

Inhalt

Nur eine Akne?	Seite 1
Wer bekommt Akne?	Seite 2
Was ist Akne?	Seite 2
Behandlung	Seite 3
Tipps rund um die Akne	Seite 4
Interview	Seite 4

Editorial

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Frühling! Sicherlich weckt auch bei Ihnen gerade diese Jahreszeit Erinnerungen an die eigene Jugend. Das Spriessen der ersten zartgrünen Blätter, das zaghafte Aufblitzen der ersten wärmenden Sonnenstrahlen lassen uns an unsere damaligen verletzlichen Gefühle denken. Oft bleiben uns nur noch die schönen Erlebnisse dieser Zeit im Gedächtnis. Ich glaube nicht, dass wir uns beim Betrachten der knospenden Bäume an die Pickel erinnern, die immer im dümmsten Moment zu blühen begannen. Von den Erwachsenen wurde unser Problem meistens unterschätzt, war man doch früher der Meinung, dass «die Bibeli» bloss eine vorübergehende kosmetische Störung seien.

Heute weiss man, dass Jugendliche mit einer Akne oft stark leiden und ärztliche Hilfe benötigen. Fast 10% aller Schweizerinnen und Schweizer, rund 600'000 Menschen, sind von einer der vielfältigen Akneformen betroffen. 80% aller Betroffenen sind Jugendliche. Es gibt aber auch Erwachsene, die an Akne erkrankt sind.

In unserer Apotheke führen wir vom 3. bis zum 23. April 2000 eine Beratungskampagne zum Thema Akne durch. Kommen Sie vorbei und informieren Sie sich, wie eine moderne Aknetherapie durchgeführt werden kann. Und vor allem, sprechen Sie mit den Jugendlichen in Ihrer Familie oder im Bekanntenkreis darüber und ermuntern Sie sie, sich bei uns beraten zu lassen.

Wir freuen uns, wenn wir Ihnen helfen können!

Herzliche Grüsse
Ihre Apotheke

Nur eine Akne?

Beim Blick in den Spiegel oder bei sozialen Kontakten fällt das Auge des Betrachters zunächst auf das Gesicht. Eine glatte und gesunde Haut ist daher ein wichtiges Attribut für ein attraktives Äusseres. Das Auftreten von Hautunreinheiten oder einer schweren Akne kann zu seelischen Belastungen führen. Die Pubertät ist ein Lebensabschnitt, in dem gutes Aussehen besonders wichtig ist. Pickel und Mitesser belasten nicht nur die Haut, sondern auch das Selbstbewusstsein. Während der Pubertät, zum Zeitpunkt der Partnersuche und der Bewerbung um eine Lehrstelle, ist der psychosoziale Druck gross. Eine erfolgreiche Behandlung der Akne hat einen positiven Effekt auf die Si-

tuationen des täglichen Lebens. Hemmungen werden abgebaut, die neuerworbene Attraktivität führt zu mehr Wohlbefinden, erhöht das Selbstbewusstsein und die Unternehmungslust, gibt letztendlich mehr Lebensqualität.

Achtzig Prozent aller Jugendlichen sind von Akne betroffen. Akne ist kein kosmetisches Problem, sondern eine ernstzunehmende Hauterkrankung. Sie tritt in den unterschiedlichsten Erscheinungsformen und Schweregraden auf und wird durch eine ganze Reihe verschiedener Faktoren beeinflusst. Jungen sind stärker betroffen als Mädchen, aber auch Erwachsene können an Akne leiden.

Gesunde Haut ohne Bibeli, Mitesser und Unreinheiten



Ein Tropfen, der die Haut verbessert.

CLEAR SKIN STICK

Dermatologica **Widmer**

LABORATOIRES LOUIS WIDMER AG

Rietbachstrasse 5, 8952 Schlieren-Zürich, Tel. 01 730 11 55, Fax 01 730 78 09

Wer bekommt eine Akne und warum?

Akne tritt vor allem in der Pubertät durch die verstärkte Bildung von männlichem Geschlechtshormon auf. Die Veranlagung, Akne zu bekommen, kann sich vererben. Besonders die schweren Akneformen treten familiär gehäuft auf.

Stress kann sich negativ auf eine bestehende Akne auswirken. Zudem wird häufig in Stress-Situationen an bestehenden Mitessern herumgedrückt, sodass hierdurch eine Akne erst recht aufblühen kann. Denn das Ausdrücken führt nicht nur zum Austritt des Talgpfropfs nach aussen, sondern auch in tiefere Hautschichten, wodurch sich die Entzündung weiter ausbreitet.

Stark fettende Pflegeprodukte, die Vaseline, Lanolin und Paraffinöl enthalten, können eine Akne auslösen. Ebenso Kosmetika, die nicht auf komedogene, das heisst Mitesser erzeugende Stoffe, getestet worden sind.

Berufe, bei denen in einer heissen, feuchten Umgebung gearbeitet werden muss und bei denen die Haut häufig von Ölen (Automechaniker, Koch) benetzt wird, wirken sich ungünstig auf eine Akne aus.

Die häufig geäusserte Vermutung, dass Akne durch falsche Ernährung ausgelöst werden kann, ist unbegründet. Bei Akne sind keine speziellen Diäten erforderlich. Generell

gilt jedoch, dass eine gesunde ausgewogene Ernährung sowie das Vermeiden von Alkohol und Nikotin sich immer günstig auf das Hautbild auswirkt.

Ein weiteres Vorurteil besteht in Bezug auf mangelnde Hygiene. Der Begriff unreine Haut hat nichts mit Unsauberkeit zu tun, und eine Akne entsteht nicht, weil man sich zu wenig wäscht. Es genügt, die Haut zweimal täglich mit einer leicht sauren Waschlotion zu reinigen, bevor allenfalls ein Pflegeprodukt aufgetragen wird.

Was ist Akne und wie entsteht sie?

Akne ist eine Entzündung der Talgdrüsen.

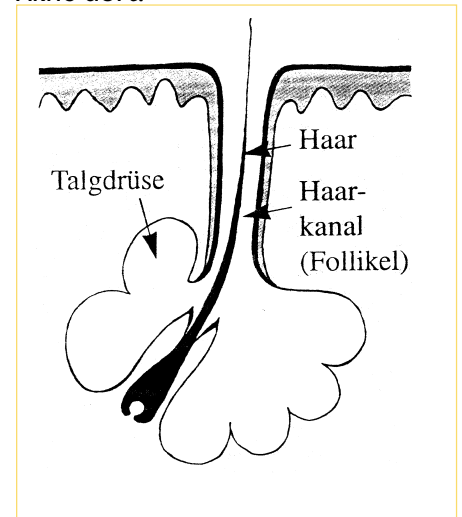
Betrachtet man die Haut genauer, erkennt man viele kleine Härchen. Zu jedem Haarbalg gehört eine Talgdrüse. Der Talg wird gemeinsam mit abgestorbenen Hautzellen durch die Hautporen abgesondert. Seine Funktion ist das Einfetten der Körperhaare. Mit dem Beginn der Pubertät kommt es auf Grund der erhöhten Produktion von männlichem Geschlechtshormon zu einer Überproduktion von Talg. Die gesteigerte Talgproduktion ist zwar Voraussetzung für die Entstehung von Akne, aber auch andere Prozesse sind dafür verantwortlich. Durch übermässige Verhornung an den Talgdrüsen-Ausführungsgängen wird der Talgabfluss vermindert. Es bildet sich allmählich ein Horn-Talgpfropf, der den Gang sackartig auf-

bläht. Erscheint der Pfropf an der Oberfläche, ist er als schwarzes Pünktchen erkennbar. Die schwarze Farbe wird durch das Hautpigment Melanin hervorgerufen und nicht durch Schmutzpartikel. Treten diese Komedonen gehäuft auf, bezeichnet man dies als *Acne comedonica*.

Der entstandene Pfropf bietet ideale Wachstumsbedingungen für die Aknebakterien, die Propionibakterien. Sie vermehren sich rasch, vor allem in den noch geschlossenen, weissen Komedonen, aus denen der Talg nicht abfliessen kann und führen dort zu Entzündungen. Entstehen dadurch gerötete Pustel, die so genannten Pickel, spricht man von *Acne papulopustulosa*.

Breitet sich die Entzündung auch auf das umliegende Gewebe aus, bilden sich grössere Knoten, die plat-

zen und eventuell narbig verheilen. Diese schwere Form der Akne bezeichnet man als *Acne conglobata*. Da sich die meisten Talgdrüsen im Gesicht, auf der Brust und am Rücken befinden, manifestiert sich die Akne dort.



Eine Akne-Behandlung sollte möglichst frühzeitig begonnen werden, um Narben zu verhindern und den psychischen Stress zu verringern.

Stellen Sie sich als Eltern nicht auf den Standpunkt, dass die Akne nach der Pubertät sowieso verschwindet. Helfen Sie Ihrem Kind,

damit es in dieser Lebensphase dem psychosozialen Stress, der durch die Akne ausgelöst werden kann, weniger unterworfen ist. Lassen Sie sich in der Apotheke über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten beraten und sorgen Sie dafür, dass diese Behandlung konsequent

durchgeführt wird. Sollte nach einer zweimonatigen Behandlung keine Besserung mit einer topischen Behandlung eingetreten sein, schicken Sie Ihr Kind zum Arzt, damit dieser eine wirksame systemische Therapie einleiten kann.

Wie kann man Akne behandeln?

Die Dauer des Heilungsprozess hängt vom jeweiligen Schweregrad und von der Intensität der Akne ab. Mit einer optimalen Therapie tritt eine Besserung nach etwa 6 Monaten ein.

Grundsätzlich wird zwischen einer äusserlichen (topischen) Behandlung mit Crèmes, Lotionen und einer innerlichen (systemischen) Behandlung mit Tabletten unterschieden.

Literatur

- 1) Harms M., Akne - Ein Ratgeber für Patienten, Karger, 1997
- 2) Kappeler T., Therapie der Akne, Pharma Kritik 17, 13, 1995, S. 49
- 3) PTA heute (Hrsg.), Nur eine Akne? Von wegen, 10, 10, 1996, S. 987
- 4) Dermatologische Klinik der Ruhr-Universität Bochum: Patientenmerkblatt Akne 1998
- 5) Charité Humboldt-Universität Berlin, Abt. Dermatologie: Akneprotokoll 1998

Geduld bringt Rosen

Aknemittel wirken nicht von einem Tag auf den anderen! Eine Behandlung zeigt Wirkung erst nach rund 6 Monaten. Deshalb ist es wichtig, die begonnene Therapie mindestens über diesen Zeitraum sorgfältig und regelmässig durchzuführen. Die folgende Liste gibt einige grundsätzliche Anhaltspunkte, wie man Akne behandeln soll:

Leichte Akne	Mittlere Akne	Schwere Akne
Mitesser (Komedonen): Schwarze Punkte (offen) oder weisse Punkte (geschlossen)	Papeln (entzündete Komedonen)	Knötchen und Zysten (starke Entzündung) Abszesse Narbenbildung möglich!
Reinigung · Geeignet sind künstliche Seifen («Syndets») mit einem sauren hautfreundlichen pH-Wert und antibakteriellen Zusätzen. · Keine Waschlappen verwenden, da sich darin Bakterien ansammeln können.		
Oberflächliche Behandlung Schälmittel (Keratolytika) Am wirksamsten sind Cremes mit · Benzoylperoxid (Achtung: Bleicheffekt auf Textilien) · Retinsäure (rezeptpflichtig) · Isotretinoin (rezeptpflichtig) · Fruchtsäuren in höherer Konzentration (rezeptpflichtig) Wässrig-alkoholische Gels haben stärker austrocknende Wirkung, leicht fettthaltige Emulsionen sind milder. Andere Schälmittel: · Salicylsäure · Resorcin		Systemische Behandlung (Tabletten, Kapseln) · Antibiotika (Tetracycline und Erythromycin) , die in niedriger Dosierung, dafür aber über lange Zeit eingenommen werden. · Isotretinoin Wirksamste Substanz gegen Akne überhaupt. Allerdings muss eine Schwangerschaft bei Frauen während und über eine gewisse Zeit nach der Einnahme absolut vermieden werden! Unerwünschte Wirkungen sind ein starkes Austrocknen der Haut und Schleimhäute. (alle rezeptpflichtig)
Antibakterielle Mittel · Clotrimazol · Miconazol · Triclosan	Antibiotische Mittel Bei entzündeten Mitessern kommen zum Einsatz antibiotische Cremes mit · Erythromycin · Clindamycin (alle rezeptpflichtig)	Antibabypille Bestimmte Antibabypillen (mit Cyproteronacetat) können zwar bei Frauen den Akneverlauf günstig beeinflussen, reichen aber als alleinige Aknebehandlung manchmal nicht aus.
Begleit- oder Nachbehandlung Die oben beschriebenen Aknemittel haben oft einen mittel bis stark austrocknenden Effekt auf die Haut. Deshalb ist die Hautpflege mit befeuchtenden, fettarmen und nicht komedogenen Produkten zu unterstützen.		

