

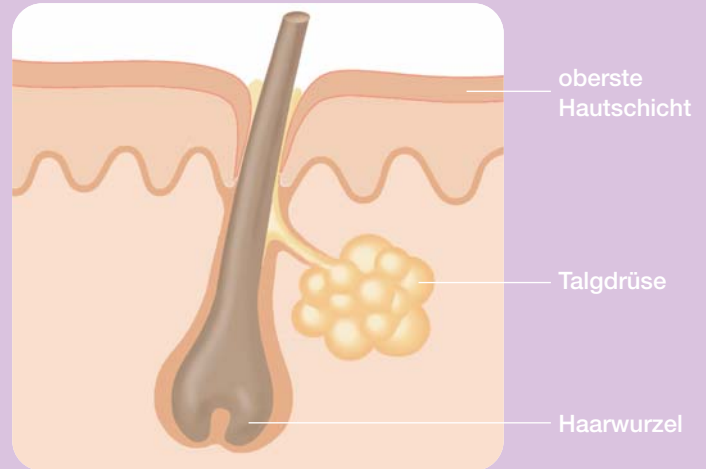
Liebe Patientin,

auch wenn man sich von Äußerlichkeiten nicht leiten lassen sollte: Selbstbewusstsein und Wohlbefinden leiden unter Akne. Wer kennt nicht das Gefühl, ohnmächtig den „Vulkanausbrüchen“ der Haut zuschauen zu müssen. Aber seien Sie sicher: Akne ist kein auswegloses Schicksal – Sie können etwas dagegen tun.

Akne-Haut reagiert besonders empfindlich auf Einflüsse von außen und von innen – sie ist aus dem Gleichgewicht gekommen. Deshalb ist es sinnvoll, das Gleichgewicht der Haut wieder zu stabilisieren. Gerade Frauen und Mädchen haben heute gute Chancen: für sie bietet sich eine Therapie an, die eine der wesentlichen Ursachen der Akne positiv beeinflusst.  
**Schöne Aussichten für Ihre Haut.**

# Was ist Akne?

Betrachtet man die Haut genau, entdeckt man viele feine, kleine Härchen. Jedes sitzt in einem Haarbalg, zu dem eine Talgdrüse gehört. Sie produziert Talg, der – gemeinsam mit abgestorbenen Hautzellen – durch feine Gänge an die Hautoberfläche befördert wird. Dieser Talgfilm hat eine wichtige Aufgabe: er schützt unsere Haut vor dem Austrocknen und vor Umwelteinflüssen.



Bildet sich allerdings zuviel Talg und neigt die Haut zu einer vermehrten Ablagerung abgestorbener Hautzellen, so können die Poren verstopfen. Es entstehen Mitesser und Pickel. Diese mit Eiter gefüllten Knötchen sind die sichtbaren Folgen einer Entzündung.

Die Entzündung wird von Bakterien verursacht, die sich auf jeder normalen Haut befinden. Der Überschuss an Talg führt zu einer übermäßigen Bakterienvermehrung. Dabei entstehen Säuren, gegen die sich das Immunsystem mit einer Entzündungsreaktion zu wehren versucht.

Von Akne spricht man, wenn sich Pickel häufig und ausgeprägt an bestimmten Stellen des Körpers zeigen – betroffen sind vor allem Gesicht, Kopfhaut, Rücken und Dekolletée.

Bei schweren Formen der Akne breiten sich die Entzündungen auch in tiefere Hautschichten aus. Es bilden sich Knoten, bei deren Abheilung es zu Narben kommen kann.



# Warum bekomme ich Akne?

Vor Akne ist niemand sicher. Sie entsteht nicht, weil man sich nicht wäscht. Akne ist eine Erkrankung der Talgdrüsen. Sie kann viele Ursachen haben. Es gibt äußere Faktoren und innere Faktoren, die das Auftreten von Akne begünstigen:

## **Innere Faktoren:**

- Erbliche Veranlagung
- Hormonelle Schwankungen
- Pubertät
- Schwangerschaft
- Anspannung und Stress

## **Äußere Faktoren:**

- Arbeiten in feuchtem Milieu, mit Fett und Öl
- Chemische Substanzen
- Nikotin und Alkohol
- Fett und ölhaltige Kosmetika
- Arzneimittel

Meist wird Akne durch hormonelle Schwankungen über die normalen zyklischen Schwankungen hinaus ausgelöst. Je nachdem wie empfindlich die Talgdrüsen auf Hormone reagieren, leidet man unter fettigem Haar, glänzender Haut oder – bei sehr empfindlichen Talgdrüsen – unter Akne.

