

GESUNDHEITS-TIPP

Wie Akne entsteht und was hilft

Wussten Sie, dass Akne bei Männern und Jungen meist häufiger ausgeprägt ist als bei Mädchen und Frauen? Das liegt daran, dass die Fettproduktion in den Talgdrüsen, die unter anderem für das Entstehen von Akne verantwortlich ist, sehr stark durch die männlichen Geschlechtshormone stimuliert wird. Rund 85 Prozent der Bevölkerung waren schon einmal von Akne betroffen – sie ist eine der am häufigsten auftretenden Hautkrankheiten. Akne tritt meist bei Jugendlichen in der Pubertät auf, da in dieser Zeit viele hormonelle Veränderungen im Körper passieren. Bis zum dritten Lebensjahrzehnt klingt die Erkrankung dann meist wieder ab, sie kann sich jedoch auch im Erwachsenenalter manifestieren.

DIE ENTSTEHUNG VON AKNE

Akne ist einer der häufigsten Hautkrankheiten bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Warum gerade in dieser Altersgruppe? Aufgrund der hormonellen Umstellung. In der Pubertät werden vermehrt männliche Sexualhormone produziert, auch bei Mädchen. Sie führen unter anderem zu einer vermehrten Fettproduktion der Haut durch die Talgdrüsen. So können Mitesser entstehen und es kommt zu Bildung von Pickeln oder schmerzhaften entzündlichen Knoten.

Diese Form bezeichnet man als leichte oder physiologische Akne. Sie betrifft in etwa 60 Prozent der Jugendlichen. Sie haben meist nur eine bestimmte Zeit mit Mitessern und Pickeln zu kämpfen. Zur Behandlung können oft in der Apotheke frei erhältliche Pro-

dukte angewendet werden. Bei den restlichen 40 Prozent liegt hingegen eine ausgeprägtere Verlaufsform vor, die als klinische Akne bezeichnet wird. Sie kann bis ins höhere Erwachsenenalter anhalten und muss durch einen Hautarzt behandelt werden. Die medikamentöse Therapie dauert meist länger und wird eingesetzt, bis die Akne weitgehend unter Kontrolle ist.

Bei der Entstehung von Akne sind häufig folgende Faktoren beteiligt:

- Überfunktion der Talgdrüsen: Während der Pubertät vergrößern sich die Talgdrüsen und es kommt zu einer Überfunktion. Der Talg dringt normalerweise ungehindert nach außen an die Oberfläche der Haut. Bei Akne kommt es jedoch zusätzlich zur Bildung von Hornmaterial, das den Gang nach außen verstopft. Dadurch entstehen offene und geschlossene Mitesser. Tipp: Aus offenen Mitessern lässt sich das überschüssige Hornmaterial gut durch sanfte Peelings lösen. Bei geschlossenen Mitessern sollte man lieber nicht selbst Hand anlegen, da sich beim Ausdrücken Entzündungen bilden können. Lieber erfahrenes Fachpersonal aufsuchen.
- Überbesiedelung mit Bakterien und Entzündungsreaktionen: Durch die Besiedelung eines bestimmten Bakteriums werden Entzündungen erleichtert und verstärkt. Als Folge bilden

sich auf der Haut kleine Knötchen und Pusteln. Tipp: Auf Fette und Öle bei der Pflege lieber verzichten, da sie die Besiedelung des Bakteriums zusätzlich verstärken.

Akne entsteht hauptsächlich dort, wo sich viele Talgdrüsen befinden. Also: im Gesicht, am Nacken, auf dem Rücken bis hin zum Gesäß, an den Schultern, aber auch unter den Achseln etc.

DIAGNOSTIK & THERAPIE

Wenn in der Pubertät Pickel und Mitesser auftauchen, liegt die Diagnose Akne meist nicht fern. Ist man bereits etwas älter, sollte zur diagnostischen Abklärung unbedingt ein Facharzt aufgesucht werden – vor allem, um andere Erkrankungen auszuschließen.

Im Hinblick auf die Therapie werden dann nicht nur passende Pflegeprodukte empfohlen, sondern auch Ernährungsgewohnheiten besprochen. Aus der Praxis ist zum Beispiel bekannt, dass ein Verzicht auf bestimmte Lebensmittel wie Kohlenhydrate-Produkte oder Schokolade sich positiv auf das Hautbild auswirken.

Mögliche Behandlungswege sollten aber grundsätzlich immer mit einem Arzt abgeklärt werden. Bei leichter Akne kann eine Umstellung in der Hautpflege bereits gute Erfolge erzielen. Ist man von einer schwereren Form betroffen, erarbeitet man gemeinsam mit dem Hautarzt einen effektiven Behandlungsplan.