Tipps rund um die Akne

Kosmetik

Make-up ist nicht verboten. Ein leicht getöntes Make-up kann die Akne abdecken. Man sollte jedoch darauf achten, dass es nur geringe Anteile an Öl und Fett enthält. Viele Kosmetikprodukte tragen den Vermerk nicht komedogen d.h. sie verursachen keine Mitesser. Darauf sollte man beim Kauf achten. Ebenfalls sollte man nur nicht-komedogene Pflegeprodukte verwenden. Abends vor dem Schlafengehen muss das Make-up oder der Puder sorgfältig entfernt werden. Dafür gibt es, speziell für die Aknehaut, Reinigungsmittel, die geeignet sind.

Sonne

Eine Zeitlang dachte man, Sonne und UV-Strahlen täten der Akne-Haut gut. Das ist nicht ganz richtig. Zwar heilen die Entzündungen schneller ab und die Haut sieht getönt auch besser aus. Andererseits können vor allem die UV-A-Strahlen komedogen sein. Ein wirksames Sonnenschutzmittel empfiehlt sich auf alle Fälle, vor allem da die Haut durch die Aknebehandlung dünner wird. Es versteht sich von selbst, dass man ein Sonnenschutzmittel anwenden soll, das nicht komedogen ist.

Peelings

Mit einem regelmässigen Peeling wird die oberste Zellschicht entfernt. Dies ist eine Möglichkeit zum Öffnen von geschlossenen Komedonen. Man kann aber damit Narben nicht reduzieren, sondern eventuell neuen Pusteln vorbeugen. Sinnvoll ist auch der Besuch bei einer Kosmetikerin, die die Komedonen fachmännisch entfernt.

Interview mit Frau PD Dr. Harms

Frau Dr. Monika Harms ist Präsidentin der Akne-Gesellschaft. Diese unabhängige Organisation hat sich zum Ziel gesetzt, eine Anlaufstelle für alle Probleme rund um die Akne zu sein. Jede Person, gesund oder krank, kann sich mit ihren Fragen direkt an die Akne-Gesellschaft wenden und wird Hilfe in Form von allgemeinen Informationen über Akne oder in Form von konkreten Ratschlägen erhalten.

Conpharm: Wann wurde die Akne-Gesellschaft gegründet?

Dr. Harms: Die Akne-Gesellschaft besteht seit 1995.

Conpharm: Was ist aus Ihrer Sicht der Hauptgrund, warum Akne verharmlost wird?

Dr. Harms: Es handelt sich um eine weitverbreitete meist in der Pubertät auftretende Hauterscheinung, die in vielen Fällen von selber abklingt. Ausserdem ist Akne nicht mit

schweren Erkrankungen anderer Organe assoziiert.

Conpharm: Wann sollte sich eine Aknepatientin, ein Aknepatient in ärztliche Behandlung begeben?

Dr. Harms: So früh als möglich. Auf jeden Fall, sobald ihn die Hauterscheinungen stören. Wenn in der Familie bereits schwere Akne bei Eltern oder Geschwistern vorhanden war.

Conpharm: Bei schweren Akneformen kann der Arzt unter anderem ein Medikament zum Einnehmen verschreiben. Ich denke an Isotretinoin. Wie wirkt diese Substanz?

Dr. Harms: Diese Substanz hat eine ganz einzigartige Wirkung auf die Talgdrüsen. Sie führt zu einer Atrophie (Schrumpfung) derselben. Auf diese Art ist das Substrat, das zur Entwicklung einer Akne nötig ist, ausgeschaltet

und die Akne entwickelt sich rückläufig.

Conpharm: Welches ist Ihre wichtigste Botschaft, die Sie den Betroffenen geben wollen?

Dr. Harms: Akne kann in der heutigen Zeit sehr wirksam behandelt werden. Geschieht dies frühzeitig, kann Akne sogar ohne Narbenbildung zum Verschwinden gebracht werden. Aus diesem Grund sollte jeder Aknepatient so früh als möglich einer aktualisierten wirksamen Therapie zugeführt werden. Grossmutterrezepte wie z.B. bestimmte Diätvorschriften haben heute keine Berechtigung mehr.

Frau Dr. Harms, wir danken Ihnen ganz herzlich für das Gespräch.

Akne-Gesellschaft
Postfach, 4153 Reinach
Tel 061 715 44 40
Fax 061 715 42 70