

# Hautnah!

Was tun gegen Hautunreinheiten und Akne?



## Inhaltsverzeichnis

• Bibeli – warum ausgerechnet ich?	3
• Warum gerade jetzt?	4
• Warum vor allem im Gesicht?	5
• Was kann ich gegen Bibeli und Akne tun?	6
• Wie wirken Medikamente bei Hautunreinheiten und Akne?	7
• Wie soll ich meine Haut pflegen?	9
• Darf ich mich trotz Bibeli und Akne schminken?	10
• Darf man Bibeli ausdrücken?	10
• Sind Bibeli ansteckend?	13
• Spielt die Ernährung eine Rolle?	14
• Schadet Rauchen der Haut?	14
• Was kann ich allgemein für meine Haut tun?	15
• Was ich meine/-n Gynäkologin/-en zum Thema Hautunreinheiten und Akne fragen möchte	16



## *Bibeli – warum ausgerechnet ich?*

Es ist verständlich, dass du dich über deine Bibeli ärgerst. Doch lass dich nicht unterkriegen! Fast alle Jugendlichen in deinem Alter – auch die Jungs – haben mehr oder weniger ausgeprägte Probleme mit ihrer Haut, denn während der Pubertät verändert sich der Hormonhaushalt. Starke Schwankungen und ein Ungleichgewicht der Hormone sind in dieser Zeit normal. Leider machen sie sich oft in Form von unreiner Haut und Bibeli bemerkbar.

Neben dem Hormonungleichgewicht gibt es weitere Ursachen, die Hautunreinheiten und Akne begünstigen. Hierzu zählen unter anderem Stress, übermässiges Rauchen und ungeeignete Kosmetika.

Du bist mit deinen Hautproblemen nicht allein – es gibt Lösungen. Die moderne Medizin hält verschiedene Therapiemöglichkeiten bereit, mit denen du deine Hautunreinheiten oder deine Akne behandeln kannst. Pflegeprodukte und Crèmes aus der Apotheke oder Drogerie kennst du wahrscheinlich schon. Zusätzlich werden aber auch rezeptpflichtige Medikamente eingesetzt.



## Warum gerade jetzt?

Wie gesagt: Während der Pubertät sind starke Hormonschwankungen normal, und es ist nicht ungewöhnlich, dass dabei die Produktion männlicher Sexualhormone überschießt.

Die männlichen Sexualhormone nennt man Androgene. Sie haben einen grossen Einfluss auf die Entstehung von Bibeli und Akne. Dies erklärt, warum junge Männer häufiger und in stärkerem Ausmass von Hautproblemen betroffen sind als junge Frauen. Androgene werden aber auch im weiblichen Organismus produziert. In weitaus geringerem Mass als bei jungen Männern, doch während der Pubertät oft verhältnismässig zu viel.

Das Gleichgewicht zwischen den weiblichen Sexualhormonen (Östrogenen) und den Androgenen pendelt sich mit Abschluss der Pubertät wieder ein. Im frühen Erwachsenenalter verschwinden Bibeli und Akne meist von selbst. Mach dir also nicht allzu viele Sorgen. Es geht vorbei. Wichtig ist, dass du Hautunreinheiten behandelst, da unter Umständen Narben zurückbleiben können.





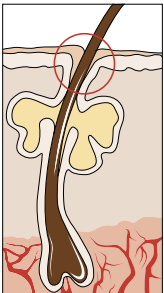
## Warum vor allem im Gesicht?

Dass Bibeli und Akne sich vor allem im Gesicht und manchmal auch auf dem Rücken und auf der Brust bilden, hat einen einfachen Grund: Bibeli und Aknepusteln entstehen durch entzündete Talgdrüsen – davon gibt es im Gesicht sowie auf dem Rücken und der Brust besonders grosse und aktive.

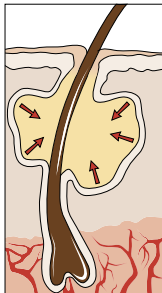
Talgdrüsen haben eine wichtige Funktion. Sie sitzen an den Haarwurzeln von Kopf- und Körperhaaren und produzieren Hautfett, auch Talg oder Sebum genannt. Der Talg bildet einen schützenden Film, der die Haut geschmeidig hält und sie vor dem Austrocknen bewahrt. Ausserdem schützt der Film vor dem Eindringen von Krankheitserregern und Fremdstoffen in den Körper.

