

Bahnhofstrasse 110  
CH - 8001 Zürich

Telefon: 044 225 41 41  
Telefax: 044 225 41 42  
www.hautzone.ch



## Akne

Akne ist der Ausdruck für eine Hauterkrankung mit verstopften Poren (offene oder geschlossene Mitesser (im englischen Sprachgebrauch als blackheads and whiteheads bezeichnet), Papeln oder Pusteln und teils tiefere knotige Veränderungen welche vorwiegend im Gesicht, Nacken, Brust, Rücken, Schultern oder an den Oberarmen auftreten können. Akne betrifft die meisten Teenager in einer gewissen Ausdehnung. Akne ist allerdings nicht nur auf die Altersgruppe der Teenager beschränkt. Erwachsene Personen zwischen 20 und bis gegen 45/50 – jährig können Akne bekommen, dann allerdings in meistens einer milderer Form (Akne der reifen Haut). Obwohl die Akne nach Jahren selbstlimitierend ist, macht es Sinn, die Akne zu behandeln um einer Narbenbildung vorzubeugen.

## Akne kann zu lebenslangen Narben führen

Obwohl es sich bei der Akne nicht um eine lebensgefährliche Veränderung handelt, ist Akne unter Umständen nachhaltig störend und kann den Aknepatienten als Ganzes in seinem Leben massiv beeinträchtigen. So kann eine schwere Akne zu ausgeprägter Narbenbildung sowohl physisch wie natürlich auch psychisch führen.

## Wie kommt es zu Akne

Während der Pubertät verändern sich die Hormonspiegel. Insbesondere gibt es eine konditionelle Zunahme von Androgenen welche zu einer Vergrößerung der Talgdrüsen führt. Diese Talgdrüsen sind vor allem in den Bereichen wo die Akne auftritt vermehrt angelegt. Da die Androgene als Hormone beim männlichen wie beim weiblichen Geschlecht vorkommen, sind auch beide Geschlechter betroffen. Die Talgzysten haben immer einen zugeordneten Haarfollikel. Die Talgdrüse produziert eine ölige Substanz welche Talg (Sebum) genannt wird. Meistens entleert sich dieser Talg durch die Haarfollikelöffnung an die Oberfläche. Eine vermehrte Talgproduktion kann zu einer Verhornungsstörung des Talgausführungsganges führen. Die Talgmassen können zusammen mit den vermehrt gebildeten Zellen des Haarfollikelausganges zu einer Verstopfung des Ausführungsganges führen. In diesem zapfenartigen Mitessergebilde können sich sehr leicht hautortständige Bakterien niederlassen und ein Wachstum zeigen. Diese Bakterien produzieren chemische Stoffe welche dazu führen können, dass die Follikelwand aufgelöst wird. In diesem Zeitpunkt führen die Mischung von abgestossenen Hornmassen, Talg- und Bakterien zu einer Entzündung mit Rötung Schwellung und Eiterbildung.

## Reinigung:

Akne ist nicht durch Schmutz verursacht. Die Schwarzfärbung des offenen Komedonen hat nicht mit Schmutz zu tun, sondern ist ein normaler Oxidationsvorgang des Talgtropfens welcher mit der offenen Atmosphäre in Kontakt kommt. Zur normalen Hautgesichtspflege genügt das Waschen des Gesichtes mit Seife. Wenn zuviel gewaschen wird, kann eine Akne sogar verschlechtert werden. Reguläre Shampooierung der Haare ist ebenfalls empfohlen. Wenn das Haar sehr fettig ist, kann das Haar auch täglich gewaschen werden. Es gibt verschiedene dermatologische Pflege – und Waschprodukte welche empfohlen werden können. Männern mit Akne im Bartbereich ist zu empfehlen sowohl eine Nass – wie auch eine Trockenrasur auszuprobieren. Es gibt keine gültige Regel, welches Rasieren im

Prinzip besser ist. Um eine weitergehende Pustelbildung und eingewachsene Haare zu vermeiden soll die Rasur nie gegen die Haarwuchsrichtung geführt werden und ein häufiger Wechsel der Rasierklingen ist zu empfehlen.