Bei der Hautpflege ist zu beachten: die Haut nicht übermäßig pflegen, die von Akne betroffenen Haut-

stellen mit pH-neutralen und parfümfreien Produkten reinigen, Cremes auf Wasserbasis verwenden, grundsätzlich die Pflege mit fettigen oder öligen Produkten vermeiden und unbedingt einen hochwertigen Sonnenschutz verwenden.

Zur Unterstützung eignen sich auch Hausmittel wie zum Beispiel Heilerde, Teebaum- oder Salbeiöl. Sehr wichtig ist außerdem die Ernährung. Man geht davon aus, dass eine Ernährung mit vielen süßen oder salzigen Speisen das Hautbild verschlechtert. Es ist daher also ratsam auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, für eine ausreichende Vitaminzufuhr zu sorgen und sehr fettreiche Nahrungsmittel zu meiden.

Entspannung und Wohlbefinden ist auch für unsere Haut eine Wohltat, denn Stress kann Akne verschlechtern. Entspannungsübungen oder Meditation können dabei helfen. Bei schwereren Formen von Akne kann eine medikamentöse Behandlung nötig sein, die vom Facharzt verschrieben wird. Hier kommen u.a. in Frage: Hormonpräparate, Retinoide oder Antibiotika.

Wichtig: Auch wenn Behandlungserfolge ein bisschen auf sich warten lassen und nicht sofort sichtbar werden – vertrauen Sie auf den ärztlichen Rat und machen Sie keine Selbstexperimente. Ihre Haut wird es Ihnen auf jeden Fall danken. Wenn Sie Beratung zu Hautkrankheiten oder im speziellen zu Akne benötigen, kommen Sie gerne zu uns in die Pinguin-Apotheken.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Mobilität ohne Grenzen

ANZEIGE

Individuelle Treppenlifte bei Ostsee-Medizintechnik.

**LÜBECK.** In einer Gesellschaft, in der die Lebenserwartung kontinuierlich steigt und der Wunsch, in den eigenen vier Wänden zu bleiben, immer präsenter wird, gewinnt das Thema „barrierefreies Wohnen“ zunehmend an Bedeutung.

Möchten Sie Ihr Leben in Ihrer vertrauten Umgebung so lange wie möglich selbstbestimmt und unbeschwert genießen? Mit einem Treppenlift wird das Eigenheim barrierefrei. Die Lifte helfen Ihnen dabei, Ihr gewohntes Leben sicher und eigenverantwortlich weiterzuführen.

In enger Zusammenarbeit mit dem renommierten Marktführer Lifta präsentiert Ostsee-Medizintechnik eine vielfältige Auswahl an Treppenliften, die speziell auf die individuellen Bedürfnisse und Anforderungen zugeschnitten sind.

Von geraden Treppenliften bis hin zu Kurven- und Plattformliften gibt es eine Vielzahl von Optionen, um sicherzustellen, dass jeder Kunde die optimale Lösung für sein Zuhause findet.

„Unser Ziel ist es, unseren Kunden nicht nur Produkte anzubieten, sondern ihnen auch die Möglichkeit zu geben, ihr Leben in vollen Zügen zu genießen“, sagt Geschäftsführer Marco Wilms. „Durch eine kostenlose und unverbindliche Beratung im eigenen Zuhause sowie eine umfassende Auswahl an Produkten und Modellen streben wir da-



Die mobile Treppenlift-Vorführanlage in der neuen Zentrale von Ostsee-Medizintechnik. Foto: OMT

nach, individuelle und maßgeschneiderte Lösungen zu schaffen, die unseren Kunden ein Höchstmaß an Komfort und Sicherheit im eigenen zu Hause zu bieten.“

Vereinbaren Sie gleich einen Beratungstermin bei sich zu Hause und lassen Sie sich persönlich von den Möglichkeiten überzeugen.

Für weitere Informationen und Terminvereinbarungen steht das Team von Ostsee-Medizintechnik gerne zur Verfügung: Tel. 0451 – 290 71 50.

Um einen praktischen Einblick zu geben, präsentiert Ostsee-Medizintechnik zusätzlich eine Treppenlift-Vorführanlage in der Zentrale im Estlandring 7 in Lübeck.

➔ Weitere Informationen unter [www.ostsee-medizintechnik.de](http://www.ostsee-medizintechnik.de)

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Mal wieder eine schlechte Nacht gehabt?

