

PICKEL? MITESSER? AKNE?

T-ZONE

WAS DU IM KAMPF DAGEGEN WISSEN SOLLTEST.



EXPERTENTIPPS:
DIE RICHTIGE PFLERGE



DIE ÄLTESTEN
„AKNE-MÄRCHEN“



GSÖ SUCHT SOMMER-COVER-
MODEL! JETZT BEWERBEN!

GSÖ

Gesellschaft der Schulärztinnen
und Schulärzte Österreichs

READY2WIN?

MITMACHEN & TOLLE PREISE GEWINNEN!
ONLINE-GEWINNSPIEL UNTER
WWW.SCHULAERZTE.AT

ZU GEWINNEN:

**25 PFLEGE-
PACKAGES
VON EUCERIN**

www.eucerin.at

der medizinischen Pflegeserie bei
unreiner, zu Akne neigender Haut.

BESTEHEND AUS:

- Reinigungsgel
- Waschpeeling
- Gesichts-Tonic
- Creme-Gel
- Abdeckstift

**5 Nintendo
Wii Konsolen
inkl. Wii Sports**

TEILNAHME ONLINE UNTER
WWW.SCHULAERZTE.AT



LIEBE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER!

**RUND 80-90% ALLER JUGENDLICHEN HABEN MIT
UNREINER HAUT ZU KÄMPFEN**

Akne ist damit die häufigste Hauterkrankung überhaupt und keiner ist mit dem Problem alleine. Die Pubertät kurbelt die Hormonproduktion an – Mitesser und Pickel sind oft die lästige Folge davon. Wichtig ist, die Haut in dieser Zeit richtig zu pflegen und – wenn dies nicht ausreicht – rechtzeitig mit der passenden Behandlung zu beginnen.

**DIE RICHTIGE ANSPRECHPERSON RUND UM AKNE IST EINE
HAUTÄRZTIN/EIN HAUTARZT (DERMATOLOGIN/DERMATOLOGE)**

Auch wenn dir das Problem noch nicht ganz so schlimm vorkommt, zahlt sich ein Arztbesuch aus. Damit kann man einer Verschlechterung vorbeugen und bleibende „Akne-Narben“ bestmöglich verhindern. In der überwiegenden Zahl der Fälle klingt die Akne spätestens nach dem 20. Lebensjahr wieder ab. Nur ein kleiner Teil hat auch danach noch mit dem Problem zu kämpfen. Wenn Du Fragen hast, steht dir auch deine Schulärztin/dein Schularzt zur Verfügung.

In dieser Broschüre haben wir die wichtigsten Infos rund um unreine Haut und Akne für dich zusammengestellt, damit du im Kampf gegen Pickel gut gerüstet bist.



Dr. Judith Glazer
Präsidentin der Gesellschaft
der Schülärztinnen und
Schulärzte Österreichs (GSÖ)



Univ.-Doz. Dr. Doris Fanta
Fachärztin für Haut- und Geschlechts-
krankheiten, Vorstandsmitglied der
Österr. Gesellschaft für Dermatologie
und Venerologie

TEILNAHMESCHLUSS IST DER 31. JÄNNER 2010

Die Teilnahme ist ausschließlich online möglich und nur Schülerinnen/Schülern gestattet. Die Teilnehmerin/der Teilnehmer akzeptiert die Teilnahmebedingungen des Gewinnspiels der GSÖ, die auf www.schulaerzte.at veröffentlicht werden.

NEIGST DU ZU AKNE? SOLLTEST DU ETWAS DAGEGEN TUN? MACH DEN TEST!

Meine Haut ist zur Zeit oft fettig und glänzend.

JA O NEIN O

Ich habe häufig Mitesser im Gesicht.

JA O NEIN O

Oft sind es richtig viele (mehr als 20).

JA O NEIN O

Ich habe häufig Pickel im Gesicht.

JA O NEIN O

Oft mehr als 10.

JA O NEIN O

Auch auf Rücken und Dekolleté habe ich Mitesser und Pickel.

JA O NEIN O

Unter der Hautoberfläche habe ich kleine oder größere geschlossene „Knoten“.

JA O NEIN O

Meine Gesichtshaut ist an mehreren Stellen entzündet.

JA O NEIN O

Manchmal dauert es sehr lange (Wochen) bis einzelne Entzündungen abgeheilt sind.