## Diät

Akne ist entsprechend den grossen Lehrbüchern der Dermatologie nicht durch eine Nahrungsmittelaufnahme beeinflussbar. Die tägliche Praxis zeigt aber immer wieder einen gewissen Zusammenhang mit scharfem, fettigem und süsssem Essen. So kann auch die Einnahme von Kosumgiften (Alkohol, Nikotin) und natürlich Stress eine Verschlechterung der Akne nach sich ziehen. Eine eigentliche Aknediät ist nicht zwingend notwendig. Hat dann der Patient jedoch den Eindruck, dass gewisse Nahrungsmittel die Akne verschlechtern, so ist auf diese Nahrungsmittel zu verzichten.

Sonnlicht kann eine Akne grundsätzlich verbessern. Dabei ist allerdings von einem übermässigen Sonnengenuss zu warnen da die Sonne ihrerseits wieder neben der, Hautalterung, Hautkrebs..... Gelartige Sonnenblocker.

## Kosmetika

Wenn Sie einen flüssigen Fond de Teint oder eine Feuchtigkeitscrème verwenden, ist darauf zu achten, dass diese Produkte möglichst Oelfrei und nicht nur Wachsbasiert sind. Es ist Produkten den Vorzug zu geben, welche nicht Komendogen sind oder nicht aknegen. Die Kosmetika sind jeden Abend mit Seife und Wasser zu entfernen. Frisch aufgetragene Aknelotion kann kleine Närbchen problemlos und sicher verstecken. Ebenso können lose Pudermixturen auf einer Oelfreien Basis als Make up verwendet werden. Schützen Sie ihr Gesicht, wenn Sie Haarsprays und Haargels verwenden. Sollten die Spray??? in Kontakt mit der Gesichtshaut kommen, so ist es möglich eine Kosmetika bedingte Akne auszulösen.

## Behandlung:

Die Behandlung der Akne ist ein fortlaufender Prozess. Alle Aknebehandlungen laufen darauf hinaus einer neuen Stelle von Akne vorzubeugen. Existierende Akneveränderungen müssen zuerst ausheilen, deshalb braucht eine Verbesserung der Aknesituation Zeit. Wenn eine Akne unter einem Akneregime innerhalb von 6 – 8 Wochen keine Verbesserung zeigt, so ist diese Behandlung anzupassen. Bezüglich den empfohlenen Behandlungen erreicht der Bogen von lokal aufgetragenen Substanzen über innerlich genommene Medikamente bis zu Roaccutantherapie (Vitamin – A). Eine Therapie hat tatsächlich zwei Ausrichtungen oder drei Ausrichtungen, einerseits die Reinigung andererseits die Reduktion der Bakterienbesiedelung (Antibiose) und drittens die Sebestase (Austrocknung der Haut). Diese Ziele könne sowohl äusserlich wie innerlich erreicht werden. Jeder Hautarzt hat seine eigenen Behandlungsschemas und wird Sie über die korrekte Anwendung der jeweiligen Produkte aufklären. Als lokale Behandlung kommen Antiseptische Waschgels, Toniclotionen sowie Antibiotische Crèmes und verschiedene austrocknende Substanzen zur Anwendung. Dazu gehören neben den Vitamin – A – Produkten (Tasmaderm, Differin – Gel, Roaccutan – Gel) auch Benzylperoxid. Diese haben aber als Seiteneffekt einen bleichenden Effekt auf Textilien. Daneben sind antibiotische Lösungen und Gels in Behandlung. Bezüglich der Therapie muss das Reizpotential der entsprechenden lokalen Substanzen aufeinander abgesprochen werden. Bei einer rebellischen, vernarbenden oder mikrozystischen Akne sind die besten Erfolge in einer inneren Therapie sei es nun antibiotisch oder vor allem mittels Vitamin – A zu erzielen. Die Roaccutantherapie ist sicherlich derzeit das wirksamste Mittel, welches auf dem Markt ist. Als Seiteneffekte der Antibiose können vor allem bei Frauen Vaginalpilze vermehrt auftreten. Dieser Seiteneffekt kann auch wegen der zunehmenden Schleimhautrockenheit bei Roaccutan auftreten. Roaccutan ist bezüglich des Nebenwirkungsprofils sehr gut, obwohl theoretisch sehr viele Nebenwirkungen möglich sind, sind Therapieabbrüche wegen Nebenwirkungen unter 1% und somit äussert selten. Eine regelmässige Blutkontrolle ist vonnöten. Ebenso müssen die Frauen strikt eine genügende Antikonception (Antibabypille, Spirale oder Unterbindung) durchführen, da Roaccutan zwingend eine Schwangerschaft ausschliesst. Eine Schwangerschaft sollte ebenfalls unter Minocyclin ausgeschlossen sein. Eine Aknetherapie mit Roaccutan geht mindestens vier Monate, sollte aber in der Regel 7 – 10 Monate durchgezogen werden. Längste Therapie sind entsprechend dem Körpergewicht und der Tagesdosis bis 2 ½ Jahre möglich.

