

Wissenswertes - Unreine Haut

Anatomie der Haut

Unsere Haut wächst ständig. Neue Hautzellen werden fortlaufend in der Epidermis produziert. Der Reifeprozess beträgt ca. 30 Tage. Im Laufe ihres Lebens werden den Zellen Wasser entzogen. Sie sterben ab und werden schließlich abgestoßen.

In der Haut finden wir verschiedene Hautanhangsgebilde, wie Haare, Schweiß- und Talgdrüsen.

Die Talgdrüsen

Die Aufgabe der Talgdrüsen ist die Talgproduktion. Talg (Sebum) ist ein Gemisch aus Fetten, freien Fettsäuren und Zellen.

Eine Talgdrüse sitzt an jeder Austrittsöffnung eines Haares. An den Fußsohlen und den Handinnenflächen gibt es keine Talgdrüsen.

Im Gesicht kommen ca. 800 Talgdrüsen vor. Vergleich: Rücken ca. 50 Drüsen/cm².

Die Aktivität der Talgdrüsen ist genetisch festgelegt und wird durch Hormone (männliches Testosteron) beeinflusst. Bei Kindern ist die Talgdrüsenproduktion praktisch Null und beginnt erst mit ca. 8 Jahren. Erst im fortgeschrittenen Alter (nach ca. 40) nimmt die Talgproduktion wieder ab.

Danach zeigen ca. 80 % der Bevölkerung eine Überproduktion des Talges (Seborrhöe). Hier können zwei Typen unterschieden werden.

1. Öliges Talgfluss (Seborrhoe oleosa)
2. Trockener Talgfluss (Seborrhoe sicca)

Der Säureschutzmantel

Der Hydrolipidmantel setzt sich aus Talg, Schweißdrüsensekret und Stoffwechselendprodukten der Hornzellen zusammen. Der Säureschutzmantel entsteht durch natürliche Haut-Bakterien, die einen Teil des Talges in freie Fettsäuren zersetzen. Dadurch und durch die in den Schweißdrüsen produzierte Urocaninsäure wird der pH-Wert der Haut leicht sauer (pH ca. 5,5).

Der Säureschutzmantel der Haut verfolgt mehrere Aufgaben:

- ∴ Das leicht saure Milieu erschwert das Eindringen von Bakterien in die Haut, da die meisten Bakterien nicht in saurem Milieu leben können.
- ∴ Schutzfilm gegenüber Wasser und Chemikalien (Säureschutzmantel).
- ∴ Hülle, die vor Wasserverlust schützt.

Entstehung eines Aknepustels

- ∴ "Pickel" reifen in den Talgdrüsen.
- ∴ Voraussetzung für die Entstehung einer Akne ist ein vermehrter Talgfluss (fettige Haut), der durch das männliche Hormon Testosteron hervorgerufen wird.
- ∴ Kommt dazu noch eine Überverhornung am Talgdrüsenausführungsgang, kann es zu einer Verstopfung (Hornpfropf) kommen, der Talg wird gestaut. Die Folge davon ist ein Mitesser (Komedo). Es gibt geschlossene (weiße) und offene (schwarze) Komedonen.
- ∴ Wird der Komedo nicht entfernt, vergrößert sich die Talgdrüse, da weiterhin Talg produziert wird.
- ∴ Die auf der Haut befindlichen Bakterien (u. a. Propionibakterium acnes) wandern in den Komedo ein und vermehren sich dort. Dort ernähren sich die Bakterien vom Hauttalg und wandeln diesen dabei in freie Fettsäuren um.
- ∴ Die Fettsäuren wirken reizend (entzündliche) auf die Drüsenwand. Durch diese Entzündung wandern weiße Blutkörperchen ein.
- ∴ Die Talgdrüse vergrößert sich immer mehr bis die Talgdrüsenwand aufreißt.
- ∴ Ein Pickel ist entstanden (Papeln, Pusteln).

Akneformen

Akne juvenilis / vulgaris (die jugendliche Akne) ist gekennzeichnet durch offene und geschlossene Komedonen, Papeln und Pusteln. Sie muss nicht zwingend von einem Arzt behandelt werden. Konsequente Hygiene und Pflege mit Spezialprodukten bringen gute Erfolgsaussichten. Pflegeprodukte gibt's natürlich auch bei Hautsache zu moderaten Preisen.

Akne papulapustulosa ist eine starke Akneform. Es entstehen dicke, entzündete "Pickel" und Knoten. Diese Akneform ist nicht auf das jugendliche Alter beschränkt. Tägliche Pflege mit passenden Mitteln (Tensid und Tonic) und professionelle Ausreinigung sind wichtig. Cosmeceuticals mit Glykolsäure, Zinkoxid, Salizylsäure und Heilerde ermöglichen das Abklingen der Entzündungen. Ärztliche Behandlung ist zu raten.

Die extremere Form davon sind Akne indurata und Akne conglobata, die vorwiegend Männer trifft und unbedingt von einem Arzt behandelt werden muss.

Akne tarda ist die Form, die im höheren Alter (nach 20, oft auch erst um 40 und in den Wechseljahren) auftritt. Diese Akneform bildet sich in der eher trockenen Haut. Harte Knoten, die aus dem Nichts entstehen und schmerzhaft sind sind charakteristisch für diese Akneform. Nach Behandlung der defekten Hautbarriere mit Phospholipiden und pflanzlichen Wirkstoffkonzentraten könnte bereits Besserung erfolgen. Eine spezielle Aknebehandlung ist hier nicht zwingend erforderlich. Spezielle Wirkstoffe können eingesetzt werden.

Stressakne wird häufig bei Managern und problembehafteten Menschen (z.B. Dauerpflege eines kranken Menschen) beobachtet. In der Regel vermindern sich die Anzeichen während eines Urlaubs.

Die Komedonenakne (Ansammlung von Mitessern) ist nicht entzündlich, sollte jedoch regelmäßig gepeelt und professionell ausgereinigt werden.

Kosmetikakne kann durch länger andauernde Pflege mit Pflegeprodukten entstehen, die Stoffe enthalten, die die Haut auf Dauer auswaschen, irritieren oder schädigen können. z.B. Tenside (z.B. Sodium Laureth Sulfat), Mineralöle (Vaseline, Paraffinum liquidum, Petrolatum, Ozokerit, Mineral Oil), Silikonöle (Dimethicon, Simethicon, Cyclomethicone, Cylohexasiloxane, ander Siloxane).

Tief sitzende Papeln

Auch nach der Pubertät können sich tief sitzende, harte Knoten, auch schmerzhaftige Knoten zeigen. Sie sind nicht mit einem Talgpföpfchen an der Oberfläche sichtbar und das macht sie oft unberechenbar. Auch hier ist zu überlegen, ob man den klassischen „Akneweg“ geht.

Eine Kur mit Fruchtsäuren, die bis in tiefere Hautschichten wirken und in verschiedenen Konzentrationen angeboten werden, kann hier ein Ausweg sein.

Unreine Haut und Sonne

Sobald die ersten Sonnenstrahlen auf die Haut treffen, verbessert sich die Akne.

Hier gilt: In der Dosis liegt das Gift !

Mäßig Sonne ist empfehlenswert, sie trocknet die Haut aus, die UV-Strahlen wirken positiv.

Viel Sonne schafft eine dicke Hornhaut, die so genannte „Lichtschwiele“. Mit dem Wachsen dieser Lichtschwiele kehren die Papeln und Pusteln wieder zurück!

Behandlungspräparate, die gegen Entzündungen wirken, die Talgdrüsenproduktion hemmen und eine desinfizierende Wirkung haben können Sie bei mir erhalten.

Leitungswasser und unreine Haut

Wasser hat einen neutralen pH-Wert. Dieser wirkt auf die Haut jedoch alkalisch, da der Haut-pH im leicht sauren Bereich liegt. Besonders hartes Wasser kann "pickelfördernd" wirken. Die im Wasser gelösten Kalzium-Ionen können mit dem Hauttalg schwer lösliche Fettsäuresalze eingehen, die die Talgdrüsenausführungsgänge verstopfen können. Deshalb ist gerade bei fettender Haut die Verwendung eines sauren Gesichtswassers notwendig. Das Gesichtswasser nimmt die Kalziumionen auf. Die Herstellung des Haut-pH wird unterstützt. Da Säure auf die Hautschuppen adstringierend wirkt, werden die Poren kleiner, die Haut wirkt feiner.

Aufgaben des Gesichtswassers (Tonic):

- Stabilisierung des Säureschutzmantels
- Komplexierung der Kalk-Ionen (Entfernung des Kalks)
- Versorgung der Haut mit Wirkstoffen (z.B. Feuchtigkeit, antibakterielle Wirkstoffe, beruhigende Wirkstoffe)

⚠️ Alkohohlhaltiges Gesichtswasser bitte NUR bei ölig-fettender Haut verwenden

Nicht jeder Pickel ist eine Akne !

Wenn trockene Haut mit Aknemitteln behandelt wird, kann unter Umständen mehr Schaden entstehen. Aknepräparate trocknen die Haut aus und vermindern den Talgfluss. Die „Seborrhoe sicca“ kann sich als unreine Haut zeigen. Hier liegt die Ursache jedoch in einer nicht funktionierenden Barrierschicht. Eine entsprechende Behandlung bringt hier Erfolg.

Als Folge davon können sehr harte Komedonen entstehen, die sich nur sehr schwer entfernen lassen und dadurch wieder „pickelverdächtig“ werden. Hier hilft eine kombinierte Feuchtigkeitsbehandlung.

Nahrungsmittel haben grundsätzlich keine Bedeutung (laut Forschung) bei der Entstehung der Akne. Besteht eine Akne, bzw. liegt eine Veranlagung zur Akne vor, haben Lebensmittel jedoch Einfluss auf die Stärke der Papeln und Pusteln.

Für einen gesunden Körper und die Körperhülle Haut ist es unerlässlich, sich vernünftig zu ernähren. Die wichtigste Rolle spielt dabei die Zufuhr von Vitaminen, die in Obst und Gemüse enthalten sind. Wenig tierisches Fett, viel Flüssigkeit, kein Alkohol, nicht rauchen, viel Bewegung sind das Rezept.

Viel Bewegung an der frischen Luft sorgt für eine gesunde Durchblutung der Haut. Dadurch wird der Stoffwechsel der Haut angeregt. Es wird vermehrt Sauerstoff zugeführt und Schlackenstoffe können besser abtransportiert werden.

Ursachen der unreinen Haut

- ∴ Genetische Veranlagung
- ∴ Hormonelle Ursachen (Testosteron - Pubertät, "Regelpickel", Klimakterium)
- ∴ Überverhornung der Haut
- ∴ Pathogene Keime (Propionibakterium acnes)
- ∴ Mangelnde Hygiene
- ∴ Defekte Hautbarriere

Faktoren, die unreine Haut fördern

- zu viel Sonne (Entstehung der "Lichtschwiele" - Verhornung nimmt zu)
- ungesundes Essen (Fett aus der Friteuse - Pommes, Gebratenes)
- süße Speisen und Getränke (Cola, Schokolade)
- Stress
- Pflege mit gesättigten Fetten, Palmitaten, Stearaten (z.B. Sheabutter, Kakaobutter, Jojobaöl)

Weiter Einflüsse können sein:

- ∴ Stress !!
- ∴ Wenig Schlaf
- ∴ Ungesundes Essen (viel Gebrilltes, gesättigte Fette, Schokolade Pommes frites, Fast-Food)
- ∴ Genussgifte (Rauchen, Kaffee)
- ∴ Lebensmittelallergien - Die 12 Hauptallergene sind:
 - Glutenhaltige Getreide wie: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel
 - Krebstiere
 - Eier
 - Fisch
 - Erdnüsse
 - Soja
 - Milch
 - Schalenfrüchte: Mandel, Haselnuss, Walnuss, Pecanuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss
 - Sellerie
 - Senf
 - Sesamsamen
 - Schwefeldioxid und Sulfite
- ∴ Lebensmittelunverträglichkeiten (Glutamat etc., Konservierungsstoffe, wie Benzoesäure)
- ∴ Medikamente (nach Chemotherapien, Cortison- und Hormonersatz-Therapien) können die Funktion der Haut erheblich vermindern. Die extreme Trockenheit der Haut und Unverträglichkeit gegenüber "normalen" Kosmetika können die Pflege erschweren. Gute Erfahrungen habe ich mit [physiologischer Pflege](#) gemacht.
- ∴ Resorptionsstörungen im Darmbereich. Der Besuch bei einem ganzheitlich behandelnden Arzt oder Heilpraktiker kann weitere Ergebnisse bringen.

Maßnahmen der Behandlung

Hautsache-Kosmetik

- Überverhornungen beseitigen (Peelen, Microdermabrasion, Fruchtsäuren)
- Verengen der Hautporen mit Hilfe von Wirkstoffen
- Hygienebasis legen
- Spezielle, barrierestärkende Kosmetika mit antibakteriellen Wirkstoffen verwenden, die auch stabilisierend auf den Säureschutzmantel wirken

Arzt

- fragen Sie Ihren Arzt nach Medikamenten (hormonelle Behandlung, spezielle Akne-Medikamente, Antibiotika ...) oder anderen Behandlungsmöglichkeiten

Pflege der Haut daheim

- ∴ Seife ist nicht zu empfehlen, sie wirkt Akne fördernd ! Auch auf herkömmliches Duschgel sollte verzichtet werden (Sodium-Laureth/Lauryl-Sulfate fördern die Mitesserbildung).
- ∴ Waschen. Morgens und abends mit einem milden Reinigungspräparat (Syndet) ist sinnvoll. Besser ist ein spezielles Reinigungsmittel (Reinigungsmilch oder Reinigungsgel) für die Aknehaut (Kosmetikerin, Apotheke).
- ∴ Mit einem sauren Gesichtswasser muss die Haut nachbehandelt werden. Der pH-Wert der Haut wird wieder hergestellt, Reste von Wasser, Kalkrückständen und Reinigungsmittel werden entfernt.
- ∴ In Aknepräparaten ist zum großen Teil Alkohol zum Desinfizieren enthalten. Dadurch wird die Haut stark entfettet. Ein Pflegemittel, das der Haut die „richtigen“ Fette zuführt, ist danach unbedingt erforderlich. Die Haut kann sonst sehr trocken werden und weitere Probleme bereiten.
- ∴ Für „Pickelbereiche“ können zusätzliche Präparate, die desinfizierend und talglösend wirken, aufgetragen werden.
- ∴ Um die Verhornung zu reduzieren, sollte ein- bis zweimal wöchentlich die Haut gepeelt werden. Abhängig vom Hauttyp können unterschiedliche Peelings angewendet werden. Reinigungsmasken (zum abziehen) können auch hilfreich sein.
- ∴ Grundsätzlich gilt: !!! Hände weg von Pickeln und Mitesser !!!
Für Leute, die trotzdem „drücken“ wollen: Nicht mit ungewaschenen Händen in das Gesicht greifen.
Hände waschen, desinfizieren und mit einem Kosmetiktuch arbeiten.
Nicht drücken, wenn eine Papel (Entzündung ohne Eitereinwanderung) entstanden ist, das kann alles nur schlimmer machen.
Bearbeitet werden können: Komedonen (Mitesser) und Pusteln (Eiterpickel) nach Anweisung.
- ∴ Bei entzündeter Haut können zusätzlich Masken (Heilerde oder Kamille) aufgetragen werden (Anleitung beachten).
- ∴ Weitere fachliche Hilfe finden Sie bei [uns](#).

[Pflege-Beispiel bei trockener, unreiner Haut](#)

[Pflege-Beispiel bei öliger, unreiner Haut](#)