

Hintergrundtext

Spätakne – was bei unreiner Haut im Erwachsenenalter wirklich hilft

Mitesser, Pickel und Pusteln sind nicht nur ein lästiges Thema für Teenager – rund jede vierte Frau zwischen 25 und 45 Jahren ist von Hautunreinheiten oder Akne betroffen. Hautexperte Prontomed und Prof. Dr. Isaak Effendy, Chefarzt der Hautklinik am Klinikum der Stadt Bielefeld, erklären, wie Pickel jenseits der Pubertät entstehen und was man gegen sie tun kann.

Warum kriege ich im Erwachsenenalter auf einmal Pickel?

Unreine Haut und Akne tarda, die sogenannte Spätakne, können viele Ursachen haben. Erwiesen ist, dass in den meisten Fällen Hormonschwankungen (bspw. nach dem Absetzen der Pille oder während der Periode) oder Stress und psychischen Belastungen der Auslöser sind. Neben den genannten Faktoren können die genetische Veranlagung, eine ungesunde Ernährung, Umwelteinflüsse, bestimmte Medikamente und Rauchen eine Rolle spielen. Auch die Wechseljahre und starke Hormonschwankungen durch Schwangerschaft und Absetzen der Pille sorgen häufig für Akne nach dem 45. Lebensjahr.

Was sind Symptome von unreiner Haut im Erwachsenenalter?

Auch wenn das Hautbild an alte Zeiten erinnert, unterscheidet sich die Spätakne vom Hautbild in der Pubertät: Die Pickel erscheinen nicht in der T-Zone, sondern im Kinn- und Wangen-Bereich. Während die Haut im Teenager-Alter meist ölig erscheint, ist von Spätakne betroffene Haut meist sehr trocken. Wie bei unreiner Haut oder Akne in der Pubertät entstehen Pickel, Pusteln und Mitesser durch eine erhöhte Talgproduktion, die die Poren verstopft. Nicht selten entzünden sich die Mitesser. Es bilden sich sogenannte Maulwurfsgänge im Gesicht, die wie Furchen unter der Haut aussehen. Neben einem unreinen Hautbild leiden betroffene Frauen als Folge unter psychischem Stress, der die Akne-Bildung zusätzlich fördert: Jede zweite Frau gibt an, sich aufgrund ihrer Hautunreinheiten unwohl in ihrer Haut zu fühlen, jede Dritte fühlt sich unattraktiv und jede Vierte sogar weniger selbstbewusst.¹

Werde ich nun mein Leben lang unter Pickeln leiden?

Wie lange unreine Haut oder die Spätakne im Erwachsenenalter bleiben, hängt von der Ursache und Behandlung ab. Grundsätzlich gilt: Wer die für sich passende Behandlungsmöglichkeit findet, kann höchstwahrscheinlich geheilt werden. In

¹ *Umfrage der Ipsos GmbH durchgeführt im Auftrag von Prontomed. Repräsentative Online-Befragung von 1.000 Personen im Alter von 16-70 Jahren in Deutschland. April 2016.

Ausnahmefällen bleibt die Ursache jedoch unklar, sodass Akne Tarda für immer bestehen bleibt.

Muss ich meine unreine Haut behandeln, oder gehen die Pickel von selbst wieder weg?

Verstopfte Poren sind der ideale Nährboden für Bakterien und Entzündungen. Aus diesem Grund sollte Akne Tarda unbedingt behandelt werden. In jedem Fall gilt, dass zunächst ein Hautarzt aufgesucht werden sollte. Dieser kann zunächst beurteilen, ob es sich wirklich um Akne, oder vielleicht doch um eine Allergie handelt. Ebenso kann er mögliche Ursachen der Akne identifizieren und eine entsprechende Behandlung und Therapie verordnen.

Wie kann ich unreine Haut im Erwachsenenalter oder Spätakne behandeln?

Häufig werden aggressive, antibiotische oder kortisonhaltige Medikamente verschrieben, die schädliche Nebenwirkungen mit sich bringen und die Haut zusätzlich austrocknen – doch das ist nicht immer nötig.

Vor der Verwendung von antibiotischen Cremes und säurehaltige Gelen können Betroffene jedoch auf Maßnahmen zurückgreifen, die die Symptome unreiner Haut und Spätakne lindern, ohne Nebenwirkungen hervorzurufen, wie zum Beispiel das antibakterielle **Sprühgel Prontomed Skin Balance**. Es basiert auf den natürlichen Ausgangsstoffen Wasser und Salz. Durch eine mikrochemische Reaktion wirkt die Mineralsalzlösung an Haut und Wunden besonders effektiv. Es legt sich wie ein Schutzfilm auf die betroffenen Stellen und entzieht ihnen Keime und Bakterien. Somit wird die Ausbreitung alter, sowie die Bildung neuer Bakterien verhindert. Nach der Wirkung zerfällt die Lösung wieder rückstandsfrei in ihre Ausgangsstoffe. Klinische Anwendungsbeobachtungen in Hautkliniken haben gezeigt, dass sich bei allen Patienten das Hautbild durch die Anwendung des antibakteriellen Sprühgels innerhalb kürzester Zeit verbessert hat.²