Während des ganzen Lebens passt sich die Haut entsprechend den Lebensumständen (Umweltfaktoren, Stress, Psyche) an und macht dementsprechend auch eine für alle sichtbare Hautalterung mit. Je älter die Haut ist, desto mehr wird sie trockener, es treten vermehrt Falten und auch Flecken auf und die Haut zeigt eine verlangsamte Heilungstendenz. Vereinzelt sind diese Veränderungen nicht zu vermeiden und in der Regel harmlos. Andere juckende oder sogar schmerzhafte Veränderungen können zu einer dermatologischen Behandlung führen. Bei vielen Veränderungen muss dann eben eine Hautkanzerose (Hautkrebs oder Vorstufe davon) ausgeschlossen werden. Viele Alterungsprobleme können wenn sie rechtzeitig angegangen werden vorbeugend verhindert werden. Neben den rein medizinischen Problemen ist aber im Rahmen der Hautalterung mehr auch eine kosmetische Behandlung oft das Ziel des Arztbesuches. In der heutigen Zeit wo verschiedene therapeutische Mittel angefangen von Fruchtsäuren bis zur Laserbehandlung zur Verfügung stehen ist zur Verbesserung des Hautbildes einiges möglich.

#### Falten:

Im Rahmen der normalen Hautalterung verliert die Haut ihre Elastizität. Kollagen und Elastinfasern sind die hauptsächlichsten Bestandteile der Lederhaut welche das Hautbild gesund und straff erhalten welche mit der Zeit schwächer werden. Die Haut wird mit der Zeit dünner und verliert Fett entsprechend tritt nach und nach ein vermehrtes Welkes Aussehen. Während die Haut Elastizität zurückgeht kommt dazu noch die dauernd einwirkende Schwerkraft zum tragen, so dass entsprechend Anatomisch geformte Hautfalten langsam aber sicher zu hängen beginnen. Können Falten verhindert werden: Die Hautfaltenbildung ist im wesentlichen abhängig von der Sonneneinstrahlung. So ist die Sonne mit der Hauptfaktor der voranschreitenden Hautalterung. Es kann davon ausgegangen werden, dass 60- 80% der Hautalterung aktinisch (Sonnenlicht) bedingt ist. Daneben spielt sicher die Vererbung eine gewisse Rolle wie stark sich das Faltenbild ausprägt. Häufig sieht man bei Leuten welche lange in den Tropen gelebt haben deutlich wie sie ihr Sonnenverhalten gesteuert haben. So ist auffällig das im Gesichtsbereich die Haut bei den 50 Jährigen relativ faltenlos und alters entsprechend glatt ist hingegen an dem stark besonnten Decolleté an Schulterpartien sehr stark gefältelt. Als weiteren Faktor kommen weitere Umwelttoxine insbesondere Zigarettenrauch zum tragen. So zeigen neuere Publikationen, dass die Inhalation von einer Zigarette kurzfristig eine Durchblutungsreduktion von 25 % auslösen kann. Somit lassen sich ein Grossteil der Falten vermindern, wenn rechtzeitig darauf geachtet wird einen guten Sonnenschutz mit einem Sonnenschutzfaktor von 15+ durchzuführen. Im weiteren auf den Genuss von Umwelt- und Gesellschaftsgiften verzichtet wird.

#### Behandlungen für alternde Haut:

Viele sogenannte over the counter – Produkte (OTC) gegen Falten tragen in den meisten Fällen zu einer vermehrten Rückfettung der Haut bei, so dass sie die Haut neben einem geringen Kühlungseffekt besser anfügt. Gegen das Auftreten von neuen Falten bzw. Zurückbildung von Falten tragen die meisten wenig bei. Daneben gibt es lokal allerdings einige sehr vielversprechende Behandlungsmöglichkeiten. So kommt vermehrt Vitamin – A (Retin – Säure oder neuerdings Retin – Aldehyd( Retinal)) zum Einsatz welches teilweise aus der Akne – Behandlung bekannt ist. Es zeigt sich an verschiedenen Untersuchungen, dass es neben einer Glättung des Oberhautfaltenreliefs und einer Verminderung von irregulärer Pigmentierung eine Kollagenneubildung stattfindet. Als neuere Substanzen sind ebenfalls Alphahydroxysäuren (AHA, Fruchtsäuren) in Gebrauch. Diese Substanzen sollten aber mindestens eine Konzentration von 5 – 10% in einer vernünftigen topischen Formulierung aufweisen um langfristig eine Verbesserung des Hautreliefs zu kriegen. Sämtliche topischen Crèmebehandlungen sind über Monate bis Jahre durchzuführen. Darauf ist häufig zu beachten, dass diese Mittel nur am Abend appliziert werden, da häufig eine Kombination mit Sonnenlicht zu entzündlichen Reaktionen führen kann. Tieferegehende mimische Falten können mittels Kollagen bzw. Hyaluronunterspritzungen aufgefüllt werden. Daneben ist neu die Botox – Behandlung angeboten welche durch eine Relaxierung der zum einen Gesichtsmimikmuskeln eine Glättung der tieferen Falten erreichen kann. Keine dieser angebotenen Behandlungsmöglichkeiten kann eine ewig junge Haut garantieren, im Normalfall kann allerdings eine Verbesserung des Gesamtbildes der Haut und des Gesamtwohlbefindens erreicht werden. Stark gealterte Haut (sogenannte Zitronenhaut) kann mittels CO<sub>2</sub> – Laser , Erbium – Laser oder mittels einem tiefen chemischen Peeling verbessert werden. In Europa sind allerdings die chemischen Peelings eher selten.

#### Trockene Haut

Mit dem Alter kommt auch die Trockenheit. Dies kann in einer teilweisen fleckigen und juckenden, fein schuppigen Haut resultieren. Dies umso mehr in den kalten Jahreszeiten oder Uebergangsjahreszeiten wenn die Luft draussen kalt und trocken ist und vermehrt die Heizungen laufen. Mit trockener Haut können mit normalen Feuchtigkeitssalben nach der Dusche verbessert werden. Daneben sollten wenn gebadet wird Oelbäder verwendet werden. Es gibt auch rückfettende Duschoele. Als gesamtes darf nur kurz und eher kühl geduscht werden, Bäder sind wenn möglich auf einmal pro Woche zu reduzieren. Bei entsprechenden Oelbädern muss darauf geachtet werden, dass unter Umständen die Badewanne gefährlich glitschig werden kann und so evtl. auch Sturzunfälle auftreten können. Petrolatum welches in vielen Lotionen, Crèmen und Salben als Bestandteil vorkommt ist ein excellenter Befeuchter. Viele von den sogenannten Moisturizer beinhalten daneben noch chemische Substanzen wie Harnstoff, Alphahydroxysäuren, Milchsäure oder Amonium lactat um eine Schuppenbildung zu verhindern und entsprechend

Wasser in der Oberhaut zu halten. Diese chemischen Substanzen können allerdings ab einer gewissen Konzentration irritierend auf die Haut wirken, es ist deshalb wichtig entsprechend verschiedene Salben auszuprobieren. Zur Körperreinigung soll die bereits festgestellt auf zu häufiges Baden verzichtet werden. Als Reinigungsmittel sollen milde Seifen oder besser Seifenersatzprodukte wie PH neutrale Detergenzien zum Einsatz kommen. Leider ist häufig die PH Neutralität der Detergenzien mit einem vermehrten Austrocknungsdefekt auf die Haut verbunden so dass mit Vorteil rückfettende Detergenzien zum Einsatz kommen. Das warme Wasser an sich wirkt schon als ein stärkeres Lösungsmittel als kaltes Wasser. Deshalb sollte wenn möglich auf die Verwendung zum häufigen Wasser verzichtet werden. Unmittelbar nach dem Baden ist auf eine all zu intensive abtrocknen der Haut zu verzichten und eine ? (Bodylotion) aufzutragen um so das noch auf der Oberhaut verbleibende Wasser einzufangen. Sollte die Haut trotz diesen Massnahmen vermehrt Probleme machen, so muss ein Dermatologe konsultiert werden da entsprechend trockene schuppige und juckende Haut auch immer ein Zeichen einer etwas seriösen Erkrankung sein kann. So treten im Alter ja häufig Erkrankungen der Schilddrüse, der Niere, der Leber oder eine Diabetes auf. Nicht selten kann auch eine Blutarmut (Anämie) einen Juckreiz auslösen.

Hautveränderungen:

Hautgewächse und Läsionen werden mit zunehmendem Alter häufig. Sie können sich von harmlosen seborrhoischen Warzen (Alterswarzen über Altersflecke bis zu kleinen altersbedingten Hautschwämmchen bis zu Hautkrebs bewegen, welche dann in der Regel eine sofortige Behandlung verlangen. Die meisten Hautveränderungen sind alle Sonnenbedingt durch eine erhöhte Sonnenbelastung. Vor allem im Gesicht- Schulter Bereich kann es häufig zu roten, leicht schuppigen Flecken kommen, welche als aktinische Keratosen bezeichnet werden und häufig sogenannten Präkanzerosen entsprechen. Diese Präkanzerosen können in der Regel mittels Retin A Crème bzw. flüssigem Stickstoff oder Lasertherapie entfernt werden. Ebenfalls besteht die Möglichkeit einer Verätzung mittels Trichloressigsäure. Basal zählen Karzinome sind vor allem im zentralen Anteil des Gesichtes und im Nacken-Schultergürtelbereich möglich. Im Rumpfbereich zeigen sich zumeist rötliche, leicht schuppige Herde während im Gesichtsbereich sich häufig perlmuttartig aussehende nicht schmerzende prall elastisch bis derbe Knötchen zeigen, welche häufig von ausgeweiteten kleinen Blutgefässchen (Goupe rose artig) Begleitet werden. Der Vorteil des Basalioms liegt darin dass nie eine Metastasierung auftritt allerdings ist das Wachstum des Tumors an sich bösartig. Deshalb müssen diese Tumoren wo immer sie auftreten entfernt werden. Die primäre Heilungsrate im Frühstadium entspricht über 95%. Die Spinagliom (Plattenepithelkarzinom der Haut) entwickelt sich häufig an stark besonnten Arealen wie Ohrtrand, Gesicht und Handrücken. Diese Hautkrebse zerstören lokal und haben aber leider die Eigenschaft gelegentlich auch zu metastasieren. Das maligne Melanom ist etwas seltener im Alter als die oben genannten nicht Melanomhautkrebse. Als Erkrankung ist er allerdings wesentlich ernster zu nehmen, gelingt es nicht den Krebs in der Frühform zu entfernen so ist eine Metastasierung mit nachfolgend schwerer Erkrankung und tödlichem Ausgang häufig nicht ausgeschlossen. Männer im Alter von 50 Jahren haben das höchste Risiko für Melanom, in der Bandbreite ist allerdings sogar die Erkrankung eines Kindes an Melanom möglich. Der häufigste Faktor zur ?? eines Melanoms besteht in schweren Sonnenbränden der Kindheit. Die häufigsten Lokalisation für Melanom ist vor allem der Schultergürtelbereich bei Männern und Frauen, die Brust und das Abdomen bei Männern und die Unterschenkel bei Frauen. Da für den Leien Melanome und gutartige Muttermale häufig nicht auseinander halten werden können ist jeder zweifelhafter Befund einem Dermatologen zu zeigen. Für den Leien hilfreich ist die sogenannte ABCD Regel:

A Asymetri, B Begrenzung unregelmässig, C Colloration (Zweifarbigkeit, nicht Fälligkeit zu Wechsel) D Durchmesser über 0,5 cm E Aktives Erheben eines Befundes.

