

**Vorwissenschaftliche Arbeit**

**Die Haut als Spiegel der Seele:  
Akne als komplexes  
Krankheitsbild bei Jugendlichen**

verfasst von

**Fiona HEUBER**

**8TA**

Betreuerin: Mag. Gabriele SALEK

Abgabedatum: 25.2.2021

## **Abstract**

Im Zuge dieser vorwissenschaftlichen Arbeit wird das Thema Akne ausführlich behandelt. Anfangs wird ein allgemeiner Überblick über den Aufbau der Haut gegeben, anschließend werden die Definition, die verschiedenen Formen und die Ursachen von Akne geklärt. Insbesondere wird auf den Faktor Ernährung, die Verbindung mit dem Darm, die Behandlungsmethoden von Akne und den psychischen Einfluss beziehungsweise dessen Auswirkung eingegangen. Die Arbeit soll zeigen, dass Akne nicht nur einen Auslöser hat, und es daher auch mehr als einen Ansatz zur Heilung der Hautkrankheit gibt. Akne hat zahlreiche Einflüsse, manche davon sind beeinflussbar, andere nicht. Viele glauben, dass sie Akne wahllos ausgeliefert sind und jene, die versuchen etwas gegen Akne zu unternehmen, jedoch an etlichen Versuchen gescheitert sind, geben meist auf. Die Arbeit ergab jedoch, dass es nicht nur mehrere medizinische Behandlungsmethoden gibt, sondern dass der Mensch selbst großen Einfluss auf die Entstehung, den Verlauf und die Heilung seiner Akne hat. Vor allem aber spielt die Psyche eine große Rolle, das Umfeld und die eigene Einstellung, das Selbstbewusstsein, die Motivation und der konsequente Umgang mit sich selbst, sowie der Wille etwas zu verändern.

## Vorwort

Als ich ungefähr 10 Jahre alt war, bekam ich meine ersten Pickel. Ich war mitunter die Einzige in meiner Klasse, die schon so früh an Akne erkrankte. Damals schämte ich mich sehr dafür, fühlte mich einsam, unverstanden und wusste nicht, wie ich damit umgehen sollte. Da meine Akne genetisch bedingt ist, ich bedanke mich an dieser Stelle ganz herzlich bei meinem Vater, der mir Akne vererbt hat und ohne dem diese Arbeit vermutlich nie zustandegekommen wäre, und ich auch schon relativ früh in die Pubertät kam, beschlossen meine Eltern etwas dagegen zu tun. Wir probierten die verschiedensten Methoden aus, von unterschiedlichsten Cremes bis Globuli, über Bachblüten und Antibiotika bis hin zu Bioresonanz, Ernährungsumstellungen und kosmetischen Peelings. Jedoch half nie wirklich etwas, und wenn, dann nur kurzfristig. Meine Eltern haben viel Geld für die Heilung oder zumindestens eine Besserung meiner Akne ausgegeben, doch die meisten Methoden brachten nichts. Mitschuld daran ist vermutlich auch mein ständiges „Quetschen“ und „Herumdrücken“, von dem ich bis heute nicht wirklich weggekommen bin.

Ich wollte demnach die Chance nutzen, und meine vorwissenschaftliche Arbeit über Akne verfassen, da mich dieses Thema schon seit langer Zeit begleitet und interessiert, und ich anhand dieser Arbeit für mich selbst herausfinden wollte, welche Möglichkeiten der Heilung es gibt und vor allem, wie Akne mit der Psyche zusammenhängt.

Ich bedanke mich an dieser Stelle ganz herzlich bei meinen Eltern, die mich immer unterstützt und dazu motiviert haben, fokussiert und konzentriert an meiner VWA zu arbeiten. Vor allem meiner Mutter möchte ich großen Dank aussprechen, dafür, dass sie mir in meinen verzweifelten Phasen während des Schreibprozesses immer wieder neue Hoffnung gegeben und mich jederzeit mental unterstützt hat.

Weiters möchte ich mich bei meiner Schwester Sofia bedanken, dass sie mir jedes Mal aufs Neue aus meinem verzweifelten Buchstabensalat herausgeholfen hat und, wenn ich meine VWA schon gar nicht mehr lesen konnte, sie sie für mich korrekturgelesen und mich auf meine manchmal sehr kreativen Satzkonstruktionen und Worterfindungen aufmerksam gemacht hat.

Zuletzt bedanke ich mich selbstverständlich auch bei meiner Betreuungslehrerin Frau Professor Gabriele Salek, da sie sich wirklich Mühe gemacht und Zeit genommen hat, mich gewissenhaft zu betreuen und ich bei Schwierigkeiten und Fragen jederzeit auf sie zählen konnte. Ich hätte mir keine bessere Betreuungslehrerin wünschen können!

Enzersdorf an der Fischa, 6.1.2021, Fiona Heuber

# Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	2
Vorwort.....	3
Inhaltsverzeichnis.....	5
1 Einleitung .....	7
2 Die Haut .....	8
2.1 Der Aufbau der Haut.....	8
3 Die Definition von Akne .....	13
4 Die Arten von Akne .....	14
4.1 Acne comedonica .....	14
4.2 Acne papulo - pustulosa .....	14
4.3 Acne conglobata .....	15
4.4 Acne vulgaris.....	15
4.5 Acne cosmetica .....	15
4.6 Acne excoriée des jeunes filles .....	15
4.7 Acne inversa.....	15
4.8 Acne rosacea.....	16
5 Die Ursachen und Symptome von Akne .....	17
5.1 Verhornungsstörung, Talgdrüsenüberproduktion, Bakterienwachstum und Entzündungsreaktionen.....	17
5.2 Androgene .....	18
5.3 Kontrazeptiva.....	19
5.4 Schlaf, Temperatur und UV-Strahlung.....	19
5.5 Genetische Veranlagung.....	20
5.6 Ernährung .....	20
5.7 Darmgesundheit .....	20

5.8	Psychische Faktoren.....	20
6	Der Einfluss der Ernährung .....	21
6.1	Nachteilige Nahrungsmittel .....	21
6.2	Empfehlenswerte Nahrungsmittel und Ernährungsformen .....	24
7	Die Wechselwirkung von Haut und Darm.....	30
7.1	Die Ursachen einer gestörten Darmflora.....	30
7.2	Wiederaufbau der gesunden Darmflora.....	31
8	Praktische Behandlungsmethoden und Therapiemöglichkeiten .....	33
8.1	Äußerliche Behandlungen.....	33
8.2	Innerliche Behandlungen .....	34
8.3	Alternative, natürliche Behandlungen.....	36
9	Die psychische Komponente bei Akne.....	40
10	Fazit.....	43
11	Quellenverzeichnis.....	44
12	Abbildungsverzeichnis .....	44

# 1 Einleitung

Der Begriff „Akne“ ist jedermann bekannt. Die nervigen roten Punkte im Gesicht, vor allem in der Pubertät, die einen hässlich und unsicher wirken lassen. Doch warum entsteht Akne überhaupt, wieso ist der Verlauf von Mensch zu Mensch unterschiedlich, und was kann man selbst dagegen tun?

Viel zu selten wird über dieses Thema berichtet, wobei es doch beinahe fast jeden zumindest schon einmal in seinem Leben betroffen hat. Die Welt ist oberflächlich, und oft werden Krankheiten nur mit Medikamenten behandelt. Doch gibt es nicht andere, bessere Methoden Akne zu heilen? Methoden, Faktoren, die man selbst beeinflussen kann? Und vor allem, was für eine Rolle spielt dabei die Psyche? Sind Jugendliche aufgrund der labilen Phase während der Pubertät besonders anfällig für Akne?

Beginnend mit dem Aufbau der Haut werden anschließend die Begriffsdefinition und die verschiedenen Arten von Akne vorgestellt. Es folgen die unterschiedlichen Ursachen für Akne sowie der Zusammenhang mit der Ernährung, die Analyse der Verbindung zwischen Haut und Darm und die diversen Behandlungsmethoden. Zuletzt wird über den Einfluss der Psyche auf die Haut und vor allem auf Akne bei Jugendlichen berichtet.

Ich habe meine Arbeit methodisch vor allem als Literaturarbeit verfasst. Dafür zog ich hauptsächlich Literatur aus der medizinischen Universitätsbibliothek als Quelle heran, sowie die zwei literarischen Romane „Hautnah“ von Dr. Med. Yael Adler und „Nie wieder Pickel – Reine Haut Formel“ von Anna Mauch.

## 2 Die Haut

Um die Hautkrankheit Akne zu verstehen, müssen zuallererst maßgebliche Fakten über diese geklärt werden.

Die menschliche Haut ist eine rund zwei Quadratmeter große Hülle, die dem Menschen als Schutzfaktor, Abgrenzung und Verbindungs- und Kontaktorgan dient. Mithilfe von Rezeptoren werden Sinneseindrücke der Umwelt wahrgenommen und an das Gehirn weitergeleitet, wo diese analysiert und verarbeitet werden (Adler, 2016, S. 13-14).

### 2.1 Der Aufbau der Haut

Die Haut besteht grundsätzlich aus drei Schichten: Epidermis, Dermis und Subkutis (Adler, 2016, S.19).

#### 2.1.1 Epidermis

Die Epidermis, auch Oberhaut genannt, ist 0,05 bis 0,1 Millimeter dick und fungiert als Abgrenzung zur Umwelt (Adler, 2016, S. 21). Sie besteht lediglich aus Zellen, die sich in vier verschiedenen Zellschichten befinden. 90% der Epidermis entfallen auf die sogenannten Keratinozyten und die restlichen 10% auf die Melanozyten, die Langerhans-Zellen und die Merkel-Zellen (Rossbach, 2004, S. 11-12).

Die Hauptaufgabe der Epidermis ist der Schutz vor äußeren Einflüssen. Sie setzt sich von innen nach außen aus vier Zellschichten zusammen (Adler, 2016, S. 23):

##### 2.1.1.1 Stratum basale (Basalzellschicht)

Im Stratum basale werden täglich pro Quadratmillimeter circa 1200 neue Epidermiszellen, Keratinozyten, gebildet. Diese durchlaufen während ihrer Entwicklung alle Schichten der Epidermis, bis sie schließlich an der Hautoberfläche als Hornschuppen abgestoßen werden. Das Ziel einer Epidermiszelle ist demnach die Verhornung und schlussendlich das Absterben der Hornsubstanz.