JA O NEIN O

Meine Hautunreinheiten sind ein Problem für mich. Ich möchte etwas dagegen unternehmen.

JA O NEIN O



ZÄHLE ZUSAMMEN, WIE OFT DU MIT „JA“ GEANTWORTET HAST: X JA

ab 5x „JA“

Deine Antworten deuten auf eine mittlere oder sogar schwerere Form von Akne hin. Eine Hautärztin/ein Hautarzt kann dir helfen, das Problem in den Griff zu bekommen. Pflege alleine reicht vermutlich nicht aus – die Kombination mit der richtigen medizinischen Behandlung ist wichtig, um Narben so weit wie möglich zu verhindern.

2-4x „JA“

Du bist immer noch sehr gut dran und hast offenbar nur etwas unreine Haut oder leichte Akne. Achte auf die richtige Pflege, damit die Haut nicht schlimmer wird und keine Narben zurückbleiben. Eine Hautärztin/ein Hautarzt könnte dir wertvolle Tipps geben.

0-1x „JA“

Cool! Offenbar hast du wirklich reine Haut. So viel Glück haben nicht viele Jugendliche!

UNREINE HAUT? WAS, WIE, WARUM?

WARUM BEKOMMT MAN GERADE IN DER PUBERTÄT PICKEL?

Sowohl bei Burschen als auch bei Mädchen kommt es in der Pubertät zu einer vermehrten Ausschüttung des männlichen Geschlechtshormons Testosteron. Dieser Hormonschub kann die Produktion von Talg erhöhen. Mehr Talgproduktion bedeutet zunächst eine fettigere und glänzendere Haut – in weiterer Folge ist sie die Grundlage für die Entstehung von Mitessern und Pickel.

produzierte Talg wird durch feine Gänge – gemeinsam mit abgestorbenen Hautzellen – an die Hautoberfläche befördert. Wenn sich zu viel Talg bildet und die Haut zu einer vermehrten Ablagerung von abgestorbenen Hautzellen neigt, können die Poren verstopfen. Dabei entstehen zunächst so genannte „Mitesser“ (auch Komedonen genannt), wenn sich diese entzünden, werden sie zu „Pickeln“ und „Eiterpusteln“ (auch Papeln und Pusteln genannt).

WIE ENTSTEHT AKNE?

Unsere Haut hat viele kleine feine Härchen. Diese wachsen aus einem Haarbalg, zu dem eine Talgdrüse gehört. Der dort



Geschlossener Mitesser

Offener Mitesser

Pustel mit Entzündung

WAS SIND „BLACK HEADS“ & „WHITE HEADS“?

Black Heads sind kleine weiße Kugeln an der Hautoberfläche. Aus ihnen entwickeln sich dann die entzündlichen Pickel. Black Heads sind offene, mit abgestorbenen Hornzellen verstopfte Poren, die Spitze färbt sich schwarz (durch Melanin, den Farbstoff des Haares, das hat nichts mit Schmutz zu tun).



CHECK DEIN WISSEN ONLINE UND MACH' MIT BEIM GEWINNSPIEL AUF WWW.SCHULAERZTE.AT

UNREINE HAUT? WAS, WIE, WARUM?

WELCHE ARTEN VON AKNE GIBT ES?

Mit dem Begriff „Akne“ ist im normalen Sprachgebrauch meist die so genannte „Acne vulgaris“ gemeint. Das ist die „gewöhnliche“ Akne, die durch einen verstärkten Hormoneinfluss in der Pubertät entsteht. Sie tritt in unterschiedlichen Ausprägungen und Schweregraden auf. Aber es gibt auch Akne, die durch äußere Einflüsse (fettende Kosmetika, ölige Berufsubstanzen,...) oder Medikamente ausgelöst werden kann. Neben der Gesichtshaut sind oft auch Dekolleté, Schultern und Rücken betroffen.



In der so genannten T-Zone sind besonders viele Talgdrüsen angesiedelt, an diesen Stellen ist auch die gesunde Haut meist fetter.



**SCHWEREGRAD 1:
ACNE (VULGARIS) COMEDONICA**

Vorwiegend Mitesser; nur wenige (wenn überhaupt) Pickel und Entzündungen. Diese Form heilt meist ohne Narben ab.



**SCHWEREGRAD 2:
ACNE (VULGARIS) PAPULO-PUSTULOSA**

Bei dieser Form der Akne haben sich die Mitesser bereits entzündet – es entstehen Pickel, Knötchen und Eiterpusteln. Narbenbildung ist möglich. Umso wichtiger ist daher die richtige Behandlung.



