

# AKNE IN DER PUBERTÄT



Die Akne ist eine **Hauterkrankung**, die sich in Form von verschiedenen Arten von entzündeten Stellen äußert.

Es ist ein häufig auftretendes Leiden in der Pubertät und es ist wichtig zu wissen, wie man es behandelt.



## WO LIEGT DIE URSACHE?

Die Haut ist mit winzigen Öffnungen bedeckt, die Haarfollikel oder Poren genannt werden. Die Poren enthalten **Talgdrüsen** (auch Öldrüsen genannt), die **Talg** produzieren, ein Öl, das die Haare und die Haut mit Feuchtigkeit versorgt.

Normalerweise produzieren diese Drüsen die richtige Menge an Talg und die Poren sind in Ordnung. Aber manchmal verstopft eine große Menge an Talg, abgestorbenen Hautzellen und Keimen, die Bakterien genannt werden, die Poren, was Akne verursachen kann.

## WER IST BETROFFEN?

Akne ist eine der häufigsten Hautkrankheiten und ist besonders charakteristisch für die Adoleszenz und die Jugend. Fast 75 % der Bevölkerung zwischen 13 und 18 Jahren sind davon betroffen.



## TYPEN VON AKNE UND DAMIT VERBUNDENE HAUTUNREINHEITEN

Leichte Akne

Mittelschwere Akne

Schwere Akne



## WAS KANN MAN TUN UM AKNE ZU BEHANDELN?

- Wasche Dein Gesicht zweimal täglich mit warmem Wasser und einer milden Seife oder einer Hautreinigungscreme, um die Ölablagerungen, die zu Akne führen können, zu vermeiden.
- Reibe die Haut in Deinem Gesicht nicht zu kräftig.
- Wenn Du Make-up tragen willst, dann achte darauf, dass auf dem Etikett "ölfrei", "nicht komedogen" oder "nicht Akne fördernd" steht.
- Wenn Du Dein Gesicht wäscht, nimm Dir ausreichend Zeit, um das gesamte Make-up zu entfernen.
- Wenn Du Haarspray oder Haargel verwendest, versuche es von Deinem Gesicht fernzuhalten, da es die Poren verstopfen kann.
- Wenn Du langes Haar hast, das Dein Gesicht berührt, halte es von Deinem Gesicht fern und wasche es häufig, um Ölsammlungen zu reduzieren.
- Mützen und andere Hüte können Pickel auf der Kopfhaut verursachen. Vermeide es, sie zu tragen, wenn Du glaubst, dass sie Deine Akne verschlimmern.
- Wasche Dein Gesicht nach sportlicher Betätigung und nach starkem Schwitzen.
- Versuche Dein Gesicht nicht anzufassen.
- Sollte Deine Akne von mittlerer oder starker Schwere sein, dann konsultiere Deinen Arzt oder Hautarzt, damit er Dir eine Behandlung empfehlen kann (lokal, systemisch, etc.)



Wir kümmern uns um das was Dir am wichtigsten ist, deine Gesundheit.