Werden die Talgdrüsen zu stark angeregt, produzieren sie so viel Talg, dass der Ausgang verstopfen kann. Das eingeschlossene Hautfett ist ein idealer Nährboden für Bakterien; wenn diese sich übermässig vermehren, entsteht eine Eiterpustel.

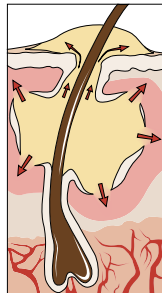
Verstopfter Ausgang




Übermässige Talgproduktion



Papel/Pustel entsteht





## Was kann ich gegen Zitfeli und Akne tun?

Die Art der Behandlung hängt vom Schweregrad und der Ursache deiner Hautprobleme ab. Bei leichten Hautunreinheiten kommst du wahrscheinlich mit einer rein äusserlichen Behandlung der Haut klar. Produkte zum Desinfizieren, Reinigen, Pflegen und Abdecken sind frei verkäuflich und in jeder Apotheke oder Drogerie erhältlich.

Bei ausgeprägteren Hautproblemen, die dich stören, solltest du eine Ärztin / einen Arzt um Rat fragen. Stark entzündliche Akneformen können mit Narbenbildung verbunden sein und sollten daher frühzeitig behandelt werden.

Es stehen drei Gruppen von rezeptpflichtigen Medikamenten zur Verfügung: spezifische Aknewirkstoffe, Antibiotika und Hormonpräparate (bestimmte Antibabypillen). Welche Therapie für dich die richtige ist, muss deine Ärztin / dein Arzt entscheiden.



## Wie wirken Medikamente bei Hautunreinheiten und Akne?

Die Behandlung zielt primär darauf ab, die Talgproduktion zu reduzieren und Entzündungen zu vermeiden.

Antibiotika helfen gegen Eiterpusteln, indem sie das Bakterienwachstum bekämpfen, welches die entzündlichen Hautunreinheiten verursacht.

Bei Frauen kann Akne auch mit einer «antiandrogen» wirksamen Antibabypille behandelt werden. Diese Pillen wirken den männlichen Hormonen entgegen, die, wie du inzwischen weißt, Bibeli und Akne verstärken können. Für junge Frauen, die zusätzlich eine Verhütung wünschen, kann die Behandlung mit einer antiandrogenen Antibabypille vorteilhaft sein.

Bei schwerer Akne kann ein Wirkstoff eingesetzt werden, der mit dem Vitamin A verwandt ist. Dieses Medikament ist sehr wirksam. Es hat einen austrocknenden Effekt auf die Haut, indem es die Talgdrüsenaktivität reguliert. Man muss während der Behandlung sicher verhüten, da man aufgrund potenzieller Schädigungen des ungeborenen Kindes auf keinen Fall schwanger werden darf.



2020





## *Wie soll ich meine Haut pflegen?*

Welchen Weg auch immer du für die Behandlung mit Medikamenten wählst, die äusserliche Pflege der Haut gehört in jedem Fall dazu. Verwende Produkte, die speziell für die Behandlung von Bibeli und Akne geeignet sind.

Ganz wichtig ist die tägliche Reinigung morgens und abends. Überschüssiges Hautfett und Schmutzpartikel müssen weg. Du kannst Flüssigseife, ein Waschgel oder eine Reinigungs lotion verwenden. Zweimal täglich genügt. Häufigeres Waschen bringt nichts, sondern reizt nur die Haut.

Nach der Reinigung wird eine Aknecrème auf die Haut aufgetragen, welche die Talgproduktion normalisiert, desinfiziert und, falls du es verträgst, eine gewisse Schälwirkung hat, um verhornte Hautzellen abzulösen.

Ein- bis zweimal pro Woche empfiehlt es sich, ein Peeling anzuwenden. Peelings sind Produkte mit ganz feinen Schmirgelstoffen, die abgestorbene und verhornte Hautzellen abtragen, verstopfte Poren öffnen und die Haut glatter machen. Es gibt auch Peelings, die diesen Effekt «chemisch» erzielen. Sie enthalten z.B. Fruchtsäuren.

