

*Mehr Infos unter [www.akne-pille.de](http://www.akne-pille.de)*

*Mehr Selbstbewusstsein  
durch schöne Haut.*

*Ein Patientinnenservice von*

Mylan dura GmbH, Postfach 10 06 35, 64206 Darmstadt



W.8yxyxyx



## Mehr Selbstbewusstsein...

*„Von Äußerlichkeiten sollte man sich in Beziehungen nicht leiten lassen, entscheidend sind doch die inneren Werte.“ Schön gesagt, jedoch zählt oft der erste Eindruck, um auf einen Menschen zuzugehen oder aber auch nicht.*

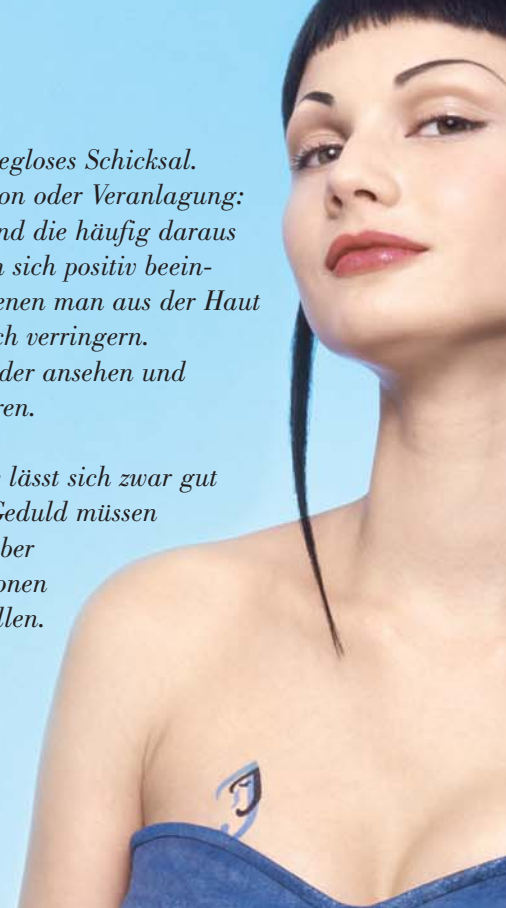
*Was nützt das beste Selbstbewusstsein, wenn ein „äußerer Makel“ die Türen einfach nicht öffnen will. Ein solcher Makel stellt für viele junge Frauen die Akne dar.*

*Denn besonders die für die Ausstrahlung so wichtigen Zonen wie Gesicht, Dekolletee und Rücken sind die beliebten Regionen der Akne.*

*Das Selbstbewusstsein der Betroffenen ist dadurch oftmals beeinträchtigt, sie fühlen sich nicht mehr wohl in ihrer Haut - der Spiegel wird zum Feind.*

*Doch Akne ist kein auswegloses Schicksal. Ob Pubertät, Menstruation oder Veranlagung: der Tanz der Hormone und die häufig daraus resultierende Akne lassen sich positiv beeinflussen. Die Zeiten, in denen man aus der Haut fahren möchte, lassen sich verringern. Man mag sich selbst wieder ansehen und das wirkt auch bei anderen.*

*Doch eines vorweg: Akne lässt sich zwar gut behandeln, doch etwas Geduld müssen Sie schon mitbringen - aber mit folgenden Informationen wird es Ihnen leichter fallen.*



## *Sinnesorgan Haut*

*Mit etwa 2 m<sup>2</sup> ist die Haut unser größtes und sensibelstes Organ. Sie gibt jede Empfindung weiter, ob Wärme, Kälte, Wohligkeit oder Schmerz und sie regeneriert sich selbst.*

*Die Haut schützt uns vor Verlusten von Mineralstoffen oder Wasser und reguliert die Körpertemperatur durch Schwitzen.*

*Und sie produziert Talg in den Talgdrüsen, der sich über die Poren gleichmäßig auf der Haut als Schutzfunktion verteilt.*

## *Hormone und Akne*

*Insbesondere in der Pubertät, aber auch im Erwachsenenalter, kommt es bedingt durch hormonelle Umstellung zu einer vermehrten Produktion an männlichen Sexualhormonen – den sogenannten Androgenen. Die Folge ist eine Talgüberproduktion mit verstopften Hautporen und somit eine Aknebildung, aber auch fettige Haut oder Haare.*

*Da auch Frauen in geringem Maße Androgene bilden, können sie durch Veränderungen im Hormonhaushalt von Akne betroffen sein. Das gilt ebenso für Mädchen wie für erwachsene Frauen, bedingt durch hormonelles Ungleichgewicht oder auch teilweise Veranlagung.*

## Akne-Stadien

*Am Anfang der Entstehung von Akne entwickelt sich neben einer vermehrten Talgproduktion auch eine Störung der natürlichen Hautverhornung in den sackartigen Talgdrüsen der Haut.*

*Durch Verstopfung kann der Talg nicht mehr über die Ausführungsgänge austreten und es erscheint ein Pfropf auf der Hautoberfläche – der **Mitesser** oder auch **Komedo**.*

*Einige von ihnen haben ein schwarzes Pünktchen. Dabei handelt es sich nicht wie häufig angenommen um Schmutz, sondern um den Hautfarbstoff Melanin.*

*Die fetthaltige Masse bietet den idealen Nährboden für Bakterien, die sich immer auf unserer Haut befinden.*

