leichte bis milde Akne
> mäßige bzw. moderate Akne
> schwere Akne

Hierzu bewertet der Arzt das Vorhandensein und die Zahl der (nicht)entzündlichen Hautveränderungen. Die häufigste Form

der Akne ist die *Acne vulgaris*. Liegen hauptsächlich Komedonen vor, spricht der Arzt von der *Acne comedonica*.

Finden sich überwiegend Papeln und Pusteln, wird die Akne als *Acne papulopustulosa* bezeichnet. Kommen tiefe, entzündliche Knoten oder Zysten hinzu, spricht man von einer *Acne conglobata* oder *Acne cystica*.

Was zählt, sind die Fakten

Aufräumen mit einigen Unwahrheiten

- Akne ist nicht ansteckend, auch wenn sich im Talgdrüsensekret Bakterien befinden.
- Schokolade, Cola und ähnliche Leckereien fördern die Akne nicht. Dennoch ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung für Jugendliche vor allem auch in der Wachstumsphase wichtig und sollte demnach selbstverständlich sein.

Genau hinschauen bei Akne – das überlässt man am besten dem Hautarzt

- Die Verwendung von scharfen, alkoholischen Gesichtswassern, wie sie in der Werbung häufig angepriesen werden, ist sehr kritisch zu betrachten. Alkohol trocknet die Haut aus. Diese muss den Feuchtigkeitsverlust ausgleichen und reagiert mit verstärkter Talgproduktion.
- Eine starke UV-Strahlung durch Sonne oder Solarium kann Akne fördern. Wichtig ist hierbei, dass spezielle Hautpflegeprodukte mit hohem Lichtschutzfaktor für die unreine, zu Akne neigende Haut angewendet werden.

Wie wird behandelt?

Wer an Akne leidet, sollte die Behandlung stets einem erfahrenen Arzt überlassen. Dieser wählt entsprechend des Hauttyps und des Schweregrades eine individuell abgestimmte Therapie aus.

Doch auch dabei gilt grundsätzlich: Selbst das beste Behandlungskonzept kann leider nicht innerhalb einer Woche zum gewünschten Erfolg führen.

Bei einer Akne-Behandlung handelt es sich immer um eine Langzeittherapie.

Für den Behandlungserfolg ist es sehr wichtig, dass Sie die Vorschläge Ihres Arztes tatsächlich befolgen und Vertrauen in sein Therapiekonzept haben.

Durch die Behandlung wird die Schwere sowie die Häufigkeit des Aufblühens der Akne reduziert. Ihr Unbehagen aufgrund des Hautzustandes wird zurückgehen, Ihr Aussehen wird sich spürbar verbessern und Sie werden keine Narben an Haut und Seele zurückbehalten.

Eine fachgerechte Entfernung von Komedonen und die Entleerung der Pusteln durch eine Kosmetikerin kann das Krankheitsbild deutlich verbessern. Eine solche Behandlung ist schonend und verletzt nicht die umgebende Haut.

Bei nicht fachgerechtem Ausquetschen kann es andernfalls leicht zu neuen Entzündungen, Hautinfektionen und bleibenden Narben kommen.

Für die äußerliche Akne-Behandlung hat sich folgende Reihenfolge bewährt:

1. Reinigung der Haut mit Produkten, die für eine zu Akne neigende Haut bestimmt sind.
2. Anwendung der verordneten Lokaltherapie (Basis- bzw. Kombinationstherapie)
3. Evtl. fettfreies (nicht-komedogenes) Make-up auftragen.

Gibt es ein allgemeines Behandlungsschema?

Ihr Arzt wird zunächst versuchen, eine Heilung mit äußerlichen Maßnahmen zu erreichen (Topische Therapie). Dazu zählt das Auftragen von wirkstoffhaltigen Lösungen, Lotionen, Gelen oder Cremes. Zur Verbesserung des Behandlungserfolges ist es dabei

üblich, mehrere theraupeutische Register zugleich zu ziehen. Dies kann demnach die Anwendung mehrerer Präparate am Tag erforderlich machen. Führt die topische Therapie alleine nicht zum gewünschten Erfolg, wird der Arzt darüber hinaus die Einnahme von Tabletten oder Kapseln verordnen (Systemische Therapie).

Welche Wirkstoffe kommen zum Einsatz?