## Darf ich mich trotz Bibeli und Akne schminken?



Klar, warum nicht? Mit einem guten Make-up kannst du Rötungen und Bibeli elegant abdecken, die Haut erscheint ebenmässiger und du fühlst dich sicherer.

Betone deine Augen und Lippen. Damit lenkst du die Blicke von der unreinen Haut ab. Lass dir allenfalls von einer Kosmetikerin ein paar Tipps geben, wie du deine schönen Seiten optimal hervorheben und kleine Mängel kaschieren kannst. Du wirst sehen, mit einem gekonnten Augen-Make-up und dezent nachgezogenen Lippen wirkst du so strahlend und attraktiv, dass deine Bibeli niemand mehr wahrnimmt.

Wichtig ist, dass du beim Kauf von Kosmetika stets auf fettfreie und nicht komedogene Produkte achtest. Das heisst, die Crème oder das Make-up darf keine Stoffe enthalten, welche die Talgdrüsen verstopfen. Dies würde die Bildung von Mitessern (Komedonen) und Bibeli fördern. Ebenfalls wichtig ist, dass du abends die Haut besonders sorgfältig reinigst.

## Darf man Bibeli ausdrücken?

Das solltest du einer Kosmetikerin überlassen. Vor allem bei starker Akne ist es wichtig, dass die Eiterpusteln fachgerecht geöffnet und entleert werden. Wenn du selbst daran herumdrückst, ist die Gefahr gross, dass du den Eiter tiefer ins Gewebe hineindrückst und alles nur schlimmer machst. Ausserdem riskierst du Narben, wenn du das Gewebe verletzt.





## Sind Bibeli ansteckend?

Nein, Bibeli sind nicht ansteckend. Obwohl die Talgdrüsen oft eitrig entzündet sind, ist Akne keine Infektionskrankheit.

Ausserdem: Dein Freund / deine Freunde mögen dich, auch wenn du ein paar Bibeli auf der Stirn hast! Du hast so viele positive Eigenschaften. Schreib sie doch mal auf (z.B. ich bin klug, geschickt, schnell im Rechnen, habe schöne Augen, lache gerne):

*Persönliche Notizen*

---

---

---

---

---

---

---





## *Spielt die Ernährung eine Rolle?*

Ein Zusammenhang zwischen bestimmten Lebensmitteln und Hautunreinheiten ist wissenschaftlich nicht erhärtet. Es bringt also nichts, wenn du dich zwingst, zum Beispiel strikt keine Schokolade, keine Chips und keine Salami mehr zu essen. Das hältst du auf Dauer ohnehin nicht durch.

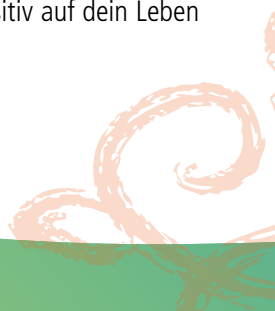
Wichtig ist eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung, um das Bedürfnis an Nährstoffen aus einer möglichst breiten Palette an Getreideprodukten sowie pflanzlichen und tierischen Eiweißen abzudecken. Ausserdem ist es gut, viel frisches Obst und Gemüse zu essen und ausreichend kalorienarme Flüssigkeit zu dir zu nehmen. Halte dich hingegen zurück bei Fastfood, Süssigkeiten sowie fett- und zuckerhaltigen Snacks.

## *Schadet Rauchen der Haut?*

Ja, und nicht nur deiner Haut.

Rauchen regt die Talgproduktion an, und zu viel Talg verstopft, wie du weisst, die Poren. Mit dem Rauchen förderst du also die Entstehung von Bibeli und Akne. Ausserdem ist Nikotin ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

Lass das Rauchen bleiben – dein Körper und deine Haut werden positiv auf dein Leben ohne Tabak reagieren.





