

Hautpflege bei Akne

Akne ist eine sehr häufige Erkrankung der Talgdrüsen und Haarfollikel bei Jugendlichen. Durch die hormonelle Umstellung während der Pubertät produziert die Haut mehr Talg. Gleichzeitig lösen sich Hautzellen im Ausgang der Talgdrüsen nicht ausreichend ab, sodass die Poren verstopfen. In den verschlossenen Poren können sich Hautbakterien vermehren und Entzündungsreaktionen auslösen. Dadurch bilden sich gerötete Pickel, eitrige Pusteln oder manchmal tiefere schmerzhaftes Knoten. Akne entsteht nicht durch mangelnde Körperpflege und ist nicht ansteckend. Folgende Ratschläge sollen bei der täglichen Pflege helfen. Bei sehr ausgeprägtem Befund ist eine ärztliche Vorstellung sinnvoll.



1. Sanfte Hautreinigung

- Die betroffenen Hautstellen morgens und abends mit lauwarmem Wasser waschen
- Die Haut dabei nur mit den sauberen Fingerspitzen reinigen und anschließend mit einem sauberen Handtuch vorsichtig trocken tupfen – nicht reiben.
- Nach starkem Schwitzen kann eine zusätzliche sanfte Reinigung sinnvoll sein.
- Zu häufiges oder kräftiges Waschen verbessert die Akne nicht und kann die Haut reizen.
- Keine Bürsten, rauen Waschlappen, Reinigungsschwämme, groben Peelings oder stark alkoholhaltigen Gesichtswässer verwenden.

2. Geeignete Reinigungsprodukte nutzen

- Spezielle Akneprodukt zur Hautreinigung sind nicht zwingend erforderlich, können aber bei besonders fettiger Haut zusätzlich zur Reinigung mit Wasser kann genutzt werden.
- Empfohlen wird ein mildes, seifenfreies Reinigungsprodukt mit hautneutralem bis leicht saurem pH-Wert (z.B. pH 5,5).
- Herkömmliche alkalische Seifen können die Hautbarriere reizen und sind für zu Akne neigende Haut nicht geeignet. Auch Produkte mit Schleifpartikeln oder stark entfettender beziehungsweise austrocknender Wirkung sollten vermieden werden.

3. Pickel nicht ausdrücken

- Pickel und Mitesser möglichst nicht ausdrücken, aufkratzen oder anstechen.
- Durch Manipulation können Entzündungen tiefer in die Haut gelangen oder sich verstärken. Dadurch steigt das Risiko für Narben und länger anhaltende Hautverfärbungen.
- Bei sehr starker Akne kann gegebenenfalls eine fachgerechte Entfernung durch dermatologisch oder kosmetisch geschultes Personal sinnvoll sein.

4. Geeignete Haut- und Haarprodukte verwenden

- Möglichst sollte auf zusätzliche Cremes verzichtet werden.
- Bei trockener, spannender oder schuppender Haut kann allerdings eine leichte, möglichst parfümfreie und nicht komedogene Feuchtigkeitscreme verwenden.
- Bei Feuchtigkeitscremes, Sonnenschutzmitteln, Make-up und Haarpflegeprodukten auf Hinweise wie „nicht komedogen“, „ölfrei“ oder „verstopft die Poren nicht“ achten.
- Make-up abends vollständig entfernen, fettige Pflege- und Stylingprodukte sollten möglichst nicht mit Stirn und Gesicht in Kontakt kommen.