



Akne bei
erwachsenen
Frauen

● Was ist Akne?

Akne ist eine **entzündliche Erkrankung** des Talgdrüsenfollikels*.

Dabei sind mehrere Erscheinungen zu beobachten: eine **Verdickung** der oberen Hautschicht, eine stärkere **Talgabsonderung** und die Bildung von **Bakterien**. Treten diese Phänomene gemeinsam auf, sammelt sich zunächst Hauttalg im Haargefäß an. Dies löst die Bildung von Mitessern bzw. Mikrozysten aus (kleinen, harten Verdickungen). Schließlich entzündet sich die Haut, es bilden sich Papeln und Pusteln.

Die gewöhnliche Akne bei Heranwachsenden beginnt mit Eintritt der Pubertät. Androgene** begünstigen die Entstehung der Erkrankung, die sich über mehrere Jahre entwickelt. Mit dem Übergang in das Erwachsenenalter verschwinden die Symptome meist wieder.

*Talgdrüsenfollikel: kleine „Taschen“, die zur Oberfläche der Haut hin offen sind. Sie enthalten die Drüsen, die Talg abgeben, und befinden sich vorwiegend im Gesicht und am Rumpf des Körpers.

**Androgene: Hormone, die die Entwicklung männlicher Geschlechtsmerkmale steuern.

Akne bei erwachsenen Frauen

● Kommt Akne bei Erwachsenen häufig vor?

Akne kommt auch bei Menschen vor, die 25 Jahre und älter sind. Selbst wenn sie in ihrer Jugend keine Akne hatten, kann diese plötzlich nach dem 25. Lebensjahr auftreten.

Wir sprechen dann von Akne bei Erwachsenen oder „**Acne tarda**“.

Dieser Typ von Akne tritt recht häufig auf, mit offenbar zunehmender Tendenz. Vor allem Frauen scheinen davon betroffen zu sein.

Es ist verständlich, dass diese Form der Akne erwachsenen Frauen schwer zu schaffen macht.

Wenn Ihre Erkrankung Sie beeinträchtigt, zögern Sie nicht, Rat bei Ihrem Arzt zu suchen. Ganz gleich, wie klein die betroffenen Stellen sind. Ihr Arzt kann Ihnen bestimmt eine Lösung anbieten, die auf Sie zugeschnitten ist.



AKNE BEI ERWACHSENEN: EINIGE ZAHLEN

Akne wurde lange Zeit nur als eine Erkrankung bei Heranwachsenden angesehen. Seit den 80er Jahren interessieren sich Wissenschaftler auch für das Thema Akne bei Erwachsenen.

Eine Studie von 2008, an der mehr als 1.000 Frauen teilnahmen, geht davon aus, dass ungefähr **45 % der Frauen zwischen 20 und 39 Jahren Akne-Symptome haben.**

In Großbritannien ergab eine Studie aus dem Jahr 1999, dass das Durchschnittsalter bei Personen, die wegen Akne einen Arzt aufsuchen, innerhalb von **10 Jahren von 20,5 auf 26,5 Jahre angestiegen ist.**

Dieselbe Studie beschäftigte sich mit dem Auftreten von Akne (Gesicht) bei 749 Personen, die älter als 25 Jahre waren.

Eine Prävalenz* von Akne zeigte sich bei **54 % der Frauen und bei 40 % der Männer.**

Bemerkenswert ist die Tatsache, dass diese Zahlen erst nach dem 45. Lebensjahr signifikant abnehmen.

*Prävalenz: Anzahl der Personen, die von einer bestimmten Krankheit zu einem bestimmten Zeitpunkt in einer bestimmten Bevölkerungsgruppe betroffen waren.

Akne bei erwachsenen Frauen

● Warum leiden manche Erwachsene an Akne?

Wie diese Form der Akne entsteht, ist nicht genau bekannt. Es scheint jedoch Gemeinsamkeiten zur Akne bei Jugendlichen zu geben.

Mehrere Faktoren, die Akne auslösen oder begünstigen, treten regelmäßig auf.

- **Erbliche Veranlagung:** Laut einer Studie ist bei jedem zweiten erwachsenen Patienten auch mindestens ein Elternteil betroffen.
- **Einnahme bestimmter Verhütungsmittel:** Progesterone, wie sie in der Antibabypille enthalten sind, unterscheiden sich voneinander. Besonders Progesterone mit androgenen Eigenschaften können ein Auslöser von Akne sein. Daher ist es wichtig zu prüfen, ob das Verhütungsmittel geeignet ist. Gegebenenfalls sollten Sie zu einem anderen Präparat wechseln.
- **Mögliche hormonelle Störung** (zu viele natürliche Androgene oder Hyperandrogenisierung):



Diese Störung ist selten und tritt zusammen mit anderen klinischen Symptomen auf – Haarausfall, Körperbehaarung, Störungen beim Zyklus und Übergewicht.