Hormone können verrückt spielen. Bei Erwachsenen, aber gerade auch in der Pubertät. Die hormonellen Regelmechanismen haben sich noch nicht eingespielt.

Mal wird zuviel, mal zuwenig des jeweiligen Hormons ausgeschüttet. Dabei kommt es auch bei Mädchen und Frauen oft zu einem Überschuss an Androgenen – männliche Sexualhormone, die jede Frau in geringem Maße produziert.

Die Ursache für Akne liegt oft in einem Überschuss an Androgenen. Je empfindlicher die Haut auf Androgene reagiert, desto mehr Talg wird produziert und desto stärker verhornt die Haut.



## CHANCE 1: Aknepille

Es gibt verschiedene Wege, Akne zu behandeln. Wenn andere Therapien keinen Erfolg erzielt haben, bietet sich für Mädchen und Frauen eine Chance, das Übel an der „Haarwurzel“ zu packen: eine Pille, die das Hormongleichgewicht stabilisiert.

Während die „Pille“ in den meisten Fällen eine empfängnisverhütende Wirkung hat, gibt es heute eine Pille, die vorrangig für die Akne-Behandlung entwickelt wurde. Sie schafft ein stabiles Hormongleichgewicht und damit gute Voraussetzungen für eine glatte, schöne Haut.

Die Aknepille enthält ein Östrogen und das Gestagen Cyproteronacetat, ein sogenanntes „Antiandrogen“. Es hemmt den Einfluss der körpereigenen männlichen Hormone und normalisiert so die Talgproduktion.

Die Aknepille hat eine schwangerschaftsverhütende Wirkung. Eine weitere Pille zur Verhütung brauchen und dürfen Sie nicht einnehmen!



# Die Therapie kann ich unterstützen

Akne entsteht nicht über Nacht und verschwindet auch nicht über Nacht. Die Behandlung erfordert Geduld. Gute Chancen haben Sie, wenn Sie mit einer antiandrogen wirkenden Pille die Voraussetzungen für die Heilung schaffen und den Heilungsprozess unterstützen.



Nutzen Sie alle Chancen, die Heilung zu beschleunigen:

## CHANCE 2

**Die Haut vor Umwelteinflüssen schützen**

## CHANCE 3

**Die Haut liebevoll pflegen**

## CHANCE 4

**Gesund essen und trinken**

## CHANCE 5

**Gut zu sich sein**

## CHANCE 2:

### Die Haut vor Umwelteinflüssen schützen

Auch wenn es zuerst so scheint als täten Sonne und UV-Strahlen der Aknehaut gut – meist ist das Gegenteil der Fall: in einem Drittel der Fälle verschlimmert sich die Akne. Die Entzündungen heilen zwar schneller und die gebräunte Haut sieht gut aus. Aber durch die Bestrahlung wird die Verhornung beschleunigt und die Bildung der Mitesser gefördert.

#### TIPP:

*Den Kontakt mit Fetten, Ölen und chemischen Substanzen, z.B. Chlor, vermeiden.*

#### TIPP:

*Verzichten Sie auf Sonnenbäder. Bewegen Sie sich stattdessen viel an der frischen Luft. Das tut nicht nur der Haut gut, sondern dem ganzen Körper.*



## CHANCE 3:

### Die Haut liebevoll pflegen

Reinigen Sie Ihre Haut schonend aber regelmäßig morgens und abends mit lauwarmem Wasser. Vermeiden Sie dabei herkömmliche Seifen und greifen Sie zu physiologisch milden Waschsubstanzen (pH 5,5 oder 5,6) evtl. auch solche mit zusätzlich hautfett-reduzierender, antibakterieller Wirkung.

**TIPP:** *Mit einem Peeling können Sie die Verhornung entfernen. Dies sollte jedoch nicht allzu häufig erfolgen, da es die Haut reizen kann.*

Make-up darf sein. Mit einem leicht getönten Make-up können Sie die Pickel und Mitesser abdecken. Achten Sie aber beim Kauf darauf, dass die Produkte fettarm, ölfrei und „nicht-komedogen“ sind. Und nicht vergessen: Vor dem Schlafengehen Make-up sorgfältig entfernen!

**TIPP:** *Fettige Haare im Gesicht fördern die Akne. Deshalb: häufig die Haare waschen – mit milden Shampoos.*



# Die Therapie kann ich unterstützen

Finger weg von Mitessern und Pickeln! Das Ausdrücken des Talgs führt diesen nicht nur aus den Poren heraus: Er wird mit den Bakterien auch nach innen in die tieferen Hautschichten gedrückt.

Dort kann sich die Entzündung dann weiter ausbreiten und es können neue, noch stärkere Entzündungen entstehen. Durch das Ausdrücken und Quetschen der empfindlichen Gesichtshaut könnten Sie außerdem Gewebe zerstören, so dass Narben entstehen.

Überlassen Sie das Ausdrücken der Pickel und Mitesser einer geschulten Kosmetikerin!

**ÜBRIGENS:** *Die dunklen Pünktchen in den Mitessern sind kein Schmutz, sondern Hautpigment!*



## CHANCE 4:

### Gesund essen und trinken

Der Einfluss von Nahrungsmitteln auf Akne ist zwar nicht nachgewiesen – es ist aber möglich, dass Sie ganz individuell auf verschiedene Lebensmittel reagieren.

**TIPP:** *Alkohol und Nikotin kann selbst gesunde Haut nicht leiden. Deshalb lieber Saftschorle und Kaugummi!*

Gute Voraussetzung für eine schöne Haut schaffen Sie mit vollwertiger und vitaminreicher Ernährung. Denn ein gesund ernährter Körper kann besser mit Entzündungen fertig werden.

## CHANCE 5:

### Gut zu sich sein

Stress und lang anhaltende seelische Anspannung tun der Haut nicht gut. Akne kann dann regelrecht „aufblühen“. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich Muße- und Entspannungsstunden gönnen. Seien Sie gut zu sich selbst und Ihrem Körper. Entdecken Sie Ihre eigene, ganz individuelle Schönheit.

Haben Sie Geduld: erwarten Sie nicht zu schnell Erfolge. Ihr Körper braucht seine Zeit, um vom hormonellen Gleichgewicht zu profitieren. Ausdauer wird mit glatter, schöner Haut belohnt!

Mit der Aknepille haben Sie gute Voraussetzungen für eine gesunde Haut geschaffen. Wenn Sie dann noch die kleinen Tipps beherzigen, können sich die Erfolge nach einer Weile sehen lassen.

## DON'TS!

- Fett und ölhaltige Kosmetika
- UV-Strahlung
- Kontakt mit Fetten, Ölen und chemischen Substanzen
- Pickel und Mitesser ausdrücken
- Nikotin
- Alkohol

## DOS!

- Regelmäßig und schonend die Haut reinigen
- Milde Waschsubstanzen (pH 5,5–5,6) statt Seife
- Make-up am Abend entfernen
- Ab und zu ein Peeling
- Bei fettigem Haar häufiger die Haare waschen – mit mildem Shampoo
- Vollwertige und vitaminreiche Ernährung
- Bewegung an frischer Luft
- Muße und Entspannung gönnen
- Geduld



# Schöne Aussichten

Liebe Patientin,

damit Sie Ihren Zyklus genau verfolgen können, finden Sie auf den kommenden Seiten einen Zykluskalender.

Bitte führen Sie ihn regelmäßig und bringen Sie ihn zu jedem Arztbesuch mit. So erhalten Sie und Ihr Arzt wichtige Informationen über Ihren Zyklus.