



# Wieder ein Wimmerl?

Papeln, Pusteln, Mitesser: Pickel haben viele Gesichter – und Frauen in diversen Lebensabschnitten zählen zu ihren bevorzugten Opfern. Zwei Drittel leiden zumindest fallweise unter Hautunreinheiten, so manche kämpft lebenslang gegen das Problem. MEDIZIN populär über heikle Phasen und hilfreiche Mittel.

VON MAG. ALEXANDRA WIMMER

Foto: © panthermedia.net/Piotr Marcinski

## Warum Frauenhaut zu Unreinheiten neigt

### ● Pubertät:

#### Bei vielen rebelliert auch die Haut

Oft beginnt das Problem in der Pubertät. Der hormonelle Großumbau im Körper mit dem Anstieg männlicher Geschlechtshormone lässt sich am Hautbild vieler Teenager ablesen. „Die Reaktion der Haut auf die hormonelle Dysbalance beginnt meist mit einer vermehrten Talgproduktion. Später kommt eine bakterielle Infektion dazu

– beides zusammen verursacht die entzündliche Akne“, schildert die Wiener Dermatologin Dr. Verena Beck den typischen Verlauf.

### ● Junge Erwachsene: Ungleichgewicht hinterlässt Spuren

Auch nach den Teenagerjahren kommt Frauenhaut oft nicht zur Ruhe: „Unterschiedliche Ursachen kommen dafür infrage, häufig stecken Zyklusunregel-

mäßigkeiten dahinter“, weiß die Dermatologin.

„Es gibt aber auch viele Frauen mit regelmäßigem Zyklus und einem unauffälligen Hormonstatus, die dennoch unter unreiner Haut leiden.“ Um herauszufinden, was das Problem bei ihnen verursacht, sollten verschiedene Fragen ärztlich abgeklärt werden: Wo und in welcher Ausprägung treten die Unreinheiten auf? Handelt es sich um einzelne Unreinheiten oder um eine →

schwere Akne? Treten zusätzliche Symptome wie z. B. vermehrter Haar- oder Bartwuchs auf? „Ist letzteres der Fall könnte ein Polyzystisches Ovarsyndrom die Ursache sein“, sagt die Ärztin. Dies ist ein häufiges hormonelles Problem von Frauen: Erhöhte Werte von männlichen Geschlechtshormonen führen zu Symptomen wie Akne, Zyklusstörungen bis hin zur Unfruchtbarkeit; bei Verdacht gibt der Hormonstatus Aufschluss.

„Wenn ein erhöhter Spiegel des männlichen Sexualhormons Testosteron zu vermehrter Talgproduktion und schließlich zu Akne führt, sprechen viele Frauen gut auf eine Pille an, die Antiandrogene enthält. Bei ihnen wird die Haut allein dadurch ruhiger“, erklärt Verena Beck. „Bei anderen braucht es weitere Maßnahmen, zum



Dr. Verena Beck

Beispiel anti-entzündliche Lokaltherapeutika, bei schweren Formen auch Antibiotika oder Vitamin A-Säure.“

### ● Monatsblutung: Pickel können zur Regel werden

Auch rund um die Monatsblutung sprießen zuweilen Pickel, die sehr hartnäckig sein können. Die prämenstruelle Akne führt man auf den Anstieg männlicher Hormone, Androgene, und eine erhöhte Talgproduktion in dieser Zyklusphase zurück. „Oft gehen die Pickel richtig tief, sodass es etwa eine Woche dauern kann, bis sie allmählich wieder abklingen“, bestätigt Beck das allmonatliche Problem, das nicht automatisch mit Medikamenten zum Schlucken bekämpft werden muss. „Man kann versuchen, die Pickel mittels antibiotischer, talgregulierender, antikomedogener Salben in den Griff zu bekommen“, so Beck.