Übrige Gewächse

Verschiedene übrige, zumeist gutartige Gewächse sind häufig bei älteren Mitmenschen. Diese beinhalten Alters oder Leberflecken. Diese flachen braunen Flecken sind auch in der Fachsprache als Lentignes bekannt. Sie haben überhaupt keinen Zusammenhang mit der Leber und sind zumeist durch die Sonne verursacht. Daher erscheinen sie in der Regel im Gesicht an den Handrücken und im Bereich der Unterschenkel und Füsse. Im allgemeinen sind sie harmlos, bei grossen allerdings irregulärer angeordneten dunklen Stellen kann auch ein mal ein Lentigo Maligno oder ein Lentigo Maligno Melanom auftreten. Als übliche Aufhellungscreme bringen meistens nicht zum verschwinden. Es gibt allerdings magnetralrezeptierte Verschreibungen, welche eine effiziente Wirkung haben können. Im weiteren dazu können auch moderne Lasertherapien diese Flecken zum verschwinden bringen (Co2 Laser und Erbium Laser) . Bei der Lasertherapie ist allerdings immer vor Nebenwirkungen (Narbenbildung und Weisspigmentierung zu warnen.

Alterwarzen:

Sogenannte seborrhoische Keratosen diese meist Hautfarbigen, braunen oder schwarzen erhobenen Flecken, welche eine Warzenähnliches Wachstum zeigen imponieren wie wenn sie auf der Haut aufgeklebt werden. Sie sind keinesfalls kanzerös und kommen sehr häufig bei alten Menschen vor. Sollten sie stören, können sie problemlos mittels Kurretage oder auch Laser entfernt werden.

#### Altershäangiome:

Diese sind sehr harmlos, meistens unter 7 mm gross und zeigen einen linsenförmige – bis kuppelförmige Erhabenheit. Sie sind in der Regel aus dilatierten Gefässen aufgebaut und treten bei über 85% von mittelalterlichen bis alten Leuten auf, normalerweise am Stamm. Die moderne Lasertherapie kann diese Häangiome problemlos entfernen.

#### Teleangiektasien oder Coupe rose:

Diese ausgeweiteten vorwiegend im Gesicht – Wangenbereich vorkommenden Blutgefässchen (Kapillaren) sind zumeist ebenfalls mit einem Sonnenschaden rastaziert. Auch sie sind einer modernen Lasertherapie problemlos zugänglich.

#### Hauterkrankungen:

Verschiedene Hautsymptome sind im Alter häufiger als bei jungen Leuten bei diesen Hauterkrankungen handelt es sich in der Regel um folgende Bilder: Herpes zoster oder Gürtelrose.

Seborrhoische Dermatitis bzw. seborrhoisches Ekzem

Varizen (Krampfadern)

Chronische offene Beine (Ulkus cruris zumeist Folge einer venösen Insuffizienz, gelegentlich auch in Kombination mit einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit, Bluthochdruck oder Diabetes. Alle nicht abheilenden chronischen Ulzera sind allerdings zwingend auf einen krebsigen Ursprung mittels Biopsie zu untersuchen.

Purpura und oder grösser flächige subkutane Einblutungen

Diese Einblutungen treten häufig an mechanisch beanspruchten Stellen (Unterschenkel, Unterarme) auf und treten aufgrund der über die langen Jahre stark ausgedehnten atrophen Haut schon beim kleinen Bagateltrauma auf.

#### Juckreiz:

Das wohl häufigste Problem des Alters. Aufgrund der Trockenheit und der etwas dünneren Haut scheint die ältere Haut vermehrt sensibel auf Konservierungsstoffe, Wolle, Plastik, Detergentien, Seifen und andere Irritantien zu sein. Die Identifikation dieser Irritantien ist wichtig um so die Exposition zu verhindern. Diese Identifizierung ist meistens anamnestisch aufgrund der Patientengeschichte möglich. Verlängert anhaltender Juckreiz kann zu Allgemeinsymptomen wie Müdigkeit und Erschöpfungsdepressionen führen. Hier kann dermatologischerseits mittels Kortison und auch Kortisonfreier Anti – Juckreizsalben geholfen werden. Selten ist auch noch die zusätzliche Gabe einer inneren Anti – Juckreiz – Medikation notwendig.