Ihr Arzt kann eine zusätzliche Untersuchung anordnen, wenn er eine derartige Ursache vermutet.

- **Andere, häufig auftretende Faktoren** sind Stress, das Verwenden von ungeeigneten Kosmetikprodukten, starke Sonneneinwirkung, Rauchen...

Gelegentlich wird Akne auch mit der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten (z. B. Kortison, Antibiotika, Antidepressiva, Schlafmitteln oder Vitamin-B-Präparaten) in Verbindung gebracht.

Teilen Sie daher Ihrem Arzt genau mit, welche Medikamente Sie einnehmen bzw. anwenden.



Akne bei erwachsenen Frauen

● Ähnelt die Akne bei Erwachsenen der Akne von Jugendlichen?

Akne äußert sich bei Erwachsenen häufig anders als bei Jugendlichen.

Bei Jugendlichen mit normaler bis fettiger Haut sowie Mischhaut treten oft Mitesser an der Stirn und den Schläfen auf.

Bei erwachsenen Frauen kommen Mitesser tendenziell eher im unteren Bereich des Gesichts vor: am Kinn, am Mund, am Hals (in „Collier-Form“).

Mitunter ist auch das Dekolletée betroffen. Diese Akne-Stellen sind oft entzündlich (rote Pickel oder weiße Pusteln) und können schmerzhaft sein.

Manche betroffene Stellen können recht tief sein und schmerzen; sie treten insbesondere am Kinn als Knötchen auf.

Bei über der Hälfte der Betroffenen verstärken sich die Symptome genau vor dem Auftreten der Regel.



● Lässt sich diese Art von Akne behandeln?

Akne bei erwachsenen Frauen ist oft chronisch. Das bedeutet, sie ist hartnäckig und sie tritt immer wieder auf. Die durchschnittliche Entwicklungsdauer kann sehr lang sein: Manche Personen leiden bis zum **40. oder 45. Lebensjahr** unter Akne.

Leider gibt es immer noch keine endgültige Lösung, um sich von der Erkrankung zu befreien. Eine **regelmäßige Behandlung** ist also äußerst wichtig! So können Sie verhindern, dass die Akne erneut auftritt, und das Risiko von Narbenbildung verringern.

Vernarbungen treten bei Akne oftmals an den entzündlichen Stellen auf. Sie sind besonders schwerwiegend, wenn die geschädigten Stellen tief sind, wenn die Akne über längere Zeit besteht und wenn an den Wunden selbst gedrückt wurde.

Es ist wichtig, dass Sie die Anweisungen Ihres Arztes genau beachten, damit das verordnete Arzneimittel auch wirkt. Falls die anfängliche Behandlung nicht die erhofften Resultate zeigt, kann Ihr Arzt die Medikamente so anpassen, dass sich schnellstmöglich ein optimales Behandlungsergebnis einstellt.

Akne bei erwachsenen Frauen behandeln

● Wie sollte man Akne behandeln?

Eine Kombination aus äußerlicher Behandlung oder Arzneien zum Einnehmen und adäquater Hautpflege kann zu **hervorragenden Ergebnissen** führen.



STELLEN SIE SICH FOLGENDE FRAGEN ZU IHRER BEHANDLUNG:

Ist Ihre Haut besonders empfindlich?

- Welche Darreichungsform ist für Sie am besten geeignet?
- Welche Behandlungsart bevorzugen Sie?

Was sind Ihre Gewohnheiten bei der Gesichtspflege und beim Make-up? Ist es notwendig, diese zu ändern?

Welche lokale Behandlung ist für Sie geeignet?

- In Hinblick auf die spezielle Beschaffenheit Ihrer Akne?
- Unter Berücksichtigung Ihrer Erfahrungen in der Vergangenheit?

Besteht die Möglichkeit, dass die Akne durch Ihre Verhütungsmethode gefördert wird (siehe Beipackzettel)?

Nehmen Sie andere Medikamente ein, die das Entstehen der Akne fördern könnten (siehe Beipackzettel)?



Akne bei erwachsenen Frauen behandeln

Eine äußerliche Behandlung (Creme, Gel) ist unerlässlich für die Behandlung von Akne. Unabhängig davon, ob sie allein oder in Verbindung mit anderen lokalen Behandlungen bzw. mit Medikamenten zum Einnehmen erfolgt.

Die meisten Behandlungsmethoden entfalten erst nach einigen Wochen ihre maximale Wirkung. Die erstmalige Behandlung sollte über einen längeren Zeitraum erfolgen, um ihre Wirksamkeit beurteilen zu können. Falls nötig, kann die Art der Behandlung danach angepasst werden. Nach der ersten Behandlung sollten Sie zudem eine langfristige Therapie zur Vorbeugung in Betracht ziehen.

Geduld ist dabei unerlässlich. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, um eine für Sie geeignete Therapie zu finden. Es ist wichtig, dass die Behandlung umsichtig und regelmäßig durchgeführt wird.



Pillen, die Östrogen und Progesteron enthalten, können ebenfalls die Behandlung von leichter bis mittelschwerer Akne beeinflussen. Informieren Sie sich hierzu bei Ihrem Arzt.

Die Behandlung sollte zu Ihrem Tagesablauf passen. Wenn dies nicht der Fall ist, zögern Sie nicht, Ihren Arzt darauf anzusprechen.

Er kann Ihnen Alternativen vorschlagen: eine Darreichungsform, die für Sie geeignet ist und die Sie gut vertragen, oder aber ein Mittel, das einfach anzuwenden ist (z. B. unter Sonneneinwirkung, ohne Risiko für Ihre Kleidung). So können Sie Ihre Behandlung leichter durchführen und riskieren nicht, diese wegen Beschwerden abbrechen zu müssen.

Ein gutes Verständnis für Ihre Situation ist die Basis für eine bessere ärztliche Betreuung und eine wirksamere Behandlung.

Zögern Sie nicht, so oft mit Ihrem Arzt zu sprechen, bis Sie eine zufriedenstellende Lösung gefunden haben.

Akne bei erwachsenen Frauen behandeln

● Gesichtspflege und Make-up „genießen“

Die Gesichtspflege und das Entfernen von Make-up sollten Handgriffe sein, die Sie „**genießen**“, auch wenn sie Ihrer Situation und Akne-Behandlung angepasst sein müssen.



Sie sollten dabei behutsam sein und Kosmetika verwenden, die **keine Hautirritationen hervorrufen** oder **aknefördernde (komedogene) Substanzen*** enthalten. Denn Akne-Präparate können die Haut unter Umständen belasten.

Verwenden Sie daher nach Möglichkeit Make-up, das gegen Mitesser getestet wurde, und pflegen Sie Ihr Gesicht täglich oder jeden zweiten Tag mit Produkten, die für Ihre Haut geeignet sind (ohne Seife, keine Lösungsmittel). Ihr Arzt kann Sie hierzu beraten.

Außerdem kann Ihr Arzt Ihnen eine Tagescreme empfehlen, die Ihren Bedürfnissen angepasst ist und die Behandlung möglicherweise unterstützt.

Falls nötig, verwenden Sie eine feuchtigkeitsspendende Creme möglichst mit Lichtschutzfaktor, die der gereizten Haut entgegenkommt und die Verträglichkeit der Behandlung verbessert.

***Aknefördernde (komedogene) Substanzen:**

Butylstearat, Cetylalkohol, Hexylenglycol, Isoce-
tylstearat, Isopropylmyristat, Isopropylisostearat,
Kaliumchlorid, Lanolin, Na-Laurylsulfat, Octyl-
stearat, Polyäthylenglycol 300, Paraffin, Sesamöl,
Stearinsäure, Schwefel, Vaseline, Weizenkeimöl,
Wollwachs.



Vermeiden Sie Belastungen für die Haut:

Gesichtsmasken, Peeling oder einfach das Reiben der Haut stimulieren die Talgdrüsen. Das kann die Akne verstärken. Versuchen Sie nicht, die betroffenen Stellen selbst auszudrücken oder daran zu kratzen, da dabei entzündliche Hautbläschen entstehen können.



Schützen Sie sich vor der Sonne:

Sonnenlicht scheint anfänglich das Aussehen der Haut zu verbessern. In Wirklichkeit lässt es diese aufquellen, was die Akne noch verschlimmert.

Bestimmte Behandlungsmethoden gegen Akne können Ihre Haut empfindlicher gegenüber dem Sonnenlicht machen oder bestimmte Reaktionen auslösen. Ein Sonnenschutz ist daher in jedem Fall zu empfehlen.

Weiterführende Informationen finden Sie auch auf
www.goodbye-akne.de

The background of the page is a solid orange color. In the bottom right corner, there is a decorative graphic consisting of several overlapping circles of varying shades of orange, creating a layered, abstract effect.

DAS WESENTLICHE AUF EINEN BLICK

Akne tritt bei erwachsenen Frauen häufig auf. Die Mehrzahl der geschädigten Hautstellen ist entzündlich. Vor allem die untere Gesichtspartie ist betroffen.

Tipps:

- Reinigen Sie Ihr Gesicht mit milden, hautfreundlichen Produkten.
- Verwenden Sie geeignete Kosmetika, die keine Mitesser entstehen lassen.
- Pflegen Sie Ihre Haut regelmäßig:
Brechen Sie die Behandlung nicht ab (außer bei unerwünschten Nebenwirkungen), da sonst die Beschwerden zurückkommen könnten.
- Behandeln Sie befallene Stellen nicht selbst.

Wenn Ihre Erkrankung Sie beeinträchtigt, zögern Sie nicht, Rat bei Ihrem Arzt zu suchen. Ganz gleich, wie klein die betroffenen Stellen sind. Ihr Arzt kann Ihnen bestimmt eine Lösung anbieten, die auf Sie zugeschnitten ist.