Topische Therapie (äußerlich)

Eingesetzt werden, auch in Kombination:

- **Antibiotika** (Clindamycin, Erythromycin, Chlortetracyclin)
- **Benzoylperoxid**
- **Retinoide** (Adapalen, Isotretinoin, Tretinoin, Trifaroten)
- **Clascoteron**
- **Azelainsäure**

Das Wachstum der Propionibakterien wird vor allem durch die Anwendung von Antibiotika gehemmt. Sie besitzen eine antibakterielle und antientzündliche Wirkung.

Einige Antibiotika-Präparate enthalten zusätzlich Zink, das unterstützend antibakteriell wirksam ist. Benzoylperoxid (BPO) reduziert durch oxidative Abbauvorgänge die Zahl der Propionibakterien. Die Verstopfung der Talgdrüsen durch die überschüssigen Hornzellen im Ausführungsgang wird aufgehoben.

Die antientzündlich wirkenden Retinoide reduzieren unter anderem die Bildung neuer Komedonen. Die antimikrobiell wirksame Azelainsäure verringert ebenfalls die Anzahl der Komedonen.

Clascoteron wirkt äußerlich der hormonellen Ursache von Akne entgegen: Die übermäßige Talgproduktion und entzündliche Signalwege werden gehemmt.

Systemische Therapie (innerlich)

Führen die lokalen Behandlungsoptionen nicht zum gewünschten Erfolg oder liegt eine schwere Akne vor, wird der Arzt zusätzlich eine systemische Behandlung in Erwägung ziehen. Folgende Wirkstoffe können dabei zum Einnehmen verordnet werden:

- **Antibiotika** (Doxycyclin, Tetracyclin, Minocyclin, Erythromycin)
- **Retinoide** (Isotretinoin)
- **Anti-Androgene** (Hormonpräparate)

Eingenommene Antibiotika wirken wie äußerlich aufgetragene Antibiotika antibakteriell und antientzündlich. Isotretinoin beein-

Mit der richtigen Therapie haben Sie bald wieder gut lachen

flusst alle vier Faktoren der Akne-Symptomatik positiv: das Bakterienwachstum, die Talgproduktion, die Verhornung und die Entzündung.

Für Mädchen und Frauen kommen möglicherweise Arzneistoffe infrage, die die Wirkung der gebildeten männlichen Sexualhormone (Androgene) reduzieren. Man nennt diese Wirkstoffe Anti-Androgene. Es handelt sich um Hormonpräparate, die eine Kombination aus Estrogen und Gestagen enthalten – ähnlich wie bei einer Verhütungspille. Sie verringern die Talgproduktion und beeinflussen die Verhornungsvorgänge in den Talgdrüsen. Zur Verordnung dieser Präparate ist in jedem Fall eine vorhergehende frauenärztliche Untersuchung erforderlich.

Wie sieht eine unterstützende Therapie aus?

Reinigung

Zur oberflächlichen Reinigung der Haut können seifenfreie Reinigungsmittel (Syndets) mit physiologischem pH-Wert angewendet werden, um Fett, Schweiß, Schmutzpartikel oder Make-up-Reste schonend zu entfernen. Die Haut kann dadurch optimal auf die nachfolgende Behandlung vorbereitet werden. Die Reinigung sollte 1–2 mal täglich an den betroffenen Hautpartien durchgeführt werden.

Zu häufiges oder aggressives Waschen sollten Sie unterlassen, da es die Haut zusätzlich reizt und die Hautstruktur angegriffen wird. Die Akne könnte sich zusätzlich verschlechtern. Nach dem Waschen sollten Sie die Haut keinesfalls mit fettigen oder öligen Cremes behandeln, da dies die Poren verstopfen würde.

Chemische Peelings

Bei chemischen Peelings werden (Frucht)Säuren wie Glycolsäure, Trichloressigsäure oder Salicylsäure eingesetzt. Sie haben das Ziel, die oberen Hautschichten kontrolliert zu zerstören, um damit eine Regeneration der Haut zu erreichen.

In Kombination mit anderen äußerlichen Maßnahmen ergibt sich in der Folge eine feinere und glattere Haut.

Grundsätzlich sollte ein Peeling nur unter ärztlicher Aufsicht und durch gut geschulte Kosmetikerinnen erfolgen. Ein konsequenter

UV-Lichtschutz ist danach angeraten. Eine solche Behandlung während einer Schwangerschaft ist teilweise ausgeschlossen.