**SCHWEREGRAD 3:
ACNE CONGLOBATA**

Die schwerste Form der Akne, die unbedingt ärztlich behandelt werden muss. Mitesser, schwer entzündete Pusteln und schmerzhafte Abszesse, die oft nur unter Narbenbildung heilen.

WAS KANN ICH TUN?

VORBEUGEN & RECHTZEITIG BEHANDELN!

Die Behandlung richtet sich immer nach Aknetyp und Schweregrad. Es ist sehr wichtig, rechtzeitig mit der richtigen Pflege unreiner Haut und mit einer eventuellen weiterführenden Behandlung zu beginnen! Wenn man bereits bei der „Mitesser-Akne“ zu behandeln beginnt, kann man oft die Entwicklung einer entzündlichen Akne verhindern.

DOC-CHECK: BESUCH BEI EINER HAUTÄRZTIN/BEI EINEM HAUT-ARZT!

Auch wenn dir der Weg zur Hautärztin/ zum Hautarzt lästig erscheint und du das Problem am liebsten alleine lösen würdest: Schau vorbei, es zahlt sich aus! Für jeden Hauttyp, jedes Alter und jeden Schweregrad gibt es passende Behandlungsmöglichkeiten. Je früher man damit beginnt umso eher kann man sich Aknenarben ersparen.

STEP 1:
REINIGUNG
& PFLEGE



STEP 2:
WEITERFÜHRENDE
BEHANDLUNG



STEP 1:
REINIGUNG
& PFLEGE

Die richtige Reinigung und Pflege macht einen echten Unterschied und kann dein Hautbild nach einigen Wochen merkbar verbessern! Sie ist auch eine wichtige Ergänzung, wenn dir von einer Hautärztin/einem Hautarzt

weitere Behandlungen empfohlen werden und hilft, bleibenden Narben vorzubeugen. Aber Achtung: Zuviel Waschen trocknet die Haut aus und ist kontraproduktiv! Überschüssiger Talg und Bakterien müssen täglich entfernt werden – die Feuchtigkeit der Haut soll aber erhalten bleiben.

WAS KANN ICH TUN?

STEP 1:
REINIGUNG
& PFLEGE

NICHT „IRGENDWAS“ INS GESICHT SCHMIEREN!

LASS DICH AM BESTEN BEI EINER HAUTÄRZTIN/ EINEM HAUTARZT ODER IN DER APOTHEKE BERATEN! Seife und aggressive Reinigungsprodukte trocknen die Haut aus, lösen aber nicht das Problem. Um ein echtes Ergebnis zu erzielen, verwende am besten Präparate und Wirkstoffe

(z.B. Milchsäure), deren Wirksamkeit wirklich in klinischen Tests nachgewiesen wurde. Passende Produkte sind: ölfrei, antibakteriell, mild, mit anderen Aknebehandlungen kompatibel, d.h. können zusätzlich verwendet werden, reduzieren das Hautfett und spenden Feuchtigkeit.

KEINE NORMALE SEIFE, KEINE SCHARFEN GESICHTSWÄSSER!

DEIN REINIGUNGSPROGRAMM FÜR ZUHAUSE:

- Reinigung 1-2x täglich (morgens und abends). Mildes Reinigungsmittel (Reinigungsgel oder -milch).
- Nachreinigen mit einem milden Gesichtswasser/ Gesichtstonikum.
- Leichte, ölfreie Feuchtigkeitscreme (immer erst nach der Reinigung!).
- Je nach Hauttyp und Grad der Entzündung kann 1-2x wöchentlich ein sanftes Peeling sinnvoll sein.
- Make Up, Abdeckstifte oder getönte Tagescremen sollten ölfrei, antibakteriell und auf Aknehaut abgestimmt sein. Dann schaden sie auch nicht.

HINWEISE:

- Pflege mit den richtigen Wirkstoffen kann nach 3-6 Wochen konsequenter Anwendung eine merkbare Besserung bringen!
- Wenn Du ein Arzneimittel verwendest: Immer zuerst das Arzneimittel auftragen, ein paar Minuten warten, dann die Feuchtigkeitspflege.
- Für unterwegs: glänzende Haut mit einem sauberen (!) Papiertaschentuch abtupfen.
- Achte auf deine Trinkmenge, am besten Wasser!