Weil es sich bei der prämenstruellen Akne wie auch in verschiedenen anderen Fällen um eine natürliche Reaktion auf hormonelle Veränderungen handelt, kann man den Unreinheiten nicht wirklich vorbeugen. „Mit dem richtigen Mittel kann man sie aber schneller zum Abheilen bringen“, ermutigt die Ärztin die Betroffenen, ärztliche Hilfe zu suchen.

### ● Schwangerschaft: Umbruch verschlechtert das Hautbild

Oftmals funkt die Haut aufgrund der veränderten Hormonsituation auch in der Schwangerschaft SOS. Längst nicht

jede werdende Mutter kann sich über eine zart-rosa Haut freuen, so mancher machen Unreinheiten zu schaffen. „Bei vielen verschlechtert sich in der Schwangerschaft, besonders im ersten Schwangerschaftsdrittel, das Hautbild, weil die Talgproduktion verstärkt ist“, betont die Dermatologin. „Es gibt sogar Schwangere mit schweren Akneformen.“

Was sich bei allen Schwangeren ändert, ist die Pigmentierung, die Farbe der Haut: Muttermale werden dunkler, die Linea nigra – die typische Pigmentlinie am Bauch – tritt in Erscheinung. „Typisch sind auch Pigmentflecken im Gesicht“, ergänzt Beck, die rät: „Wegen →

## Kleines Akne- ABC

Akne hat viele  
Erscheinungsformen:

- **Mitesser (Komedonen):** Geschlossene Komedonen zeigen sich als winzige weiße Kügelchen, offene Komedonen als schwarze kleine Punkte.
- **Papeln** sind entzündete, erbsengroße, rötliche Knoten.
- Als **Pusteln (Wimmerln)** bezeichnet man mit Eiter gefüllte kleine Hohlräume.
- **Zysten** sind große entzündliche, ineinanderfließende Knoten.

der Neigung zur Hyperpigmentierung sollten Schwangere auf einen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor achten.“

● **Lebensmitte:**  
Wechsel bringt oft  
Rötungen mit sich

Besonders anfällig für Wimperln sind Frauen mit fettigem Hauttyp. Und da die Haut mit den Jahren generell trockener wird, nimmt die Anfälligkeit für Hautunreinheiten ab. Trotzdem tritt Akne auch noch bei reifer Haut, mit 40, 50 Jahren, auf. Was es damit auf sich hat? Hinter Hautproblemen rund um die Wechseljahre steckt oftmals eine Akne rosacea (Kupferrose). Sie verläuft typischerweise in mehreren Stadien: Anfangs zeigen sich, oft im Zusammenhang mit Hitze oder Kälte, leichte fleckförmige, teils schuppige Hautrötungen, besonders im Bereich der Wangen und des Nasenrückens.

„Die Rötungen sind auf eine vermehrte Durchblutung der Gesichtshaut zurückzuführen“, erklärt Verena Beck. Später kommt es mitunter zu Entzündungen, „zu Papeln und Pusteln, die mehr oder weniger stark ausgeprägt sind“. Im schlimmsten Fall sind auch die Augen betroffen: Bindehaut- und Lidrandentzündungen bis hin zu einer Hornhautentzündung zählen zu den möglichen Folgen.

Die genauen Ursachen für eine Akne rosacea sind bislang nicht bekannt, mögliche Auslöser dagegen schon: „Man weiß, dass scharfe Speisen, Koffein, Nikotin oder auch Schokolade die Symptome verschlimmern können“, erklärt Beck. Die Therapie: „Akne rosacea wird im Prinzip anti-entzündlich, also mit Antibiotika, und mitunter auch mit Acelainsäure behandelt. Manche sprechen auf eine Therapie mit Vitamin A gut an.“ ■



Auch zu viele oder falsche Pflegeprodukte können der Haut schaden.