Manuelle Akne-Therapie

Die fachgerechte Entfernung von Komedonen und die Entleerung von Pusteln kann das Krankheitsbild der Akne deutlich verbessern. Dabei ist entscheidend, dass die Entfernung schonend und ohne Verletzung der umgebenden Haut erfolgt. Dies ist in der Praxis des Hautarztes oder bei der erfahrenen Kosmetikerin mit sterilen Techniken möglich.

Kosmetische Maßnahmen

Bei den entzündlichen Hautveränderungen der Akne sind abdeckende Maßnahmen für viele Patienten eine optische und psychologische Hilfe. Präparate mit hohem Fettgehalt sind dabei allerdings unbedingt zu vermeiden.

Sorgfältige Reinigung und Peelings kommen der Haut zugute

Was ist bei einer Akne-Therapie während der Schwangerschaft zu beachten?

Topische Wirkstoffe während einer Schwangerschaft:

- angewendet werden dürfen: Benzoylperoxid, Erythromycin, Azelainsäure
- nach ärztlicher Rücksprache angewendet werden darf: Clindamycin
- nicht angewendet werden dürfen: Tetracyclin, Nadifloxacin, Salicylsäure, Retinoide

Systemische Wirkstoffe während einer Schwangerschaft:

- angewendet werden dürfen: Erythromycin, Zink
- nicht angewendet werden dürfen: Retinoide und Anti-Androgene

Was sollte jeder Patient bei der medikamentösen Behandlung noch beachten?

- Benzoylperoxid (BPO) bleicht Haare, Kleidung und Bettwäsche aufgrund seiner starken Oxidationskraft.
- Bei Anwendung von Retinoiden, BPO, Nadifloxacin, Doxycyclin, Tetracyclin oder Minocyclin sollte UV-Licht (Solarien, Sonnenbad) vermieden werden.
- Unter Isotretinoin sollten während der Therapie und bis zu 6 Wochen danach keine Peelings oder Wachsenthaarungen im Gesicht vorgenommen werden.

> Um die Wirkung eingenommener Antibiotika nicht negativ zu beeinflussen, sollte zu Calcium-haltigen Lebensmitteln (z. B. Milchprodukten) ein Einnahmeabstand von mindestens zwei Stunden eingehalten werden.

Praktische Tipps für eine erfolgreiche Therapie

> Verwenden Sie geeignete hautberuhigende und feuchtigkeitsspendende Pflegeprodukte, Sonnenschutzmittel und Make-up
> Vor jeder Reinigung und Anwendung von Medikamenten auf der Haut: Hände gründlich waschen und ein separates Handtuch für das Gesicht verwenden
> Tragen Sie die Medikamente nicht unmittelbar nach der Reinigung auf. Die Haut sollte richtig trocken sein, um Hautirritationen zu vermeiden
> Vermeiden Sie Kratzen oder Ausdrücken
> Sorgen Sie für einen gesunden Lebensstil und regelmäßige Entspannung – das tut Haut und Seele gut
> Lassen Sie Ihrer Haut genügend Zeit, sich an neue Behandlungen zu gewöhnen
> Halten Sie sich stets Ihren persönlichen Therapieerfolg vor Augen
> Nichts hilft gegen Akne innerhalb weniger Tage. Aber: Dranbleiben in der Therapie lohnt sich auf Dauer!

Mein Merkzettel für die Apotheke

Bilder:

S. 5: G-Stock Studio / Shutterstock
S. 10: RomarioIen / Shutterstock
S. 13: gpointstudio / Shutterstock
S. 15: pikselstock/ Shutterstock
S. 17: d13 / Shutterstock

Mein Merkzettel für die Apotheke

Mein Merkzettel für die Apotheke

Patienten-Ratgeber

Unsere Patienten-Ratgeber

- Leicht verständlich geschriebenes Wissen zu den unterschiedlichsten Erkrankungen und Themenbereichen
- Praktische Tipps für den täglichen Umgang mit häufigen Beschwerden
- Von erfahrenen Ärzten überprüft
- Wir haben auch fremdsprachige Ratgeber und Hörbücher im Angebot

All unsere informativen Ratgeber finden Sie online unter www.infectopharm.de/ratgeber oder ganz einfach durch Abscannen des QR-Codes

A8002032-06

1

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps geben konnten, die Hintergründe der Erkrankung zu verstehen sowie die medikamentöse Therapie und die notwendigen begleitenden Maßnahmen korrekt durchzuführen.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

P6500998-08-0626

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH
Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.de · www.paedia.de

INFECTOPHARM *Wissen wirkt.*

pädia