

Pickel? Ernsthaft? Ich?



Da denkt man, Akne wäre im Alter passé, doch plötzlich sprießt es wieder. Warum denn jetzt? Wir stellen drei Experten die brennendsten Fragen

TEXT JUDITH GERSTBREIN

Was ist der Unterschied zwischen einer handfesten Akne und bloßen Hautunreinheiten?

Dr. Pavicic, Fachärztin für Dermatologie und Neutrogena-Expertin „Für die Diagnose einer Akne – egal, ob Pubertäts- oder Spätakne – müssen Komedonen vorhanden sein. Das sind Mitesser, die sich bei Entzündung zu Pickeln entwickeln können. Unreine Haut dagegen ist etwas weiter gefasst – hier müssen die Komedonen nicht zwangsläufig vorhanden sein. Es können auch nur kleine Poren, große Poren und aufgekratzte Pickel sein. Spätakne hat oft einen bestimmten Startzeitpunkt, während man unreine Haut ein Leben lang haben kann.“

Was kann eine Akne auslösen?

Dr. Pavicic „Meist handelt es sich um hormonelle Veränderungen, ausgelöst zum Beispiel durch das Absetzen der Antibabypille, nach einer Schwangerschaft bzw. dem Stillen oder in der Menopause. Das Ungleichgewicht im Hormonhaushalt sorgt dafür, dass durch eine vermehrte Produktion von männlichen

Hormonen die Talgproduktion erhöht wird: Die bildet Hautfett, was dann die Poren verstopft.

Was kann ich dann tun?

Dr. Pavicic „Bloß nicht rumdrücken, auch wenn das ein erster Impuls ist. Im Anfangsstadium können Sie mit entsprechender Reinigung bzw. leichten Peelings und Pflegecremes, z. B. mit Retinol, Salicylsäure oder anderen Wirkstoffen, schon viel verbessern. Der Fokus sollte auf milder Pflege liegen. Gerade herkömmliche Reinigungsprodukte entfernen oft nicht nur Schmutz und überschüssiges Fett, sondern rauben der Haut einige ihrer natürlich schützenden Lipide. Das perfekte Ritual beinhaltet speziellen Cleanser, einen Toner, der den pH-Wert optimiert, wirkstoffhaltige Seren und feuchtigkeitsspendende Fluids. Wird die Haut trotzdem nicht besser, sollten Sie einen Dermatologen kontaktieren. Der kann dann eventuell ein etwas stärkeres Peeling durchführen, Komedonen unter sterilen Bedingungen öffnen und, wenn nötig, eine Salbe, in seltenen Fällen auch Tabletten, verschreiben.“

Welche Rolle spielt die Ernährung?

Dott. Thomas M. Platzer, Ernährungsmediziner und Reviderm-Experte aus München „Eine große Rolle. Doch die Akne im Alter ist von zahlreichen Faktoren abhängig: von Hormonen, dem Lifestyle, Stress und eben auch von der Ernährung. Eine Schlüsselrolle spielt das Insulin. Die Ausschüttung wird durch zu viele Kohlenhy-

drate auf dem Speiseplan stets gesteigert. Insbesondere, wenn Sie den Empfehlungen folgen, viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Auch Milchprodukte können Ausbrüche und Unreinheiten fördern. Unterstützend für die Hautgesundheit sind dagegen Ballaststoffe, Antioxidantien wie Lycopin, z. B. in Tomaten, Vitamin A in Paprika oder Karotten, Vitamin B in grünem Gemüse oder Nüssen und auch Vitamin C, das in Zitrusfrüchten oder Brokkoli enthalten ist.“

Und nun im Sommer: Ist die Sonne gut gegen Akne?

Susanne Martens, Medizinische Kosmetikerin in der Praxis Dr. Urselmann in Hamburg „Kommen Sie frisch aus dem Urlaub zurück, ist die Haut noch glatt und schön. Die Ernüchterung folgt kurze Zeit später, wenn Unreinheiten und Hautschuppungen wiederkommen. Der Grund? Sonnenstrahlen haben nicht nur eine desinfizierende Wirkung auf die Haut, sie regen auch den hauteigenen Lichtschutz an. Bei Haut, die zu Unreinheiten neigt, verstopfen in der Folge die Poren, und der Talg kann nicht abfließen. Sanfte Enzym-Peelings schon während des Urlaubs helfen, dem entgegenzusteuern. Diese alle zwei bis drei Tage mit dem abendlichen Waschgel vermischen und sanft einmassieren. Circa ein bis zwei Wochen nach dem Urlaub lohnt sich dann der Gang zur Kosmetikerin, um mit leichten Peelings und feuchtigkeitsspendenden Masken Schüppchen entfernen zu lassen.“



1 ANTI-TALG-FORCE Klärt und beruhigt: „Masque Clarifiant“ von La Biosthétique, 75 ml, ca. 24 Euro
 2 MIT LICHTSCHUTZFAKTOR Schützt vor Sonne und freien Radikalen: „Effaclar Duo+ LSF 30“ von La Roche-Posay, 40 ml, ca. 14 Euro
 3 ULTRA MILD Reduziert Akne-Bakterien: „Reinigungsschaum“ von Sebamed, 150 ml, ca. 7 Euro
 4 SCHÖN IM SCHLAF Löst verhornte Hautzellen: „Intensive Fruchtsäurecreme mit Vitamin C“ von Aesthetico, 30 ml, ca. 31 Euro
 5 GETÖNTE AKUT-PFLEGE Clever – grüne Abdeckcreme im Deckel: „Sébium Global Cover“ von Bioderma, 30 ml, ca. 18 Euro
 6 LICHTSCHWERT Blau bekämpft Bakterien, rot reduziert Entzündungen: „Visibly Clear Anti-Akne-Lichttherapie-Stick“ von Neutrogena, ca. 20 Euro
 7 HALLO WEG Kaschiert im Notfall Mit Salicylsäure: „Dermopure Abdeckstift“ von Eucerin, ca. 12 Euro
 8 BACK IN BALANCE Repariert und pflegt gestresste Haut: „Skin Regulation Solutions“ von Reviderm, Set ca. 85 Euro

FOTOS Getty Images, PW