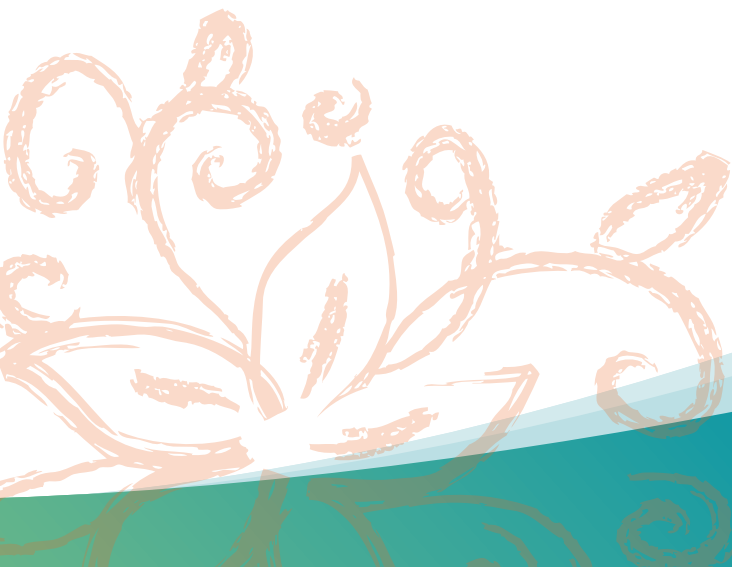
## Was kann ich allgemein für meine Haut tun?

Alles, was deinem Körper guttut, hilft auch deiner Haut. Konkret heisst das, treibe Sport, Sorge für ausreichend Schlaf und Entspannung, ernähre dich gesund, halte dich zurück bei Alkohol und rauche nicht.

Auch frische Luft tut deiner Haut gut. Spazieren, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Tennisspielen, Skaten, was immer dir Spass macht! Hauptsache, du bewegst dich und bist draussen!

Einzig intensive Sonneneinstrahlung solltest du meiden, weil UV-Strahlen die Talgproduktion anregen. Schütze deine Haut stets mit einer geeigneten fettfreien Sonnencreme mit ausreichendem UV-Filter und halte dich, wo immer es möglich ist, im Schatten auf.

Und falls du dich in einen netten Jungen verliebst, umso besser. Nichts lässt deine Haut schöner strahlen als die Liebe!



*Was ich meiner/-n Gynäkologin/-en  
zum Thema Hautunreinheiten  
und Akne fragen möchte*

Ich habe Hautprobleme – was kann ich dagegen tun?

Weitere Fragen an meine/-n Gynäkologin/-en:

Wie kann ich zuverlässig verhüten?

Ich habe vor und während der Menstruation oft Schmerzen. Was kann ich dagegen tun?

Meine Mens kommt ziemlich unregelmässig. Was kann ich dagegen tun?

Weitere Fragen:

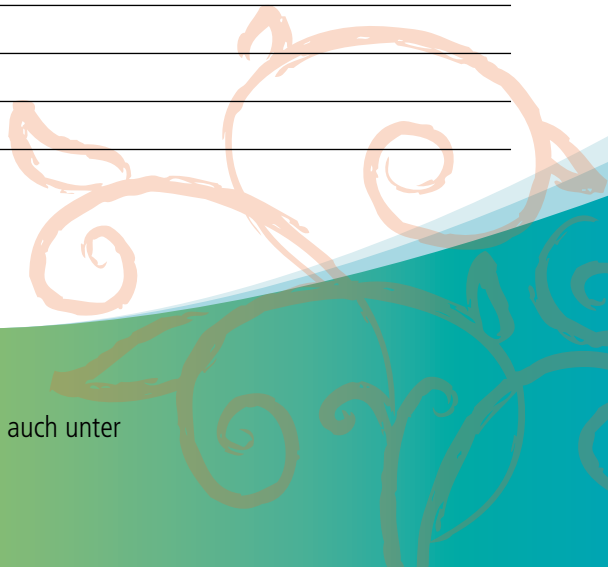
---

---

---

---

---



Informationen zur Verhütung findest du auch unter  
[www.verhuetungsinfo.ch](http://www.verhuetungsinfo.ch)



COV.EC.1.000

Bayer (Schweiz) AG, Bayer Schering Pharma  
Grubenstrasse 6  
8045 Zürich  
[www.bayerscheringpharma.ch](http://www.bayerscheringpharma.ch)



**Bayer HealthCare**  
**Bayer Schering Pharma**

L-CH.WHC.10.2010.0002-DE