Grundsätzlich können folgende Tipps dabei helfen, die unreine Haut im Erwachsenenalter in den Griff zu bekommen:

Schritt 1: Porentiefe Reinigung und hautgerechte Pflege

Eine regelmäßige Pflege und Reinigung der Gesichtshaut sorgt dafür, dass sich das Hautbild beruhigt und neue Entzündungen vermieden werden. Hier ist weniger oft mehr: Bei der Reinigung sollte man zunächst auf Produkte zurückgreifen, die ohne chemische Substanzen, Konservierungsstoffe und Alkohol auskommen und somit keine unangenehmen Nebenwirkungen hervorrufen. Das Gesichtswasser **Prontomed Clear Skin** zur täglichen Reinigung befreit die Haut porentief und zuverlässig von Verunreinigungen, Fett und Bakterien. Es wirkt antibakteriell, verbessert das Hautbild und reinigt porentief – und kommt dabei ganz ohne Alkohol und Parfum aus.

² Klinische Anwendungsbeobachtung in der Hautklinik Alzenau mit 66 Patienten (2013) und in der Hautklinik am Klinikum Bielefeld mit 19 Patienten (2013).

Schritt 2: Brot und Zucker meiden

Eine falsche Ernährung kann bedeutend zur Akne-Bildung beitragen. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel führen zu einer erhöhten Ausschüttung talgdrüsenstimulierender Stoffe, die Pickel und Pusteln erzeugen. Die Umstellung auf eine eiweißreiche und kohlehydratarme Ernährung kann bereits eine Verbesserung des Hautbildes hervorrufen. Auf viel Zucker, Milchprodukte und Fertigprodukte sollte ebenfalls verzichtet werden. Stattdessen helfen viel Gemüse, Salate und Obst gegen Hautunreinheiten. Grundsätzlich gilt: Je fettreduzierter und naturbelassener die Lebensmittel sind, desto besser wirken sie sich auf das Hautbild aus.

Schritt 3: Die Haut als Spiegel der Seele wahrnehmen

Dauerhafter Stress in Berufs- und Privatleben ist eine der häufigsten Ursachen von Akne. Es verursacht eine erhöhte Produktion von männlichen Hormonen und regt so die Talgdrüsen an. Gleichzeitig reduziert mentale Belastung und Ärger das antibakterielle Schutzschild der Haut und ebnet so den Weg für Viren und Bakterien. Die Reduktion von Stress ist also angesagt. Dabei können schon ausreichend Schlaf, aber auch Sport oder ein Saunabesuch zwischendurch Linderung schaffen.

Lohnt sich der Besuch bei der Kosmetikerin?

Wer unter starker Akne leidet und eine-Narbenbildung vermeiden möchte, sollte auf das Ausdrücken von Mitessern verzichten und sich professionell von einer Kosmetikerin behandeln lassen. Einmal pro Monat wird die Haut mit Wasserdampf aufgeweicht, und überschüssige Hautschüppchen mit einem Peeling entfernt. Anschließend werden mit sterilen Werkzeugen die Unreinheiten entfernt.

Fazit: Unreine Haut im Erwachsenenalter und Spätakne mögen zwar unterschiedliche Ausprägungen und Ursachen haben – jedoch können Betroffene oft bereits ohne Medikamente sichtbare Erfolge durch die Umstellung von Hautpflege, Ernährung und Lebensstil erzielen. Unabhängig davon, wie die Therapie zur Akne-Bekämpfung auch aussieht – mit einer tiefen Reinigung und etwas Geduld kann das Hautbild wieder stabilisiert werden.

Prontomed Skin Balance und Prontomed Clear Skin sind online unter www.prontomed-shop.de sowie in Apotheken erhältlich. Die 75ml-Pumpflasche Prontomed Skin Balance (PZN Nummer: 10204749) ist ab 14,95 Euro, die 200ml-Flasche Prontomed Clear Skin ab 6,95 Euro (PZN Nummer: 10204666) erhältlich.

[Gerne senden wir Redaktionen Produktproben zum Testen zu.](#)

Über Prontomed GmbH

Die Prontomed GmbH wurde 1998 gegründet; die Firmenzentrale befindet sich in Hiddenhausen in Ostwestfalen. Seit über 18 Jahren stellt sie hochwertige Medizin-, Kosmetik- und Hygieneprodukte für die Anwendung in Kliniken, Praxen, Kosmetikstudios und für Zuhause her. Alle Prontomed-Produkte sind dermatologisch mit „sehr gut“ bewertet und auch zur Anwendung bei sehr sensibler Haut geeignet. Sie enthalten weder Alkohol noch austrocknende Inhaltsstoffe. Auf Grund der natürlichen Inhaltsstoffe sind Prontomed Produkte ökologisch unbedenklich.

Kontakt

Ansprechpartner Prontomed GmbH

Frederick Laker
Head of Marketing
Prontomed GmbH
Am Bahndamm 70
32120 Hiddenhausen
05221-2750250