**Nicht nur in der Pubertät herrscht Pickelalarm**

**Blinden Aktionismus bei Hautunreinheiten vermeiden**

**(Januar 2018) Da nahezu niemand von uns mit einer perfekten Haut gesegnet ist, leidet früher oder später nahezu jeder einmal unter Mitessern und Pickeln – und das auch nach der Pubertät. Hierbei handelt es sich aber glücklicherweise meistens eher um ein rein kosmetisches als um ein medizinisches Problem, so die SIGNAL IDUNA.**

In der Pubertät sind fast alle betroffen: Nach Schätzungen von Hautexperten haben bis zu 85 Prozent der Jugendlichen Akne. Grund ist die hormonelle Umstellung des Körpers, denn es sind Hormone, die die Talgdrüsen der Haut steuern. Zwar gibt es auch Sonderformen der Akne, die beispielsweise durch UV-Strahlung – „Mallorca-Akne“ – oder Chemikalien hervorgerufen wird. Doch sind es am häufigsten hormonelle Auslöser, die dafür sorgen, dass die Haut „erblüht“.

Hormone sorgen dafür, dass die Talgdrüsen mehr Talg produzieren als gewöhnlich. Dieser verstopft allmählich die Poren. Der Talgpfropf färbt sich dunkel, was auf den Hautfarbstoff Melanin zurückzuführen ist. Ein „klassischer“ Mitesser entsteht. In diesen Mitessern können sich Bakterien vermehren, die sich vom Talg ernähren. Sie sind verantwortlich dafür, dass sich die Talgdrüse entzündet: Aus dem Mitesser ist ein Pickel geworden. Wenn der Pickel platzt, kann sich die Entzündung ausdehnen.

Anstatt jetzt aber anzufangen, Pickel und Mitesser selbst auszudrücken oder die chemische Keule rauszuholen, sollte man weniger rabiat vorgehen, empfiehlt die SIGNAL IDUNA. Ansonsten kann es sein, dass diese „Gegenmaßnahmen“ der Akne in die Karten spielen und später Narben zurückbleiben. Oft reicht es bereits, die betroffenen Bereiche – meistens Gesicht und Rücken – mit einer pH-neutralen Waschlotion zu reinigen. „pH-neutral“ heißt, dass der Säuregehalt des Präparates dem der Haut entspricht. Auf fetthaltige Cremes sollte man besser verzichten und auch Sonne nur in Maßen genießen, um die Akne nicht zu verschlimmern.

Zwar ist der Zusammenhang zwischen Ernährung und Akne nicht klar erwiesen. Allerdings legen Forschungsergebnisse nahe, dass beispielsweise Milch und Milchprodukte oder auch zuckerhaltige Produkte das Hautbild verschlechtern könnten. Hier raten viele Experten allerdings dazu, selbst auszuprobieren, ob bestimmte Lebensmittel die Akne verschlimmern. Und sich gesund und ausgewogen zu ernähren, ist unabhängig von der Wechselwirkung mit dem Hautbild immer anzuraten, so die SIGNAL IDUNA.

Offensichtlich wenig empfehlenswert sind dagegen immer wieder angepriesene Hausmittel, wie die Pickel mit Zahnpasta oder Zink zu behandeln. Sie sind im besten Falle wirkungslos oder befeuern sogar noch die Pickelbildung. Eine hartnäckige oder schwere Akne, wie sie bei rund zehn Prozent der Betroffenen auftritt, gehört in ärztliche Hände, mahnt die SIGNAL IDUNA. Hier ist eventuell eine Behandlung mit Antibiotika angezeigt oder eine spezielle Reinigung der Haut.