*Die Folgen kennt jeder nur allzu gut: Es entstehen gerötete **Papeln** und **Pusteln** (Pickel), die mit Eiter gefüllt sind. Breitet sich die Entzündung weiter nach innen aus, bilden sich **Knoten**, die irgendwann platzen und schließlich als Narben verheilen. Gerade in diesen Fällen ist eine Behandlung unentbehrlich.*





## *Vielfältige Ursachen der Akne*

### ***Innere Faktoren***

- Pubertät
- Zyklusschwankungen
- Absetzen von Kontrazeptiva
- Schwangerschaft
- Erbliche Veranlagung
- Psychisches Befinden

### ***Äußere Faktoren***

- Arzneimittel
- Berufsbedingte Schadstoffe
- Einseitige Ernährung
- Nikotin und Alkohol
- Fetthaltige Kosmetika
- Stress

## Akne im Griff

*Je nach Schweregrad der Akne wird Ihnen Ihr Arzt Therapeutika verschreiben, die einzelne oder gleich mehrere Ursachen der Akne bekämpfen.*

### **Vitamin-A-Säure**

*Zur Auflösung der festhaftenden Hornpfropfen.*

*Die Poren werden frei und Bildung von Mitessern wird verhindert (äußerliche Anwendung).*

### **Benzoylperoxid**

*Verminderung der Entzündung durch Bekämpfung der Bakterien (äußerliche Anwendung).*

### **Antibiotika**

*Von Bakterien entzündete Akneherde lassen sich auch sehr gut mit Antibiotika behandeln (zur Einnahme oder als äußerliche Anwendung).*

*Wenn die vorher genannten Therapeutika keinen Erfolg erzielen, bietet sich durch die hormonell bedingte Akne eine besondere Therapiemöglichkeit an:*

*Während die meisten Pillen hauptsächlich empfängnisverhütende Wirkung haben, gibt es heute eine sogenannte **Akne-Pille**, die vorrangig für die Aknebehandlung entwickelt wurde - mit dem positiven Nebeneffekt der Empfängnisverhütung.*

*Die **Akne-Pille** enthält sowohl ein Östrogen als auch ein Gestagen mit antiandrogener Wirkung. Das bedeutet, dass das Gestagen die Wirkung der männlichen Geschlechtshormone hemmt und dadurch die folgenschwere Talgüberproduktion vermindert. Zum Wohle der Haut – sie wird weniger fettig, das Hautbild verbessert sich, die Neubildung von Pickeln und Mitessern verringert sich. Doch auch für die **Akne-Pille** gilt: Seien Sie geduldig, eine deutliche Verbesserung kann bis zu einem halben Jahr dauern.*



## Das tut der Haut gut

### **Finger weg von Mitessern und Pickeln**

*Statt selbst auszudrücken sollte man lieber eine Kosmetikerin aufsuchen, denn sonst kann der Talg auch in tiefere Hautschichten hineingedrückt werden und sich entzünden. Lästige Narben können zurückbleiben.*



### **Tägliche Pflege**

*Regelmäßige Hautreinigung zur Entfernung des Make-ups und des überschüssigen Fettfilms ist das A und O.*

*Bei der Reinigung und Pflege unreiner Haut kommt es vor allem auf eine physiologisch milde und hautfettreduzierende sowie antibakterielle Wirkung an. Herkömmliche Seifen und Shampoos vermeiden.*

### **Make-up**

*Cremes und Make-up sollten nur geringe Anteile an Fett und Öl enthalten, Gesichtswasser einen niedrigen Alkoholgehalt aufweisen.*

*Achten Sie beim Kauf von Kosmetika auf den Hinweis „nicht komedogen“ (verursachen keine Mitesser). Die Verträglichkeit eines Hautpräparates zeigt sich im übrigen untrüglich im Spiegel. Keine kosmetischen Experimente – lassen Sie sich fachlich beraten.*

### **Ernährung**

*Trotz gängiger Meinung: es ist nicht erwiesen, dass bestimmte Nahrungsmittel zur Verschlimmerung von Akne beitragen. Ernähren Sie sich ausgewogen, gesund und vitaminreich. Wenn Sie den Eindruck haben, dass ein Lebensmittel Ihr Hautbild verschlechtert, verzichten Sie besser darauf.*

### **Anspannung & Entspannung**

*Nervosität und Stress verleiten oftmals unterbewusst, an Pickeln herumzudrücken. Achten Sie auf sich und vermeiden Sie ebenso lang anhaltende Seelentiefs. Die Haut ist auch hier der Spiegel unserer Seele. Gönnen Sie sich die nötigen Muße- und Entspannungspausen.*

*Tipp: Ein paar Tropfen Lavendel, Kamille oder Sandelholz im Badewasser oder in der Duftlampe lassen die Seele bei Gereiztheit wieder Aufatmen (besonders effektiv: Aromatherapie-Massage).*

### **Positiv denken und leben**

*Akne ist eine Erkrankung der Haut, die auf mehreren miteinander verknüpften Ursachen beruht. Erwarten Sie nicht zu schnell Erfolge und nehmen Sie auch vorübergehende Rückschläge in Kauf – jede Veränderung braucht ihre Zeit.*

*Achten Sie auf die inneren und äußeren Vorgänge Ihres Körpers, pflegen und bejahen Sie ihn. So fühlen Sie sich umso schneller wieder wohl in Ihrer Haut.*