*„Man spricht daher auch vom „Selbstmord der Zelle““ (Rossbach, 2004, S. 12).*



Die Epidermis wird aufgrund des Kreislaufs der ständigen Neubildung, Wanderung und Abstoßung der Zellen als Mausepithel bezeichnet, das sich laufend in wiederkehrenden kontrollierten Auf- und Abbauprozessen abwägt (Rossbach, 2004, S. 12).

Weiters befinden sich in der Basalzellschicht die sogenannten Melanozyten, die das dunkle Hautpigment, das der Haut ihre Farbe verleiht, produzieren. Die Produktionszahl dieser Hautzellen ist genetisch bedingt, so produziert zum Beispiel ein heller Hauttyp weniger Melanin als ein dunkler Hauttyp. Die Anpassungsfähigkeit der Melanozyten ist enorm groß, da sie die Haut vor Sonneneinstrahlung schützen wollen und so die Produktion des Melanins an diese angleichen (Gschnait & Exel, 2002, S. 17).

Zuletzt existiert noch eine weitere Zellart, die Merkel-Zellen. Diese wurden jedoch erst in den letzten Jahren entdeckt und genauer erforscht. Es wird vermutet, dass sie der Nervenversorgung der Haut dient. Die genaue Verbindung zum Nervensystem ist bis heute jedoch noch nicht bekannt (Gschnait & Exel, 2002, S. 17).

### **2.1.1.2 Stratum spinosum (Stachelzellschicht)**

*„Die frisch gebildeten hochprismatischen Keratinozyten werden nun in der Stachelzellschicht weiter ausdifferenziert zu polygonalen, durch Zytoplasmafortsätze miteinander verbunden, die in 4-8 Lagen übereinander gestapelt sind. Zusammen mit dem Stratum basale wird das Stratum spinosum auch als Regenerationszone bezeichnet, denn beide Schichten bilden gemeinsam den Zellpool, aus dem heraus die Regeneration der Haut erfolgt. Etwa 60% dieser Zellen sind ständig teilungsaktiv und lassen dadurch neue Keratinozyten entstehen, die restlichen Stammzellen dieses Pools haben Reservefunktion und können bei Bedarf sofort aktiviert werden“ (Rossbach, 2004, S. 12).*

Darüberhinaus findet man sowohl in der Stachelzellschicht als auch in der Körnerzellschicht die sogenannten Langerhans-Zellen, die Vertreterzellen des Immunsystems sind (Gschnait & Exel, 2002, S. 17). Sie analysieren fremde Stoffe, die auf die Haut einwirken und überprüfen sie auf ihre Verträglichkeit (Gschnait & Exel, 1997, S. 11).

### **2.1.1.3 Stratum granulosum (Körnerzellschicht)**

Das Stratum granulosum ist die Vorbereitungsstufe für die Verhornung der Keratinozyten. Um eine optimale Verhornung vorzubereiten, werden Zellkern und Zellorganellen nacheinander abgebaut und aufgelöst. Dabei werden jedoch lipide Kittsubstanzen und keratinbildende Proteine abgesondert und in die Intrazellulärräume abgegeben. Dies ist wichtig für die Hautschutzbarriere, da diese dem transepidermalen Wasserverlust vorbeugen (Rossbach, 2004, S. 12).

### **2.1.1.4 Stratum corneum (Hornzellschicht)**

Schließlich findet man auf dem Stratum corneum ausschließlich abgestorbene, abgeplattete Keratinozyten. Sie sind mit Keratin gefüllt und durch eine spezielle Interzellulärsubstanz und den Desmosomen eng miteinander verbunden. Der Abstoßungsprozess ist ein kontinuierlicher Ablauf, bei dem sich die Haut von den „toten“ Keratinozyten abschält. Die Hornzellschicht hat zwei Hauptfunktionen. Zum einen bildet sie eine Barriere für unerwünschte Eindringlinge und schädliche Substanzen, zum anderen ist sie für den Aufbau des Hydrolipidfilms zuständig. Dieser Hautoberflächenfilm enthält eine physiologische Hautflora mit einem pH-Wert zwischen 4,5 und 5,5, der die Ansiedlung von krankhaften Keimen verhindert (Rossbach, 2004, S. 13).

## **2.1.2 Dermis**

Die Dermis ist die Hautschicht unter der Epidermis, auch als Lederhaut bezeichnet. Sie weist eine Dicke von 0,7 bis 3 Millimeter auf (Rossbach, 2004, S. 13). Hier befinden sich unzählige Fasern, die der Lederhaut sowohl ihre Elastizität als auch ihre Reißfestigkeit verleihen, Blut- und Lymphgefäße, Nerven, Sinnesorgane für Kälte, Wärme und Berührung, Talg- und Schweißdrüsen und Haarwurzeln (Gschnait & Exel, 2002, S. 18). Sie ist durch eine Basalmembran mit der Epidermis verbunden und besitzt zwei Schichten, das Stratum papillare und das Stratum reticulare:

### **2.1.2.1 Stratum papillare**

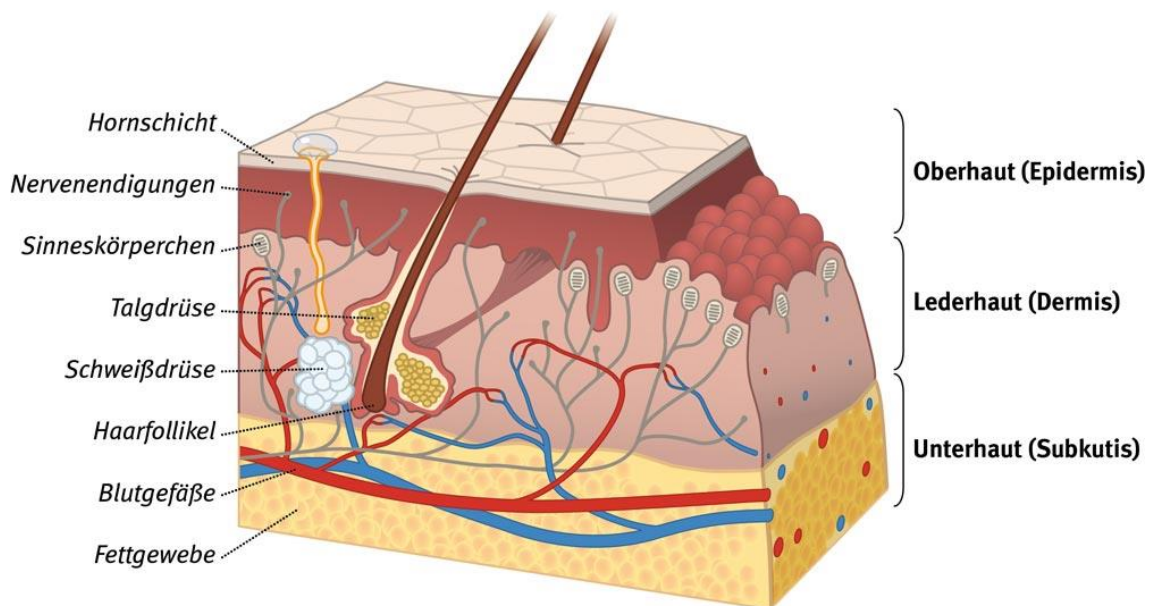
Das nährreiche Stratum papillare, auch Papillarschicht genannt, bildet die obere Hautschicht der Dermis und besteht aus lockerem Bindegewebe. Anhand einer komplizierten Grenzschrift und ihren Papillen ist sie mit der nährstoffarmen, gefäßlosen Epidermis fest verbunden und kann diese so mit Nährstoffen versorgen. Außerdem findet man in dem Stratum papillare zwei verschiedene Zelltypen, die ortsständigen und einwandernden Zellen. Die ortsständigen Zellen, die Fibroblasten, bilden den Großteil des Bindegewebes, dessen Aufgabe die Synthese von Grundsubstanz und Fasern ist. Die einwandernden Zellen sind für die Abwehr schädlicher Stoffe zuständig (Rossbach, 2004, S. 13).

### **2.1.2.2 Stratum reticulare**

Anschließend findet man das Stratum reticulare, die deutlich dicker und fester als das Stratum papillare ist. Sie besteht aus kollagenen und elastischen Fasern. Die kollagenen Fasern bilden die Grundsubstanz und sind zu dicken Bündeln zusammengefasst, die für mechanische Festigkeit und Druckelastizität verantwortlich sind. Diese sind von Retikulumfasern umgeben, welche die Vorstufe der kollagenen und elastischen Fasern formieren und erst zu ihrer endgültigen Struktur ausgebildet werden müssen. Die elastischen Fasern befinden sich ebenfalls in der Grundsubstanz, wo sie netzwerkartig miteinander verbunden sind. Aufgrund ihrer Flexibilität ermöglichen sie der Haut Druck- und Zugelastizität. Jedoch nimmt die Syntheserate mit zunehmendem Alter ab, und die Folgen der veränderten Struktur dieser beiden Fasern, Erschlaffung und Elastizitätsverlust, werden äußerlich sichtbar (Rossbach, 2004, S. 13).

### 2.1.3 Subkutis

Die Subkutis ist die Verbindung zwischen der Haut und den darunterliegenden Organen und Muskeln, deren Grundstruktur aus lockerem Bindegewebe, den Lipozyten, besteht. Diese sind in Form von Septen angeordnet, durch welche zahlreiche Blutgefäße, Nerven und Lymphbahnen verlaufen. Das stark vaskularisierte Unterhautfettgewebe dient zum einen der Isolation und der Druckpolsterung, zum anderen der Wasser- und Nährstoffspeicherung. Anzumerken ist auch, dass die Masse der Subkutis ein Drittel bis die Hälfte der Gesamtkörpermasse ausmacht. (Rossbach, 2004, S. 14).



**Abbildung 1 – Der Aufbau der Haut**

### 3 Die Definition von Akne

Akne ist eine Hauterkrankung, die vor allem bei Jugendlichen während der Pubertät auftritt. Beinahe die Hälfte aller Jugendlichen leiden im Alter zwischen 15 und 25 Jahren mindestens ein Mal unter mehr oder weniger starker Akne. Bei 10 bis 30 Prozent der Betroffenen ist die Ausprägung sogar so schwerwiegend, dass den Erkrankten Narben bleiben. Akne kommt bei beiden Geschlechtern gleichhäufig vor. Bei Knaben ist der Verlauf meist schlimmer ist, wohingegen sich bei Frauen der Zustand der Haut vor der Monatsblutung häufig verschlechtert. Grundsätzlich gilt: Je früher Akne einsetzt, desto schwerer ist der Verlauf (Exel & Gschnait, 2002, S. 59-61).

Es handelt sich bei Akne um eine Erkrankung der Talgdrüsen, bei der sich diese verstopfen, entzünden und vereitern. Im schlimmsten Fall kann es sogar zur Gewebstörung und in Folge zur Narbenbildung kommen. Besonders häufig tritt Akne im Gesicht, im Dekolletébereich und am Rücken auf (Exel & Gschnait, 2002, S. 59-60).



*Abbildung 2 – Akne*

## 4 Die Arten von Akne

Es gibt verschiedenste Formen und Ausprägungen von Akne, die sich in unterschiedlichster Art und Weise zeigen. Demnach lässt sich Akne in folgende Unterformen einteilen (Kerscher, 2004, S. 64-65):

### 4.1 Acne komedonica

Acne komedonica ist die leichteste Form von Akne. Sie zeigt sich in Form von schwarzen Punkten, die auch Mitesser oder fachsprachlich Komedonen genannt werden (Exel & Gschnait, 1997, S. 72-73). Im Englischen sind sie auch bekannt als sogenannte „blackheads“. Der Inhalt dieser Mitesser besteht aus dem abgelagerten Hauptpigment Melanin (Adler, 2016, S. 121).

Schweregrad	Klinisches Bild
I	<10 Komedonen pro Gesichtshälfte
II	10-25 Komedonen pro Gesichtshälfte
III	25-50 Komedonen pro Gesichtshälfte
IV	>50 Komedonen pro Gesichtshälfte

*Schweregrade der Acne comedonica (Kerscher, 2004, S. 65, Tabelle 5.2.)*

### 4.2 Acne papulo - pustulosa

Bei Acne papulo - pustulosa findet man entzündliche Veränderungen an der Haut vor. Sie kann sich aus der Acne komedonica entwickeln und tritt besonders häufig in der Pubertät auf. Vor allem am Kinn, der Stirn und in der Hals- bzw. Bartregion trifft man auf diese Form der Akne (Rossbach, 2004, S. 25). Typische Kennzeichen der Acne papulo- pustulosa sind rote, entzündete Knötchen, die sich in weiterer Folge zu Eiterpusteln entwickeln (Exel & Gschnait, 2002, S. 60).

### **4.3 Acne conglobata**

Die bösartigste Form von Akne ist die Acne conglobata, bei der mit Eiter gefüllte Entzündungen auftreten (Exel & Gschnait, 2002, S. 60). Diese führen meist zu tiefen Gewebsdestruktionen und heilen nur unter Narbenbildung ab. Charakteristisch für Acne conglobata sind bis zu 2 cm große, eitrige Knoten, die sich im schlimmsten Fall zu Abszessen und Fisteln ausbilden können (Rossbach, 2004, S. 25-26).

### **4.4 Acne vulgaris**

Auch bekannt als Pubertätsakne zeichnet sich die Acne vulgaris vor allem bei Jugendlichen durch Mitesser und Pickel im Gesichts- und Rückenbereich aus (Mauch, 2018, S. 33).

### **4.5 Acne cosmetica**

Die Acne cosmetica wird von Kosmetikproduktionen mit komedogenen Inhaltsstoffen verursacht. Sie wird im Schweregrad als mäßig entzündlich beschrieben, mit zahlreichen Komedonen, aber auch tief lokalisierten entzündlichen Knötchen. Vor allem kommt die Acne cosmetica bei Frauen zwischen 20 und 30 Jahren, nach der Anwendung von Kosmetikprodukten vor. Die Ursache liegt hier bei Hydratationseffekten und einer Okklusion der Follikelöffnung (Kerscher, 2004, S. 65).

### **4.6 Acne excoriée des jeunes filles**

Hierbei handelt es sich um ein Zerkratzen und Quetschen der Haut. Obwohl diese Art der Akne als eher gering ausgeprägt bezeichnet wird, kann durch das Kratzen und Quetschen eine Verschlimmerung der Akne verursacht werden (Kerscher, 2004, S. 65).

### **4.7 Acne inversa**

Häufig tritt diese Form von Akne bei Erwachsenen auf. Sie zeigt sich durch starke, schmerzhafte Entzündungen, die einen chronischen Verlauf annehmen können. Im

schlimmsten Fall verleitet die Acne inversa sogar zu Bewegungseinschränkungen des Erkrankten (Mauch, 2018, S. 34).

## **4.8 Acne rosacea**

Längerfristige Rötungen, Papeln oder Pusteln bis hin zu erkennbaren Äderchen und Schwellungen im Gesichtsbereich sind die charakteristischen Merkmale dieser Akneform. Besonders bei Frauen ab dem 25. Lebensjahr treten diese Merkmale der Krankheit auf (Mauch, 2018, S. 34).



## 5 Die Ursachen und Symptome von Akne

Akne hat nicht nur eine Ursache. Bei der Entstehung der Hautkrankheit spielen mehrere Faktoren eine maßgebliche Rolle, die demnach Akne auslösen oder dessen Verlauf negativ beeinflussen können. Es besteht ein Ungleichgewicht mehrerer Komponenten (Mauch, 2018, S. 40).

### 5.1 Verhornungsstörung, Talgdrüsenüberproduktion, Bakterienwachstum und Entzündungsreaktionen

Ausschlaggebend für die Entstehung von Akne ist ein gestörter Verhornungsprozess der Epidermis und eine übermäßige Talgproduktion in den Haarfolikeln der Dermis (Exel & Gschnait, 2002, S. 60). Dadurch ist der natürliche Haut-Erneuerungs-Prozess gestört, woraufhin Bakterien ins Hautinnere gelangen und Entzündungen entstehen (Mauch, 2018, S. 29).

Zu Beginn der Pubertät nimmt die Produktion der Keimdrüsen sowohl beim Mann als auch bei der Frau zu. Die Folge ist ein unausgeglichener Hormonhaushalt (Rossbach, 2004, S. 26).

Es wurde angenommen, dass der gestörte Hormonhaushalt allein keine alleinige Ursache für Akne ist.

*„Es dürfte vielmehr so sein, dass gewisse Zellen in der Haut bei Akne zu empfindlich sind für die Wirkung der im Blut in normaler Menge vorhandenen männlichen Sexualhormone, der Androgene“ (Exel & Gschnait, 2002, S. 60-61).*

Jedoch zeigte sich in den darauffolgenden Jahren, dass Hormone durchaus eine wesentliche Rolle bei der tatsächlichen Entstehung von Akne spielen. Dadurch, dass Hormone die Talgdrüsen dazu anregen Talg zu produzieren, um ursprünglich ein Gleichgewicht in der Haut herzustellen, können diese auch eine Überproduktion der Talgdrüsen verursachen. Die Androgene regen demnach die Talgproduktion in der Pubertät an und verursachen somit die Entstehung von Akne. Anzumerken ist in diesem Zusammenhang auch, dass jeder Mensch Aknebakterien in sich trägt, die erst

ab einer bestimmten Anzahl ihre Wirkung zeigen. Die Vermehrung der Aknebakterien wird durch eine Nahrung mit Giftstoffen und Blut erzielt (Mauch, 2018, S. 42).

Während des Regulierungsvorgangs entstehen erste Anzeichen von Akne in Form von Seborrhoe. Diese bildet sich durch das männliche Hormon Testosteron, das sich an der Talgdrüse anhand des Enzyms 5-Alpha-Reduktase in das Hormon Dihydrotestosteron verwandelt. Infolgedessen nimmt die Talgproduktion enorm zu. Ebenso fördert das weibliche Hormon Progesteron diesen Vorgang, indem es die Haarfollikel zur Herstellung von Talg antreibt. Weibliche Östrogene drosseln diesen Vorgang jedoch, wodurch die Haut zunächst mit einem öligen Film überzogen ist, der Seborrhoe genannt wird. Durch die Veränderung des Hormonhaushalts ändert sich auch die Zusammensetzung des Hauttalgs, woraufhin es zu einem gestörten Verhornungsprozess kommt (Rossbach, 2004, S. 26).

Das Stratum corneum ist maßgeblich für die Verhornung zuständig. Wenn der Verhornungsprozess jedoch gestört ist, können die Hornlamellen nicht mehr ausreichend abgeschilfert werden, und der Follikelkanal wird durch den angestauten Talg und die klumpigen Hornlamellen verstopft. Da das Abfließen des gebildeten Talgs nun nicht mehr möglich ist, treibt der Follikel auf. Folglich bilden sich aus überschüssigem Horn und Talg Mitesser, auch Komedonen genannt (Rossbach, 2004, S. 26). In den entstandenen Hornpföpfchen entsteht ein Talgstau, wodurch sich die Talgdrüse vergrößert und eine Ansiedlung von Bakterien erfolgt. Diese spalten den Talg in kurzkettige Fettsäuren, woraufhin sich die Talgdrüse entzündet (Exel & Gschnait, 2002, S. 60). Aufgrund der Veränderung der Zusammensetzung des Talgs bilden sich primäre und sekundäre Effloreszenen in Form von Papeln, Pusteln und Abszessen (Rossbach, 2004, S. 26). Die Entzündung kann infolgedessen die Eiterbildung begünstigen und im schlimmsten Fall sogar zu Gewebszerstörung führen, was letztlich Vernarbungen verursachen kann (Exel & Gschnait, 2002, S. 60).

## **5.2 Androgene**

Einen weiteren großen Faktor bei der Entstehung von Akne spielen die männlichen Sexualhormone, die Androgene. Diese erhöhen aufgrund der Androgenrezeptoren in den Talgdrüsen die Talgproduktion, wodurch es zu einer Volumenzunahme kommt.

Erwähnenswert in diesem Zusammenhang ist, dass die Ausprägung von Akne bei kastrierten Männern meist milder ist. Bei Frauen kann die Produktion von Androgenen beispielsweise von dem polyzystinischen Ovarsyndrom positiv beeinflusst werden. Anzumerken ist auch, dass man bei Frauen eine Verschlechterung der Akne vor der Menstruation feststellen kann, da in diesem prämenstruellen Abschnitt des Zykluses der Progesteronspiegel erhöht ist, wodurch androgenähnliche Prozesse ausgelöst werden können (Kerscher, 2004, S. 66-67). Weiters existieren die sogenannten Prostaglandine E1, E2 und E3, die für die Regulierung von Entzündungen im Körper verantwortlich sind. Bei dem Auftreten von Akne sind sie beispielsweise für den Ausgleich des Androgenpiegels zuständig. Jedoch funktioniert dieser Prozess nur, wenn ausreichend Prostaglandine hergestellt werden, die die Talgüberproduktion verhindern. Prostaglandine können in weiterer Folge nur produziert werden, wenn der Körper mit den richtigen Nährstoffen versorgt wird (Mauch, 2018, S. 43).

### **5.3 Kontrazeptiva**

Ein weiterer Aspekt ist die hormonelle Veränderung nach der Einnahme oder Absetzung von Kontrazeptiva, bei homonellen Unstimmigkeiten oder während der Schwangerschaft. In diesen Fällen produzieren die Talgdrüsen übermäßiges Sebum, das zu glänzend fettiger Haut und in Folge zu Akne verleiten kann (Kerscher, 2004, S. 67).

### **5.4 Schlaf, Temperatur und UV-Strahlung**

Die Produktion des Sebumsekrets wird in den ersten Stunden des Schlafes besonders angeregt. Die Temperatur der Haut beeinflusst das Ausscheiden des Sekrets an der Hautoberfläche. Dies wird auch von der Außentemperatur in den Sommermonaten unterstützt. Bewiesen ist auch, dass UV-Strahlung, insbesondere UVB-Strahlung, eine Vergrößerung der Poren bewirkt, wodurch vermehrt Sebum gebildet und ausgeschieden wird (Kerscher, 2004, S. 67).

## **5.5 Genetische Veranlagung**

Darüberhinaus ist Akne, wenn diese nach der Pubertät weiterhin bestehen bleibt, genetischen Ursprungs. Daher ist es möglich, dass Kinder von Eltern mit Akne ebenfalls an übermäßiger Talgproduktion leiden (Exel & Gschnait, 1997, S. 72). Es handelt sich bei dieser Disposition um eine nicht beeinflussbare Komponente, da die genetischen Veranlagungen lediglich von Generation zu Generation meist unverändert weitergegeben werden (Mauch, 2018, S. 46).

## **5.6 Ernährung**

Eine wichtige Rolle spielt die Ernährung. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Akne eine Zivilisationskrankheit, ausgelöst vom Menschen selbst, durch seine Lebens- und Ernährungsweise, ist. Es besteht daher ein wesentlicher Zusammenhang zwischen der Ernährungsweise und Akne (Mauch, 2018, S. 26). Konträr dazu, wurde im Jahr 2004 noch behauptet, dass die Zusammensetzung der Ernährung keinen direkten Einfluss auf die Talgdrüsenaktivität hätte (Kerscher, 2004, S. 68).

## **5.7 Darmgesundheit**

Auch der Darm spielt eine wesentliche Rolle. Mehrere Studien bestätigen bereits die Verbindung zwischen der Darmgesundheit und der Haut (Mauch, 2018, S. 26).

## **5.8 Psychische Faktoren**

Negativität in Form von Stress oder emotionaler Belastung wirken sich schlecht auf das Hormonsystem aus. Dadurch werden hormonelle Prozesse beeinflusst, die negative Auswirkungen auf die Haut haben können (Mauch, 2018, S. 26).

Wie sich die Ernährung, die Darmgesundheit und die Psyche auf die Haut auswirken, wird in den folgenden Kapiteln genauer erläutert.

## **6 Der Einfluss der Ernährung**

Es wurde behauptet, dass die Ernährung bei der Entstehung von Akne nur bei wenigen Menschen eine wesentliche Rolle spielt. Sehr fettreiche Speisen oder Schokolade könnten den Zustand der Aknesituation zwar verschlechtern, hätten ursprünglich jedoch keinen Einfluss. Meist wurde die Nahrung in Bezug auf das Verhalten der Haut sehr subjektiv bewertet (Kerscher, 2004, S. 70). Wie jedoch schon erwähnt, ist heutzutage bekannt, dass Akne eine Zivilisationskrankheit ist, die durch die Lebens- und Ernährungsweise des Menschen verursacht wird. Es gibt daher Lebensmittel, die Akne deutlich verschlechtern, aber auch Nährstoffe, die Akne verbessern oder sogar vorbeugen können (Mauch, 2018, S. 26, 62).

### **6.1 Nachteilige Nahrungsmittel**

#### **6.1.1 Milch**

Milch ist grundsätzlich ein hochwertiger Nährstofflieferant für den Menschen, denn sie enthält wichtige Aminosäuren. Die jedoch ursprüngliche Aufgabe von Milch besteht darin, das Wachstum nach der Geburt eines Lebewesens zu fördern. Negativ wirkt sich das im Erwachsenenalter auf das Zellwachstum aus, da die Entwicklung sowie das Wachstum bereits abgeschlossen sind. Milch regt die Hormone an, die die Zellen unverhältnismäßig stimulieren, was für einen Erwachsenen oft gesundheitliche Folgen hat. Das ausschlaggebende Hormon, das die Überproduktion anregt, ist neben den männlichen Hormonen der sogenannte Insulin-like growth factor 1. Dieser im Blut vorkommende Stoff baut sich überlicherweise nach der Pubertät automatisch ab, wodurch sich erklären lässt, warum Akne nach der Pubertät schwächer wird oder sogar ganz verschwinden kann, obwohl die gleiche Menge an Hormonen vorhanden ist. Bleibt Akne im Erwachsenenalter dennoch bestehen, so ist das neben den genetischen Veranlagungen auf einen erhöhten IGF-1 Spiegel zurückzuführen (Adler, 2016, S. 297).

Frischmilch enthält beispielsweise einen Genboten, Mikro-RNA, der menschliche Gene reguliert und modifiziert beziehungsweise manipuliert. Wird Frischmilch im Körper aufgenommen, so werden circa 245 Rinderbotenstoffe, die über 11 000 menschliche

Gene verändern können, automatisch mitverspeist. Wenn demnach Milch in großen Mengen konsumiert wird, kann das in Folge ein erhöhtes Risiko, an Diabetes oder Krebs zu erkranken, hervorrufen. Zudem beschleunigt übermäßiger Milchkonsum den Alterungsprozess und begünstigt Übergewicht (Adler, 2016, S. 298).

Lactose ist ebenfalls ein Milchzucker, der jedoch von manchen Menschen als Einzelzucker nicht verdaut werden kann, da das notwendige Verdauungsenzym Lactase fehlt (Adler, 2016, S. 298-299).

Milch ruft jedoch nicht nur negative Effekte hervor. Es ist bewiesen, dass Milch einen wertvollen Calcium- und Eiweißlieferanten darstellt. Experten empfehlen einen täglichen Milchkonsum von etwa 500 Milliliter bei Erwachsenen, 200 Milliliter bei Kindern. Jegliche Mengen darüber wirken sich negativ auf den Körper aus. Dies erkennt man vor allem bei Sportlern, die regelmäßig Proteinshakes zu sich nehmen. Sie gewinnen dadurch zwar an Muskelmasse, gleichzeitig merkt man jedoch eine deutliche Verschlechterung des Hautzustandes in Form von Akne (Adler, 2016, S. 298). Um den Milchzucker so gut wie möglich zu vermeiden, wird daher empfohlen, auf Lebensmittel wie Hafer-, Mandel-, Reis-, Kokos- oder Sojamilch auszuweichen. Auch fermentierte Milchprodukte gelten als weniger risikoreich (Adler, 2016, S. 299). Weiters zählen auch Sesambutter und -milch sowie Schafs- und Ziegenmilchprodukte, ungezuckerte Naturjohurts und hochprozentige Kakaoschokolade mit wenig Milchanteil zu wirkungsvollen Ausweichprodukten (Mauch, 2018, S. 68).

### **6.1.2 Transfettsäuren**

Wissenschaftlich bewiesen ist weiters der negative Einfluss von Transfetten auf das Hautbild. Sie begünstigen die Talgproduktion, wodurch sich die Poren schneller verstopfen und eine Entzündung ausgelöst wird. Vor allem findet man Transfette in fettreichen, künstlich hergestellten Nahrungsmitteln wie Fast Food, Chips, Pommes oder Fertigpizza. Transfette sind ungesättigte Fettsäuren, die bei der chemischen Härtung von Ölen oder einer zu starken Erhitzung von Speiseölen entstehen. Im Gegensatz zu den natürlichen ungesättigten Fettsäuren, die für den Körper lebensnotwendig sind, sind Transfette gesundheitsschädlich. Neben der schlechten Auswirkung auf die Haut, tragen sie auch zu einem erhöhten Herz- und

Schlaganfallrisiko oder Krebs bei. Empfohlen wird daher, hoch erhitzbare Öle wie Kokosöl, Rapsöl oder Sonnenblumenöl, zum Kochen zu verwenden, da diese die hohe Temperatur tolerieren und gleichzeitig ihre wertvollen Inhaltsstoffe nicht verlieren (Adler, 2016, S. 299-301).

### **6.1.3 Genuss- und Umweltgifte**

Der Genuss von Tabak und Marihuana steht im Zusammenhang mit der Haut in jeglicher Art schlecht da. Das Rauchen kann Entzündungen in Form von Mitessern und Aknepickel begünstigen und diese bis hin zu *acne inversa* ausreifen lassen. In den Genussgiften Tabak und Cannabis finden sich Umweltgifte, die sich nicht nur bezüglich Akne, sondern auf das ganze Konzept der Haut negativ auswirken (Adler, 2016, S. 301-302).

### **6.1.4 Weißer Zucker**

Durch den hohen Säuregehalt von Zucker steigt der Glucosespiegel im Blut sehr schnell, woraufhin die Bauchspeicheldrüse zusätzliches Insulin produziert. Das führt zu einem raschen Absinken des Blutzuckerspiegels. Dies zeigt sich in Form von Energieverlust und Erschöpfung. Darüberhinaus zerstört weißer Zucker die Darmflora und ruft ein hormonelles Ungleichgewicht hervor, wodurch die Talgdrüsen zur Überproduktion angeregt werden. Der einzige verwertbare Ersatz für weißen Zucker ist Stevia. Jegliche andere Süßstoffe können lediglich chronische Krankheiten hervorrufen (Mauch, 2018, S. 68-69).

### **6.1.5 Raffiniertes und verarbeitetes Getreide**

Getreideprodukte, darunter vor allem Weizen, vollziehen eine ähnliche Wirkung wie weißer Zucker. Sie erhöhen ebenfalls rasant den Blutzuckerspiegel, verursachen außerdem Verstopfungen im Darm und lösen ein hormonelles Ungleichgewicht aus. Getreideprodukte verleiten den Körper dazu, Insulin auszuschütten. Das führt zu einer vermehrten Produktion von Androgenen, wodurch Hautunreinheiten entstehen. Unter anderem werden auch Entzündungen im Darm ausgelöst, die erst nach gewisser Zeit langfristige Folgen zeigen. Als Ersatz können beispielsweise brauner Reis,

Vollkornprodukte oder Getreide wie Amarant, Quinoa oder Buchweizen, jedoch mit Maß und Ziel, gegessen werden (Mauch, 2018, S. 70).

### **6.1.6 Rotes Fleisch und Kaffee**

Diese zwei Komponenten wirken sich ebenfalls negativ auf das Hautbild aus. Vor allem Kaffee greift das Hormonsystem direkt an, wodurch Akne gebildet wird. Laut einer Studie ist auch Fleisch ein Aknebegünstiger (Mauch, 2018, S. 73,75).

Zusammenfassend sollten demnach Transfette, wie sie in Chips oder Fertigprodukten vorkommen, sowie Weißmehl, Zucker und große Mengen an Milch vermieden werden. Stattdessen sind Nahrungsmittel wie Gemüse, Körner, Samen, Fisch und Obst sehr empfehlenswert für ein klares Hautbild (Adler, 2016, S. 301).

## **6.2 Empfehlenswerte Nahrungsmittel und Ernährungsformen**

### **6.2.1 Säure – Basen – Haushalt**

Der pH-Wert gibt an, ob eine Flüssigkeit als sauer oder basisch einzustufen ist. Er wird auf einer Skala von 0-14 gemessen. Der Wert 7 wird als neutral bezeichnet, jene darunter als sauer und Flüssigkeiten bis zum Wert 14 als basisch. Der pH-Wert der Haut beträgt circa 4,5 bis 5,5, er ist demnach sauer. Es sollten daher basische Nahrungsmittel aufgenommen werden, damit der Körper nicht übersäuert. Atmung, Verdauung, Hormonausstoß und Kreislauf sind für die Säure-Basen-Regulation zuständig, indem sie Säurerückstände aus dem Körpergewebe entfernen. Der übermäßige Konsum von säurehaltigen Nahrungsmitteln verursacht eine Überstrapazion der Regelmechanismen, die die Säureflut im schlimmsten Fall nicht mehr regulieren können. Zu diesem Zeitpunkt entstehen die ersten Beschwerden wie übermäßige Müdigkeit oder Fettleibigkeit, bis hin zu schwereren gesundheitlichen Erkrankungen. Es ist demnach wichtig den Säure-Basen-Haushalt im Körper zu wahren.

Säurehaltige Nahrungsmittel wie homogenisierte Milch, rotes Fleisch, Schalentiere, weißer Reis, Mais, Weizen, Roggen, weißer Zucker und künstliche Süßmittel sollten



daher vermieden werden, wogegen basenformende Lebensmittel wie stärkefreie Gemüsesäfte, Olivenöl, Spargel, Zwiebel, roher Spinat, Broccoli, Knoblauch, Mangos und Papayas der Übersäuerung vorbeugen. Weiters ist zu empfehlen, Zitronensaft jeglichem Trinkwasser beizumischen, statt Weiß- oder Weizenbrot Weizenkeimbrot- und pizzateig zu verwenden, knackiges Gemüse, Hummus, Pitabrot oder Tortillas aus Weizenkeimen, Avocado, Salat oder eine Brokkoli-Suppe in einen gesunden Ernährungsplan einzubauen. Darüber hinaus tragen basische Nahrungsmittel zur Abwehr von Krankheiten bei und halten den Körper somit gesund (Mauch, 2018, S. 63-64).

### **6.2.2 Rohkost**

Bei dem Verzehr von Rohkost bleiben alle Enzyme und Nährstoffe erhalten. Enzyme sind sehr wichtig für den Körper, da beispielsweise die Verdauungsenzyme unsere Nahrung effizienter spalten können. Im Körper bleiben somit keine unverdauten Nährstoffe, die diesen verstopfen könnten. Auch Koffein, weißer Zucker und verarbeitete Nahrungsmittel führen zu einem konstanten Abbau der Enzyme. Dies würde zu Verdauungsproblemen und einer erhöhten Insulinproduktion führen, was den Androgen-Spiegel heben würde und somit Akne verstärken könnte. Es wird daher empfohlen, überwiegend rohe oder leicht angedünstete Nahrungsmittel zu verzehren und auf Nahrungsergänzungsmittel, die zusätzliche Enzyme beinhalten, zurück zu greifen. Grundsätzlich wird geraten, eine aus zu 50% bestehende Nahrung aus Rohkost zu verzehren, die auf pflanzlichen beziehungsweise organischen Lebensmitteln basiert. Die Regel lautet hierbei: Auf eine gekochte, jedoch nicht gegrillte oder frittierte Speise, EIN rohes Nahrungsmittel. Weiters sollte Obst nur in der Früh verzehrt und auch darauf geachtet werden, dass Obst und Gemüse getrennt voneinander verspeist werden. Bei Gemüse ist es wichtig darauf zu achten, stärkehaltiges von proteinhaltigem Gemüse zu trennen. Zuletzt sollte die Nahrung, vor allem bei Rohkost, zu einem Brei zerkaut werden, um die Verdauung zu vereinfachen (Mauch, 2018, S. 65-66).

## **6.2.3 Nährstoffe**

Kohlenhydrate, Fette und Proteine. Diese drei Nährstoffe sind die wichtigsten Bausteine des Körpers. Sie versorgen den Körper mit Energie und werden für lebenswichtige innere Prozesse benötigt. Darüber hinaus bilden bei Akne vor allem Ballaststoffe einen wichtigen Ernährungsfaktor (Mauch, 2018, S. 76).

### **6.2.3.1 Kohlenhydrate**

Es gibt sowohl gute als auch schlechte Kohlenhydrate. Zu den schlechten zählen einfache und raffinierte Kohlenhydrate. Diese sollten stark reduziert werden, da der Blutzuckerspiegel durch ihren Konsum steigt, diese nicht vollständig verdaut werden können und es zu einer Anhäufung von Toxinen kommen kann, die Akne verschlimmern können (Mauch, 2018, S. 76).

Dagegen nähren komplexe sowie komplexe und ballaststoffreiche Kohlenhydrate den Körper mit Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen und stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Durch die langsame Verdauung dieser Kohlenhydrate erlangt der Körper mehr und vor allem länger Energie (Mauch, 2018, S. 76).

### **6.2.3.2 Proteine**

Proteine sind im Zuständigkeitsbereich des Wachstums, der Bildung von Enzymen, Hormonen, Haar und Haut und der alternativen Energielieferung tätig. In Wechselwirkung mit dem Stoffwechsel stehend bestimmt dieser, wie viele Proteine der Körper benötigt. Je besser der Stoffwechsel, desto weniger Proteine werden gebraucht. Darüber hinaus kann der tägliche Proteinbedarf einfach gedeckt werden. (Mauch, 2018, S. 77).

Jedoch kann ein übermäßiger Konsum von Proteinen das Verdauungssystem, die Leber und die Bauchspeicheldrüse belasten und den Stoffwechsel stören, was zu Ablagerungen im Darm führen kann (Mauch, 2018, S. 77).

Wichtig ist hierbei, dass Proteine aus überwiegend pflanzlichen Quellen wie Gemüse oder Nüssen stammen sollten. Tierische Proteine wie Ei in Form von gekochtem oder Rührei sind durchaus gesund, wenn sie mit Maß und Ziel, 1-2 Eier am Tag, genossen

werden. Zusätzlich können auch Proteinquellen wie mageres Fleisch oder Fisch in kleineren Mengen herangezogen werden. Jedoch sind diese nicht so gesund wie pflanzliche Proteine, dennoch enthalten sie reichlich Vitamine. Empfohlen wird Fleisch oder Fisch mit alkalisierenden Nahrungsmitteln wie Gemüse oder Salat zu kombinieren (Mauch, 2018, S. 77).

### **6.2.3.3 Fette**

Genau genommen sind Fette sehr wichtig für den Körper, da sie essenzielle Nährstoff- und Vitaminträger sind. Vor allem tragen sie der hormonellen Balance bei, da Fette zur Produktion von Prostaglandinen benötigt werden. Das ist besonders bei zu Akne neigender Haut wichtig. Jedoch muss darauf geachtet werden, welche Fette gesund und welche gesundheitsschädlich sind (Mauch, 2018, S. 78).

#### **6.2.3.3.1 Gesättigte Fettsäuren**

Gesättigte Fettsäuren tragen vor allem zum Schutz anderer Fettsäuren und zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels bei. Dennoch wird empfohlen auf natürliche Fette wie Kokosöl oder Bio Butter zurückzugreifen, da diese gesünder als beispielsweise Milch oder Palmöl sind (Mauch, 2018, S. 78).

#### **6.2.3.3.2 Ungesättigte Fettsäuren**

Diese Gruppe kann weiters in zwei Unterteilungen gegliedert werden, den einfach ungesättigten Fettsäuren wie Olivenöl oder Avocado-Öl und den mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Sojaöl oder Sonnenblumenöl. In ihrer natürlichen Form sind sie zwar gesund, jedoch sollten sie mit anderen Fettsäuren ausgeglichen werden (Mauch, 2018, S. 78).

#### **6.2.3.3.3 Mehrfach-ungesättigte Fettsäuren**

Mehrfach-ungesättigte Fettsäuren, Omega-3-Fettsäuren, repräsentieren die wichtigsten Fettsäuren, da sie maßgeblich zu einem hormonellen Gleichgewicht im Körper beitragen. Sie können nicht vom Körper selbst produziert werden und müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden. Jedoch basiert die Aufnahmefähigkeit auf einem ausgeglichenen Verhältnis von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren (Mauch, 2018, S. 78).

Dies ist ein wichtiger Punkt, um den Blutzuckerspiegel auszugleichen und eine erhöhte Insulinproduktion zu verhindern, was eine übermäßige Talgproduktion hemmt (Mauch, 2018, S. 79).

#### **6.2.3.4 Ballaststoffe**

Ballaststoffe regulieren den Blutzuckerspiegel, vor allem verhindern sie einen zu rasanten Anstieg und verhelfen zu einer leichteren Verdauung von Nahrungsmitteln. Da auch gesunde Nahrung im Darm, wenn diese dort zu lange verweilt, faulen kann, was eine Vergiftung des Körpers zur Folge hätte, sind Ballaststoffe für die Verhinderung dieser Verfaulung zuständig (Mauch, 2018, S. 77).

Sowohl wasserlösliche Ballaststoffe wie Haferflocken, Obst oder Gemüse, als auch wasserunlösliche Ballaststoffe wie beispielsweise Vollkornprodukte oder Gemüse, tragen zu der Gesunderhaltung des Körpers und der Haut bei. Vor allem stärkefreies Gemüse bietet eine ideale Quelle für eine ballaststoffreiche Ernährung (Mauch, 2018, S. 78).

#### **6.2.3.5 Vitamine und Mineralstoffe**

Neben den genannten Nährstoffen sind auch Vitamine und Mineralstoffe für eine reine Haut zielführend. Dazu zählen folgende Vitamine und Mineralien: Vitamin B Komplex, Vitamin E, Vitamin A, Zink, Magnesium, Selen, Vitamin C und Lecithin (Mauch, 2018, S. 79-81).

### **6.2.4 Hormonausgleichende Nahrungsmittel**

Hormonausgleichende Nahrungsmittel helfen, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und trotzdem einen beschleunigten Stoffwechsel zu erzielen. Zudem reinigen sie das Blut, gleichen den Hormonhaushalt aus, nähren den Körper, helfen Abfallstoffe zu beseitigen, fördern die Verdauung und sind unter anderem reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien (Mauch, 2018, S. 82-84).

Zu diesen Nahrungsmitteln gehören Obst wie Bananen oder Zitronen, Sprossen, stärkefreies Gemüse wie Gurken, Sellerie und jegliche Sorten von Salat, glutenfreies Getreide wie Buchweizen oder Hirse, Reis und Bohnen, Nüsse, Kräuter und

Blattgemüse wie Petersilie oder Löwenzahn, Fisch wie Lachs oder Thunfisch, die wichtige Omega 3 Fettsäuren enthalten, Weizenras und zu guter Letzt Wasser. Vor allem Wasser ist hierbei besonders hervorzuheben, da es lebenswichtig für die Haut ist. Es hydriert den gesamten Körper, befeuchtet die Haut und lässt sie gesünder und strahlender aussehen (Mauch, 2018, S. 82-84).

Abschließend zu diesem Kapitel lässt sich sagen, dass die Ernährung eine wesentliche Rolle bei Akne spielt, und dass durch wenige und vor allem einfache Änderungen des Ernährungsplans ein effektives und langfristiges Ziel, das Ziel einer reinen Haut, erreicht werden kann.

## **7 Die Wechselwirkung von Haut und Darm**

Das Zusammenspiel von Haut und Darm ist für den gesamten Organismus wichtig. Da die Haut und der Darm in ständigem Kontakt zueinanderstehen, ist es von großer Bedeutung, dass der Darm gesund ist, um den Organismus zu schützen. Der Darm von innen und die Haut von außen (Adler, 2016, S. 269).

Im Darm sitzen zahlreiche gesunde, probiotische Bakterien, die die Verdauung unterstützen, das Immunsystem fördern, Entzündungen und schlechten Bakterien entgegenwirken und körpereigene Antibiotika produzieren, um gefährliche Organismen zu bekämpfen. Die Aufgabe des Darms besteht neben der Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung auch darin, die Gesundheit des Körpers aufrecht zu erhalten und diesen vor Krankheiten zu schützen (Mauch, 2018, S. 92).

In etlichen Studien wurde bewiesen, dass eine konstante Verbindung zwischen dem Darm und der Haut besteht. Eine gestörte Darmflora ist somit ein weiterer Faktor, der bei Hautproblemen und demnach auch bei Akne mitwirkt (Mauch, 2018, S. 92).

### **7.1 Die Ursachen einer gestörten Darmflora**

Eine gestörte Darmflora resultiert aus mehreren Komponenten. Neben Stress, säurehaltiger Ernährung und Belastung durch Umweltgifte zerstören vor allem Antibiotika die natürliche Bakterienflora im Darm. Jedoch ist diese sehr wichtig, da sie Vitamine produziert und den Magen-Darm-Trakt vor der Besiedelung entzündlicher und Gifte produzierender Keime schützt. Wird die Darmflora von Antibiotika zerstört, nisten sich rasch Fremdbakterien ein, die im Darm Giftstoffe produzieren. Diese Gifte können dann über den Darm nicht mehr ausgeschieden werden. Daher werden diese Giftstoffe über die Haut abgesondert. Jedoch wirkt sich dieser Abbau im äußeren Erscheinungsbild negativ in Form von Unreinheiten aus. Demnach sollten Antibiotika nur im äußersten Notfall eingesetzt werden, da sie großen Schaden in der Darmflora verursachen und der Gesundheit ernsthaft schaden können (Mauch, 2018, S. 92-93).

## **7.2 Wiederaufbau der gesunden Darmflora**

### **7.2.1 Darmreinigung**

Anna Mauch empfiehlt für den Wiederaufbau der Darmflora ein 2 Basis-Komponenten-Konzept, welches aus den folgenden Zutaten besteht: Flohsamenschalenpulver und Bentonit oder Zeolith. Flohsamenschalenpulver ist für die Lockerung von Ablagerungen im Darm zuständig und löst Toxine und Stoffwechselabfallprodukte. Bentonit oder Zeolith sind Mineralerden, an die sich die gelösten Ablagerungen des Flohsamenschalenpulvers und andere schädliche Bakterien anhängen und somit leichter ausgeschieden werden können (Mauch, 2018, S. 94).

Flohsamenschalenpulver und Bentonit/Zeolith werden im Verhältnis 1:1 mit Wasser zu einem Shake gemixt. Vorerst beginnt man am besten mit kleinen Mengen, einem halben Teelöffel jeweils von Flohsamenschalenpulver und Bentonit/Zeolith, die mit circa 200ml Wasser vermischt werden. Nach der Einnahme des Shakes soll ein Glas stilles Wasser in einem Zeitraum von drei bis fünf Minuten getrunken werden. Am besten trinkt man den Shake 30-60 Minuten vor einer Mahlzeit auf leeren Magen, entweder morgens oder abends. Jedoch kann der Shake auch zwei Stunden nach einer leichten Mahlzeit eingenommen werden (Mauch, 2018, S. 94).

### **7.2.2 Wiederherstellung gutartiger Darmbakterien**

Um gesunde Darmbakterien im Darm anzusiedeln, gibt es zwei Möglichkeiten.

Zum einen wird empfohlen viele hochalkalische Lebensmittel zu konsumieren, um den pH-Wert im Darm zu fördern. Weiters ist es äußerst wichtig, das Wachstum der gutartigen Darmbakterien durch probiotische Nahrung anzukurbeln. Zusätzlich wird empfohlen, probiotische Ergänzungsmittel mit präbiotischer Nahrung zu kombinieren. Diese sogenannten Fructo-Oligosaccharide tauchen in Lebensmitteln wie Tomaten, Zwiebeln, Honig oder Bananen auf. Außerdem gibt es Lebensmittel, die gute Darmbakterien füttern und Krankmacher im Verdauungstrakt abschütteln können. Diese sind etwa Chocorée, Kefir, Sauerkraut oder rote Beete (Mauch, 2018, S. 95-96).

Zum anderen sollen die eben genannten Nahrungsmitteln mit Probiotika oder aber mit Synbiothika, die sowohl Pro- als auch Präbiotika beinhalten, kombiniert werden (Mauch, 2018, S. 96).



## **8 Praktische Behandlungsmethoden und Therapiemöglichkeiten**

### **8.1 Äußerliche Behandlungen**

#### **8.1.1 Kräuterschälkur**

Die Kräuterschälkur ist ein epidermales Peeling, das auf pflanzlichen Inhaltsstoffen basiert. Sie bietet die Möglichkeit einer rein biologischen Behandlung, die keine chemischen Substanzen oder synthetische Schleifpartikel beinhaltet. Vor allem zur oberflächlichen Behandlung von Akne eignet sich diese Methode sehr gut (Rossbach, 2004, S. 66).

#### **8.1.2 Fruchtsäurepeeling**

Unter Fruchtsäuren versteht man kurzkettige, natürliche, organische Säuren, sogenannte Alphahydroxysäuren, die sehr leicht durch die Haut dringen können. Mit einem Fruchtsäurepeeling wird die oberste Hautschicht abgetötet und erneuert. Fruchtsäuren haben neben der epidermalen Wirkung auch eine dermale Wirkung. Das bedeutet, dass sie Einfluss auf das Bindegewebe der Haut haben. Ziel ist es, die Haut zu erneuern und somit beispielsweise Akne oder Akne-Narben zu reduzieren. In der Dermatologie werden vor allem Glycolsäuren und Milchsäuren für die Behandlung eingesetzt. In besonders schweren Fällen auch Retinoide, Teile der Vitamin-A-Säure (Exel & Gschnait, 1997, S. 250-251).

#### **8.1.3 TCA-Peeling**

Neben dem Fruchtsäurepeeling gibt es das sogenannte TCA-Peeling, bei dem mit Trichloressigsäure gearbeitet wird. Der Vorteil dieses Peelings ist, dass es sogar bis in die Dermis hineinwirkt und somit auch schwerwiegendere Hautdefekte behandeln kann. Jedoch ist diese Behandlung bei einer hohen Säurenkonzentration in nüchternem Zustand sehr schmerzhaft, weswegen die Patienten meist in einen Dämmer Schlaf oder unter Vollnarkose gesetzt werden. Alternativ können geringere

Dosierungen für eine Anwendung ohne Betäubung, oft in Kombination mit Fruchtsäuren, herangezogen werden (Rossbach, 2004, S. 73).

#### **8.1.4 Cremes und Lotionen**

Mithilfe von Cremes und Lotionen, die Retinoide, Benzoylperoxyde oder Azelainsäure beinhalten, können Komedonen entfernt werden. Sie sind zur äußerlichen Anwendung bestimmt und werden üblicherweise von einem Dermatologen verschrieben. Vor allem am Anfang der Behandlung könnte eine vorübergehende Verschlechterung auftreten, was jedoch kein Grund sein sollte, die Behandlung zu beenden. Jeder Patient hat eine unterschiedliche Verträglichkeit. Daher muss das Produkt individuell an den Patienten angepasst und behutsam auf seine Verträglichkeit geprüft werden. Erste positive Ergebnisse werden bei konsequenter Anwendung nach etwa 8 Wochen sichtbar. Ergänzend werden geeignete Pflege- und Reinigungsmaßnahmen empfohlen, um den Prozess der Heilung zu unterstützen (Exel & Gschnait, 2002, S. 61-62).

#### **8.1.5 Therapieansatz am Ausführungsgang der Talgdrüse**

Mithilfe diverser Medikamente wie Retinoide, Benzoylperoxyde oder Glycolsäure wird versucht, den Ausführungsgang der Talgdrüse wieder freizulegen. So kann der Talg wieder an die Hautoberfläche gelangen und dort abgegeben werden. Eben genannte Medikamente werden äußerlich angewendet. Zusätzlich werden je nach Schwierigkeitsgrad Antibiotika verabreicht, die die entzündlichen Bakterien abtöten sollen (Exel & Gschnait, 1997, S. 73).

### **8.2 Innerliche Behandlungen**

#### **8.2.1 Antibiotika**

Grundsätzlich sind Antibiotika wichtig, damit Akne vollständig abheilen kann. Jedoch braucht es gleichzeitig zur antibiotischen auch eine lokale Behandlung, da Akne andernfalls nach kurzer Zeit wieder zurückkommen würde. Zusätzlich sind Antibiotika von Nahrungsmitteln beeinflusst. Es muss demnach darauf geachtet werden, dass

beispielsweise sehr fettreiche Speisen nicht gemeinsam mit Antibiotika eingenommen werden, da diese sonst ihre Wirkung nicht erzielen (Exel & Gschnait, 1997, S. 74).

Für die Eliminierung der Bakterien werden oftmals Tetrazykline herangezogen, die sich im Fett der Talgdrüsen ansammeln und die Bakterien beseitigen (Exel & Gschnait, 2002, S. 61).

### **8.2.1.1 13-cis-Retinoid**

Das sogenannte Medikament 13-cis-Retinoid hilft dabei, sehr große Talgdrüsen wieder auf eine normale Größe zu bringen. Zu beachten sind jedoch die zahlreichen Nebenwirkungen dieses Medikaments. Beispielsweise darf eine Frau vor, während und ein Monat nach der Einnahme des Medikaments nicht schwanger werden, da das Kind sonst künftig geschädigt werden könnte. Jedoch ist das Medikament sehr wirksam und zeigt großen Erfolg bei den Patienten. Zu beachten ist weiters, dass 13-cis-Retinoid nicht an Dritte weitergegeben werden darf, da es vom Arzt patientenspezifisch verabreicht wird. Es werden Voruntersuchungen durchgeführt, um eine zielführende Behandlung zu erreichen. Durch die Aggressivität dieses Medikaments darf es demnach nur an ausgewählte Personen ausgehändigt werden. Zudem ist die richtige Dosierung von 13-cis-Retinoid von großer Bedeutung, da die Heilung von Akne von einer korrekten Verabreichung abhängt. Während der Behandlung sollte laufend Rücksprache mit dem Arzt gehalten werden, um negative Entwicklungen zu verhindern (Exel & Gschnait, 1997, S. 73-74).

### **8.2.2 Hormonpräparate**

Als weitere, jedoch eher weniger wirksame Heilungsmethode, sind Antiandrogene zu nennen. Diese können nur bei Frauen angewendet werden, da es sich um Hormonpräparate handelt, die zeitgleich als Anti-Baby-Pille eingesetzt werden. Um eine positive Wirkung zu erzielen, müssen auch hier Cremes und Lotionen zur Unterstützung herangezogen werden (Exel & Gschnait, 2002, S. 62).

### **8.2.3 Homöopathie**

Bei der Homöopathie werden dem Patienten stark verdünnte Substanzen verabreicht, die im Körper Selbstheilungskräfte aktivieren sollen. Dabei wird darauf geachtet, dass die Substanzen eine ausschließlich positive Wirkung zeigen, und der Körper keine Schäden davonträgt. Wichtig ist auch, dass die Substanzen dem Patienten exakt angepasst werden. Sowohl die Persönlichkeit als auch die Größe und das Gewicht spielen eine maßgebliche Rolle bei der Therapie. Der Konstitutionstyp ist demnach genauso wichtig wie die Reaktion des Patienten auf bestimmte Umwelteinflüsse. Zu beachten ist jedoch, dass Homöopathie nur als Unterstützung zur Krankheitsheilung verwendet wird und Medikamente nicht ersetzt (Exel & Gschnait, 1997, S. 58-59).

## **8.3 Alternative, natürliche Behandlungen**

### **8.3.1 Psychotherapie**

Psychotherapie ist eine Form der Behandlung, bei der die Heilung von Krankheiten mithilfe von Gesprächen angestrebt wird. Dabei wird eine Beziehung aufbauend auf einem Vertrauen zwischen dem Arzt und seinem Patienten vorausgesetzt. Der Arzt analysiert die aktuellen Probleme seines Patienten und versucht anhand dieser dessen psychosomatische Leiden zu entlasten. Meist sind Hautkrankheiten stark durch das Umfeld beeinflusst. Die Beschwerden haben demnach oft einen Zusammenhang mit dem seelischen Befinden. Diese Verknüpfung zwischen Haut und Seele wird jedoch meist nicht wahrgenommen, weswegen sich eine Krankheit trotz medikamentöser Behandlung nicht verbessert (Exel & Gschnait, 1997, S. 41).

### **8.3.2 Haut-Hormon-Balance**

Ein gesundes Hormonsystem ist essenziell für den Körper und ebenso für die Haut. Faktoren wie eine geschädigte Darmflora, Schlafmangel, hormonell wirksame Inhaltsstoffe in Kosmetika oder Verhütungsmitteln, zu wenig Bewegung, Stress, Nährstoffmangel oder Hormone in der Nahrung beeinflussen das Hormonsystem negativ. Im Gegenzug sollten daher eine gesunde ausgewogene Ernährung, eine optimale Nährstoffversorgung, psychische Gesundheit, tägliche Bewegung und Sport,

ausreichend Schlaf angestrebt und auf künstliche Hormone verzichtet werden (Mauch, 2018, S. 97).

### **8.3.3 Ernährung und Verdauung**

Wie in den Kapiteln 6 und 7 „Der Einfluss der Ernährung“ und „Die Wechselwirkung von Haut und Darm“ schon ausführlich erklärt wurde, spielen beide Komponenten eine wichtige Rolle bei Akne. Die Heilung kann durch die richtige Ernährung und eine gesunde Darmflora maßgeblich beeinflusst werden (Exel & Gschnait, 1997, S. 59).

### **8.3.4 Entspannungsmethoden**

Zur mentalen Unterstützung haben sich Entspannungsmethoden als hilfreiche Maßnahmen der Selbstheilung erwiesen. Sie sind nicht schwer zu erlernen und somit für jeden einfach zu praktizieren. Um ein positives Resultat zu erzielen, müssen die Entspannungstechniken jedoch konsequent durchgeführt werden.

Entspannungsmethoden wirken auf das vegetative Nervensystem ein und versuchen dieses wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Besonders bekannt ist die sogenannte Akupressur, bei der auf genau definierte Punkte am Körper gedrückt wird, wodurch die Seele wieder in Einklang mit dem Körper gebracht werden soll. Akupunkturpunkte werden anhand ihres Schmerzempfindens gefunden, da diese viele Schmerzrezeptoren besitzen (Exel & Gschnait, 1997, S. 57-58).

### **8.3.5 Bioresonanztherapie**

Bioresonanz ist eine Therapieform, die bei den harmonischen Schwingungen im Körper ansetzt und von dort aus behandelt. Liegt eine Krankheit vor, so wird mit bestimmten Geräten versucht, die unharmonischen Schwingungen zu löschen und die Harmonie im Körper wiederherzustellen (Exel & Gschnait, 1997, S. 67).

### **8.3.6 Hautpflege**

Das Um und Auf einer jeden erfolgreichen Therapie liegt bei der Hautpflege. Wird die Haut nicht richtig gepflegt, bringen auch meist teure Behandlungen nichts (Exel & Gschnait, 1997, S. 240).

Eine richtige Hautpflege besteht aus drei Komponenten: Hautreinigung, Hautschutz und Hautpflege. Bei der Hautreinigung werden sogenannte Syndets, synthetische Detergens, empfohlen. Diese sind auf den pH-Wert der Haut abgestimmt und verhindern so Entzündungen oder Ekzeme. Wasser allein reicht nicht aus, um die Haut sorgfältig zu reinigen.

Durch die zahlreichen Umwelteinflüsse ist auch der Hautschutz von großer Bedeutung. Sonnenlicht, Smog oder Kosmetika wirken tagtäglich auf die Haut ein. Davor muss die Haut geschützt werden.

Unter Hautpflege versteht man das Ausgleichen fehlender Wirkstoffe, wie Fett oder Feuchtigkeit. Dies kann durch diverse Produkte passieren, aber auch durch die Haut selbst (Exel & Gschnait, 1997, S. 240-241).

### **8.3.6.1 Step by step Hautreinigung**

Beginnend mit warmem Wasser und einem milden Syndet wird die Haut von Schmutz und Make-up befreit. Nachdem der üppige Schaum abgewaschen ist, wird mithilfe von Wattepad eine Reinigungsmilch auf die noch feuchte Haut aufgetragen, die anschließend mit ausreichend Wasser wieder abgespült wird. Zuletzt wird die Haut sanft abgetrocknet (Exel & Gschnait, 1997, S. 142).

Gegebenenfalls kann als Ergänzung eine Gesichtscreme verwendet werden. Es muss jedoch beachtet werden, dass diese individuell an die Haut angepasst wird und der Haut die Wirkstoffe verleiht, die ihr fehlen (Exel & Gschnait, 1997, S. 243).

Soll die Haut tatsächlich intensiv gereinigt und von Mitessern befreit werden, empfiehlt sich ein Gesichtsdampfbad, um die Poren zu öffnen. Idealerweise können ein paar Tropfen Teebaumöl hinzugefügt werden, um Rötungen, Entzündungen und Eiter zu bekämpfen. Anschließend wird eine Heilerde-Maske aufgetragen, die für einige Minuten einwirken soll und danach wieder abgewaschen wird. Abschließend empfiehlt sich eine Aloe Vera Hautcreme, da diese entzündungshemmend, entspannend und desinfizierend wirkt. Zusätzlich kann ein in kalten Kamillentee getränktes Tuch über das Gesicht gelegt werden, um Irritationen und Entzündungen zu lindern (Mauch, 2018, S. 54-56).

### **8.3.7 Weitere Anti-Pickel-Produkte**

Neben dem genannten Aloe Vera Gel und dem Teebaumöl sind auch Produkte wie Bentonit, ein Pulver aus vulkanischen Asche-Ablagerungen, eine Calendula Tinktur, eine Substanz aus Ringelblumen, die bei Wunden und Entzündungen hilft, Apfelmostessig, eine Meersalz-Reinigungs-Tinktur, Heilerde oder auch eine Honig Reinigung sehr effektiv bei Akne (Mauch, 2018, S. 56-59).

Generell und insbesondere bei Hautunreinheiten sollte das Gesicht nur beim Reinigen mit den Händen berührt werden. Herumquetschen und -drücken sollte gänzlich vermieden werden, da dies nur noch mehr Entzündungen und eine Ausbreitung von Akne hervorrufen würde (Mauch, 2018, S. 60).

## 9 Die psychische Komponente bei Akne

Mehr als jedes andere Organ steht die Haut in einer sehr engen Verbindung mit der Seele. Daher haben viele Hautkrankheiten neben den körperlichen Ursachen auch seelische Auslöser. Meist entstehen diese seelischen Konflikte aus Alltagssituationen wie Stress, Unzufriedenheit, Mobbing oder Partnerproblemen (Exel & Gschnait, 2002, S. 11). Weitere Faktoren sind Depressionen, Angst oder eine gestörte soziale Kompetenz innerhalb der Familie oder im Beruf und ein geringes Selbstwertgefühl. Damit eine Behandlung längerfristigen Erfolg zeigt, muss demnach auch auf die konstante Wechselwirkung zwischen Haut und Seele eingegangen werden. Haut und Seele beeinflussen sich gegenseitig, weswegen auch nicht sofort erkannt werden kann, wo der Ursprung einer Hautkrankheit liegt. Es müssen daher beide Komponenten berücksichtigt werden. Es kann sowohl eine Hautkrankheit durch ein seelisches Problem als auch ein seelischer Konflikt durch eine Hautkrankheit ausgelöst werden (Exel & Gschnait, 2002, S. 23-24).

Der Verlauf von Akne ist sehr häufig durch psychische Faktoren beeinflusst. Dadurch, dass Akne vor allem im jugendlichen Alter auftritt, wo die eigenständige Persönlichkeit eines jungen Menschen entsteht und erste zwischenmenschliche Beziehungen zum anderen Geschlecht hergestellt werden, ist es umso schwieriger, das Selbstbewusstsein durch unreine Haut nicht zu verlieren. Dies kann die Entwicklung des gesunden Selbstbewusstseins eines Jugendlichen enorm beeinflussen. Bemerkbar macht sich ein solches Phänomen durch den gesenkten Blick eines Jugendlichen oder das Verstecken der Pickel hinter den Haaren. Akne sollte deshalb als ernsthafte Krankheit wahrgenommen und nicht schöngeredet oder verharmlost werden, da Akne für junge Menschen oft nicht nur „unreine Haut“ oder „Wimmerln“, sondern eine tatsächliche psychische Belastung darstellt. Diese Belastung kann das Leben eines Jugendlichen oftmals stark beeinflussen und auch Auswirkungen auf die künftige psychische Entwicklung haben (Exel & Gschnait, 2002, S. 58-59). Der Arzt sollte daher zumindest die Symptome lindern, um eine Milderung von Akne zu erreichen. Zudem muss auch seitens des Arztes die Ernsthaftigkeit von Akne und den damit verbundenen Leidensdruck für den Jugendlichen anerkannt werden. Oftmals wird dieser psychische



Druck auch von Ärzten unterschätzt. Zeigt ein Arzt jedoch Verständnis, so erleichtert das dem Jugendlichen den Umgang mit Akne (Exel & Gschnait, 1997, S. 39-40).

Wichtig ist auch, die Sexualität miteinzubeziehen. Da in der Pubertät der sexuelle Reiz zum anderen Geschlecht angeregt wird und Themen wie Liebe und Partnerschaft ein essenzieller Bestandteil der Entwicklung sind, ist stark anzunehmen, dass Sexualität auch ein Auslöser für Akne ist. Meist schämen sich Teenager für ihre sexuellen Fantasien. Um sich selbst vor diesem Trieb zu schützen, entsteht durch die Scham Akne (Exel & Gschnait, 1997, S. 40).

*„Der verdrängte Wunsch zu reizen, verwandelt sich in gereizte Haut“ (Exel & Gschnait, 1997, S. 40)*

Der Fokus wird daher auf die Haut gelegt und von der Sexualität, der eigentlichen Scham, abgelenkt. Wird die Sexualität jedoch ausgelebt, so die Hypothese, wird auch die Akne besser, da die negativen Gefühle nicht mehr unterdrückt und somit auf die Haut projiziert werden (Exel & Gschnait, 1997, S. 40).

Der erste Schritt zur nachhaltigen Heilung ist daher die Kommunikation mit dem Arzt. „Reden ist die wichtigste Medizin“, heißt es in der Dermatologie. Da Hautkrankheiten meist sichtbare Erscheinungen haben, die sowohl der Arzt als auch der Patient sehen können, ist es nicht nur dem Arzt, sondern auch dem Patienten möglich, diese zu beurteilen und eine Verbesserung oder eine Verschlechterung festzustellen. Die Zusammenarbeit von Arzt und Patient ist demnach von großer Bedeutung. Der Arzt muss sich in die persönliche Situation des Patienten hineinversetzen können und die Hautkrankheit jedes einzelnen Patienten individuell beurteilen. Liegen einem Arzt zwei Patienten mit der gleichen Diagnose vor, muss das nicht bedeuten, dass die Ursache für die Hautkrankheit bei beiden Patienten die gleiche ist. So auch bei Akne. Der eine Jugendliche hat vielleicht viele Pickel, jedoch stören ihn diese kaum, wodurch auch keine psychischen Probleme auftreten. Der andere klagt beispielsweise schon über wenige Pickel, was in weiterer Folge eine hohe psychische Belastung für den Jugendlichen darstellt, die schwere psychische Folgen haben könnte. Durch die Kommunikation mit dem Hautarzt kann die Belastung einer Krankheit für den Patienten evaluiert und die Behandlungsmethode dementsprechend angepasst werden. Oft verbessert sich die Hautkrankheit schon allein durch das Reden mit dem

Arzt, da dadurch die psychischen Probleme verringert werden können. Es ist wichtig psychische Faktoren auch als Ursachen anzuerkennen und zu akzeptieren, da sich viele Probleme dadurch viel schneller lösen und etliche Krankheiten leichter heilen lassen. Sollten psychische Probleme selbst noch gar nicht bemerkt worden sein und der Arzt weist in einem Gespräch aber darauf hin, so ist es vernünftig, dies nicht gleich abzuweisen, sondern erstmal darüber nachzudenken und sich darüber bewusst zu werden, etwelige Probleme in Betracht zu ziehen. Da „psychisch“ für viele abwertend oder abnormal klingt, wird es oft nicht als Krankheitsursache angenommen, was jedoch zu einem Problem werden könnte, da die psychische Komponente ein sehr wichtiger Faktor ist (Exel & Gschnait, 2002, S. 25-27).

## 10 Fazit

Die Arbeit hat gezeigt, dass Akne eine sehr komplexe Hautkrankheit mit vielen Ursachen und Behandlungsmethoden ist. Es gibt demnach nicht „DIE EINE“ perfekte Heilmethode. So individuell jeder Mensch ist, so individuell ist auch seine Akne und die dafür vorhergesehene Behandlung. Um eine optimale Heilung erzielen zu können, müssen Faktoren wie die Ursache, der Lebensstil und das soziale Umfeld miteinbezogen und analysiert werden. Zum einen geschieht das durch einen Arzt, zum anderen hat jeder Aknepatient auch sehr viel selbst in der Hand. Dinge wie die psychische Gesundheit, die Ernährung und die persönliche Einstellung können individuell beeinflusst und vom Patienten selbst verändert werden. Jeder muss daher für sich selbst ausprobieren, welche Methode beziehungsweise Methoden am besten passen und am wirkungsvollsten und effektivsten sind.

Da ich selbst an Akne leide und es mein Ziel war herauszufinden, wie man Akne am besten und nachhaltigsten heilen kann, habe ich mich sehr intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt. Dadurch, dass ich meine Arbeit auf Basis wissenschaftlicher Fachbücher verfasst habe, ist es mir manchmal nicht leicht gefallen, das große Ausmaß an Informationen in den Büchern möglichst kompakt wiederzugeben. Trotzdem habe ich es geschafft, die für mich wichtigsten Infos zu filtern und in meiner Arbeit zu verpacken. Obwohl es, wie schon erwähnt, keine exakte Antwort auf die Frage „Wie kann man Akne am nachhaltigsten heilen?“ gibt, habe ich dennoch Klarheit in meine Unkenntnis gebracht und mir ist nun trotzdem bewusst, was ich gegen meine Akne tun kann und welche Möglichkeiten mir noch offenstehen.

## 11 Quellenverzeichnis

Adler, Y. (2016). *Hautnah*. München: Droemer.

Gschnait, F., Exel W. (1997). *Das große Buch über die gesunde Haut*. Wien: Kremayr & Scheriau.

Gschnait, F., Exel W. (2002). *Haut und Seele: Schönheit und Wohlbefinden durch inneres Gleichgewicht*. Wien: Ueberreuter.

Kerscher, M. (2004). *Dermatokosmetik*. Darmstadt: Steinkopff.

Mauch, A. (2018). *Nie wieder Pickel – Endlich Aknefrei*. London: Nie wieder Pickel Ltd.

Rosbach, B. (2004). *Ästhetische Dermatologie – sanfte Methoden ohne Skalpell*. Stuttgart: Sonntag.

## 12 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Velan – evidenzbasierte Naturkosmetik. *Unsere Haut – ein Wunderwerk*.

URL: <https://velanskincare.de/hautwissen/unsere-haut-ein-wunderwerk/> (Zugriff:

10.1.2021).....12

Abbildung 2: Lehermayr, Kerstin. *Akne*. 2015. URL:

<https://www.netdokter.at/krankheit/akne-pickel-7721> (Zugriff: 21.01.2021).....13

Name:

Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre, dass ich diese vorwissenschaftliche Arbeit eigenständig angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benützt habe.

\_\_\_\_\_

Ort, Datum

\_\_\_\_\_

Unterschrift