So starten Sie morgens wieder erholt in den Tag

Der Morgen bricht an und Sie fühlen sich immer noch so müde wie am Vorabend? Damit sind Sie nicht allein: Schlafstörungen haben sich hierzulande zu einer Volkskrankheit entwickelt! Etwa 7 von 10 Deutschen leiden unter Durchschlafproblemen. Seit über 65 Jahren ist Baldriparan – Stark für die Nacht für viele das Mittel der Wahl. Schließlich lindert das pflanzliche Arzneimittel nervös bedingte Schlafstörungen und unterstützt so nicht nur das Einschlafen, sondern auch das Durchschlafen! – und das ohne abhängig zu machen.

Mehr als die Hälfte der Deutschen hat aktuell Probleme beim Einschlafen und rund 70 % leiden unter Durchschlafproblemen. Keine gute Nachricht: Betroffene kämpfen mit anhaltender Müdigkeit oder Erschöpfung und sind am Tag gereizt und unkonzentriert. Vielen sieht man es auch an: Die Haut ist fahl, tiefe Augenringe zeichnen sich ab und viele sehen dadurch vielleicht sogar älter aus als sie sind. Langfristig können Probleme beim Ein- oder beim Durchschlafen unseren Körper sogar schwächen



Deutschland schläft schlecht: 54 % wachen morgens gerädert auf

und ihn anfälliger für Krankheiten machen.

Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag

Experten zufolge ist es so, dass Betroffene oft denken, dass sie „nur“ schlecht schlafen können. Im Schlaflabor zeigt sich jedoch meist: Wer morgens gerädert aufwacht, hat nachts keine erholsame Tiefschlafphase gehabt. Wer also endlich wieder erholsam schlafen möchte, sollte laut Experten auf ein Schlafmittel setzen, das den

natürlichen Schlafrhythmus nicht stört, die Tiefschlafphase bewahrt und das Durchschlafen fördert. Um Schlafstörungen wirksam zu behandeln, sollte ein Schlafmittel

daher nicht nur beim Einschlafen helfen, sondern vor allem auch das Durchschlafen fördern. Und genau das leistet Baldriparan – Stark für die Nacht.<sup>1</sup>

Bewiesene Wirksamkeit ohne Gewöhnungseffekt

Seit über 65 Jahren empfehlen Experten das pflanzliche Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht. Denn die Wirksamkeit des Baldrians ist wissenschaftlich in Studien belegt.<sup>2</sup> Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Schlafmittel, die ausreichend Baldrianwurzelextrakt enthalten, können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Baldriparan enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt. Besonders wichtig dabei: Das Schlafmittel macht trotzdem nicht abhängig, es entsteht kein Gewöhnungseffekt und die Schlafqualität wird auf natürliche Weise verbessert.

Natürlich Durchschlafen, erholt in den Tag starten! Überzeugen auch Sie sich von Baldriparan – Stark für die Nacht.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Baldriparan – Stark für die Nacht auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) bestellen & gratis Melatonin Einschlaf-Spray sichern.

\*Bei einer Bestellung von Baldriparan – Stark für die Nacht ab einer Packungsgröße von 60 Stück; nur solange der Vorrat reicht



Cellulite, Falten, schlaffe Haut?



Dieses Arzneimittel hilft von innen!

Oft stehen wir Frauen vor einem scheinbar unlösbaren Problem: Wie werde ich die schlaffe Haut, die lästigen Dellen und Falten los? Diese unschönen Erscheinungen entstehen durch ein schwaches Bindegewebe, also von innen.

Wissenschaftlern ist es gelungen, ein Arzneimittel mit einem dualen Wirkstoffkomplex zu entwickeln (Revoten Tabletten, rezeptfrei, Apotheke), der von innen wirkt! Die zwei enthaltenen natürlichen Arzneistoffe dienen laut den Ergebnissen der Arzneiprüfungen und der Pharmakologie als Anregungs- sowie Heilmittel für die nachlassenden Stoffwechselvorgänge im Bindegewebe.

So können unschöne Anzeichen von Bindegewebsschwäche wie schlaffe Haut und Cellulite natürlich von innen bekämpft werden.



Abbildung Betroffenen nachempfunden. REVOTEN. Wirkstoffe: Acidum silicicum Trit. D4, Calcium carbonicum Hahnemannii Trit. D4. Die Anwendungsgebiete entsprechen den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehört: Bindegewebsschwäche. [www.revoten.de](http://www.revoten.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Remitan GmbH, 82166 Gräfelfing

<sup>1</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • <sup>2</sup>Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • Abbildung Betroffenen nachempfunden  
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzeln. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). [www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing