

## Ein Problem - zwei Meinungen

# Was hilft bei Spätakne?

Das Spiel der Hormone, falsche Ernährung, Umwelteinflüsse: Immer mehr Frauen behalten ihre Hautunreinheiten aus der Jugend- oder sie bekommen sie erst in späteren Jahren



Für gesunde Haut kann man viel selbst tun, z. B. mehr Gemüse essen



**Dr. Anna Brandenburg, Hautärztin in Hamburg** ([www.dermatologikum.de](http://www.dermatologikum.de))

„Reinigung mit dem Hautarzt abstimmen“

Die Zahl der von Spätakne Betroffenen steigt. Wie auch bei der Pubertätsakne sind verschiedene Faktoren ursächlich: Außer einer hormonbedingten Überaktivität der Talgdrüsen spielt auch eine verstärkte Verhornung von Haarfollikel-Ausführungsgängen in der Haut eine Rolle. Je nach Ausprägung und Leidensdruck gibt es unterschiedliche Therapiemöglichkeiten.

Ich beginne meistens mit einer Behandlung von außen, mit antientzündlichen und antibakteriellen Cremes – wobei darauf zu achten ist, dass die Behandlung nicht zu austrocknend wirkt. Eine weitere Möglichkeit bei stärkerer Akne besteht in einer niedrig dosierten Therapie mit Isotretinoin-Tabletten, die allerdings viele Nebenwirkungen haben. Auch spezielle Antibabypillen können das Hautbild verbessern.

Wichtig ist außerdem, die tägliche Reinigung und Pflege mit einem Hautarzt oder einer medizinisch geschulten Kosmetikerin abzustimmen. Patientinnen sollten in regelmäßigen Abständen sogenannte Ausreinigungs-Behandlungen machen lassen und möglichst nicht selbst an den Pickeln drücken, weil das meist zu einer deutlichen Verschlechterung führt.

Es gibt eindeutige Hinweise darauf, dass die Ernährung das Entstehen und den Verlauf der Akne beeinflusst. Insbesondere die „westliche“ Ernährung, die zu einem großen Teil aus einfachen Kohlenhydraten wie Weißbrot und Nudeln, Fertigprodukten, Fast Food und zu vielen Milchprodukten besteht, führt zu einer Verschlechterung der Haut. Stattdessen sollte die Ernährung mehr Gemüse, Salat, Seefisch und Olivenöl enthalten. Zudem kann Stress dazu führen, dass der Körper vermehrt männliche Hormone produziert und sich somit das Hautbild verschlechtert.

Dringend sollten betroffene Frauen aufs Rauchen verzichten! Spätakne tritt mit 42 Prozent viel öfter bei Rauchern auf als bei Nichtrauchern, die nur zu zehn Prozent betroffen sind.



**Maren Maiwald, Ayurveda-Therapeutin und Diplom-Oecotrophologin**

„Eine Darmsanierung kann oft helfen“

Die ayurvedische Medizin geht davon aus, dass Akne durch einen Überschuss des Elements Feuer entsteht (Pitta genannt). Warum jemand zu „feurig“ ist? Das kann typbedingt sein. Stress, hormonelle Schwankungen und eine falsche Ernährung können das Feuerelement zusätzlich verstärken.

Patientinnen behandle ich in meiner Praxis mit speziellen Peelings und Packungen. Einige davon kann man auch einfach zu Hause herstellen. Für ein ayurvedisches Peeling 1 TL Kichererbsenmehl (aus dem Bio-Supermarkt) mit Wasser zu einer dickflüssigen Paste verrühren und die Haut jeden Abend damit waschen. Danach eine Paste aus Mandelpulver und Wasser zubereiten und als Maske verwenden. Damit Sie maximal von den wertvollen ungesättigten Fettsäuren der Mandeln profitieren, diese am besten frisch in der Kaffeemühle mahlen. Ist die Paste angetrocknet, mit lauwarmen Wasser abwaschen.

Ich rate meinen Patientinnen außerdem, über die Ernährung ihr erhöhtes Feuerelement zu kühlen. Kokoswasser aus dem Bio-Laden ist hierzu toll. Auch Apfelmus und frisches Obst sind hilfreich, allerdings nur separat gegessen – also nicht etwa als Dessert, sondern lieber als zweites Frühstück. Als erstes Frühstück empfehle ich mit Wasser oder Milch gekochte Haferflocken. Dieses ayurvedische Allround-Talent beruhigt und schenkt Kraft für den ganzen Tag – auch der Haut. Gemieden werden sollten alle stark gewürzten und gesalzenen Nahrungsmittel, scharf Gebratenes, Kaffee und Alkohol.

Zudem führe ich in meiner Praxis eine Darmsanierung durch. Hautunreinheiten gehen oft mit einer gestörten Darmflora einher. Auch eine schwache Leber kann für die Pusteln verantwortlich sein. Ihr helfen die in Kräutern enthaltenen Bitterstoffe. Genießen Sie also reichlich Basilikum-Pesto, Rucola- und Löwenzahn-Salat sowie Brennnesselsuppe. Und verfeinern Sie Ihre Gerichte mal wieder mit Petersilie.