## Gift für reine Frauenhaut

### Stress

Gerade in Sachen Hautunreinheiten spielt Stress eine wesentliche Rolle. Der Grund: Das Hormon Cortisol, das bei Belastung vermehrt ausgeschüttet wird, regt die Talgproduktion an und fördert Mitesser. „Hinzu kommt, dass durch den erhöhten Cortisolspiegel die Abwehrkraft des Körpers unterdrückt ist“, ergänzt die Hautärztin Dr. Verena Beck. „Bei stressbedingten Hautunreinheiten braucht es einen regelrechten Therapieplan, der neben Mitteln zum Auftragen das Erlernen einer Entspannungstechnik beinhalten kann.“

Ein umfassendes Behandlungskonzept ist vor allem auch dann wichtig, wenn zusätzlich eine sogenannte Skin Picking Disorder vorliegt. Bei dieser insbesondere bei Frauen häufig beobachteten Störung besteht ein unwiderstehlicher Drang, bestimmte Hautstellen wiederholt zu berühren, zu kratzen, zu quetschen oder sonstwie zu malträtieren. Das kann üble Entzündungen und Narben geben. „Werden Hautunreinheiten derart bearbeitet, indem die Betroffenen auf der Haut herumdrücken, kommt es zu einem Teufelskreis, da sich dadurch das Hautbild weiter verschlechtert“, warnt Beck.

Ein umfassendes Behandlungskonzept ist vor allem auch dann wichtig, wenn zusätzlich eine sogenannte Skin Picking Disorder vorliegt. Bei dieser insbesondere bei Frauen häufig beobachteten Störung besteht ein unwiderstehlicher Drang, bestimmte Hautstellen wiederholt zu berühren, zu kratzen, zu quetschen oder sonstwie zu malträtieren. Das kann üble Entzündungen und Narben geben. „Werden Hautunreinheiten derart bearbeitet, indem die Betroffenen auf der Haut herumdrücken, kommt es zu einem Teufelskreis, da sich dadurch das Hautbild weiter verschlechtert“, warnt Beck.

### Feinstaub

Neben den psychischen setzen Umweltbelastungen der Frauenhaut besonders zu. Der Grund: Weil die Schutzhülle der Damen um rund 20 Prozent dünner als die von Männern ist, reagiert sie besonders sensibel auf Feinstaub und andere Umweltgifte. Nicht zuletzt deshalb ist es wichtig, die Haut regelmäßig und gründlich von Schmutz zu befreien: „Die Haut sollte morgens und abends mit der richtigen Pflege gereinigt werden“, betont die Hautärztin. Was darunter zu verstehen ist? „Die Pflege muss einerseits auf den Hauttyp abgestimmt sein und sollte andererseits einen talgregulierenden Effekt haben, also einer übermäßigen Talgproduktion entgegenwirken.“

### Pflegefehler

So wichtig Reinigung und Pflege der Haut sind, wer es damit übertreibt, erhält als Quittung mitunter ebenfalls Unreinheiten. „Diese werden manchmal fälschlicherweise für eine Akne gehalten, in Wahrheit handelt es sich um die Folgen eines Zuviels an Pflege“, sagt Beck. Ähnlich wie der Boden darf auch die Haut nicht überdüngt werden, damit sich ihr pH-Wert nicht in einen ungünstigen Bereich verschiebt. Was ist im Fall zu tun? „Am besten, man setzt alle Produkte ab, bis die Haut sich wieder beruhigt hat“, rät die Dermatologin.

So wichtig Reinigung und Pflege der Haut sind, wer es damit übertreibt, erhält als Quittung mitunter ebenfalls Unreinheiten. „Diese werden manchmal fälschlicherweise für eine Akne gehalten, in Wahrheit handelt es sich um die Folgen eines Zuviels an Pflege“, sagt Beck. Ähnlich wie der Boden darf auch die Haut nicht überdüngt werden, damit sich ihr pH-Wert nicht in einen ungünstigen Bereich verschiebt. Was ist im Fall zu tun? „Am besten, man setzt alle Produkte ab, bis die Haut sich wieder beruhigt hat“, rät die Dermatologin.

Fotos: © dtd/medicalimage, PhotoAlto, Photo Disc