SELBST AN PICKELN „HERUMZUDOKTERN“ IST NATÜRLICH VERLOCKEND, SOLLTE ABER SO WEIT WIE MÖGLICH VERMIEDEN WERDEN.

WAS KANN ICH TUN?

STEP 2:
WEITERFÜHRENDE
BEHANDLUNG

Die richtige Reinigung und Pflege ist wichtig – muss aber bei „richtiger“ Akne oft durch weiterführende Behandlung ergänzt werden. Leichtere und mittelschwere Formen der Akne kann man gut mit äußerlich aufgetragenen Medikamenten behandeln, z.B. verwendet man hier Präparate mit Vitamin-A-Säure (Retinoide), die eine schälende Wirkung haben oder so genannte Antibiotika, die die Entzündung bekämpfen.

Antibiotika gibt es z.B. als Creme, Gel oder Stick. Bei stark entzündlichen Formen werden auch Antibiotika als Tabletten oder Kapseln verordnet. Dabei ist sich der Hautarzt natürlich bewusst, dass nur für Jugendliche optimal verträgliche Präparate ausgewählt werden müssen. Aknepatientinnen,

die die **Pille** zur Empfängnisverhütung nehmen wollen, sollten mit ihrer Frauenärztin/ihrem Frauenarzt auch über ihr Hautproblem sprechen, da es spezielle Pillen gibt, die die Akne sehr gut beeinflussen können. Schließlich gibt es für die schwersten Akneformen noch einen **Vitamin-A-Säure** Abkömmling in Kapseln, allerdings nur unter strenger hautärztlicher Kontrolle! Aber auch für diese PatientInnen gibt es Hilfe – in sechs Monaten kann sich das Hautbild deutlich verbessern.

Ziel der Behandlung ist es, Mitesser aufzulösen, vorhandene Pickel rasch zur Abheilung zu bringen und neue Pickel zu verhindern. Das richtige Therapieprogramm kannst du nur gemeinsam mit einer Hautärztin/einem Hautarzt festlegen.

GOOD2KNOW

- Die Therapie dauert meist mehrere Monate.
- Erste Erfolge gibt es frühestens nach 4-6 Wochen.
- Am Anfang der Behandlung kann sich das Hautbild sogar noch verschlimmern.
- Geduld ist wichtig – die konsequente Anwendung ist Grundvoraussetzung für den Erfolg.
- Eine professionelle Reinigung der Haut – also Ausdrücken von Mitessern und Pickel – durch eine erfahrene Kosmetikerin kann sinnvoll sein. Sprich auch darüber am besten mit deiner Hautärztin/deinem Hautarzt

ES WAR EINMAL...

ES GIBT VIELE MYTHEN RUND UM DAS THEMA AKNE. WIR SAGEN DIR, WAS DAVON WIRKLICH STIMMT!

☞ Wer Pickel hat, wäscht sich zu wenig. **FALSCH!**

Der Begriff „unreine Haut“ ist irreführend, denn Akne hat nicht das Geringste mit mangelnder Hygiene zu tun. Übermäßiges Waschen kann Akne sogar begünstigen.

☞ Akne entsteht durch schlechte Ernährung! **NICHT GANZ FALSCH!**

Gerade hier gibt es besonders viele Mythen. Diese Frage konnte aber bisher nicht eindeutig geklärt werden. Es gibt jedenfalls keine „Akne Diät“. Solltest du bemerken, dass sich dein Hautzustand auf bestimmte Nahrungsmittel verschlechtert, lass sie einfach weg.

☞ Solarium oder Sonnenbaden heilt Akne! **FALSCH!**

UV-Strahlung kann das Hautbild zwar kurzfristig verbessern, hat insgesamt aber mehr negative als positive Folgen. Längerfristig kann sie das Hautproblem sogar noch verschlimmern.

☞ Pickel sind ansteckend. **FALSCH!**

Nein, Pickel sind nicht ansteckend. Akne ist keine Infektionskrankheit.

☞ Zahnpaste hilft gegen Pickel. **TEILWEISE WAHR!**

Kurzfristig kann die Zahnpaste einen Pickel zwar austrocknen – auf Dauer ist sie aber kein gutes Rezept, sondern verursacht eher neue Pickel.

☞ Stress macht Pickel. **TEILWEISE WAHR!**

Stress regt die Produktion von Testosteron (männliches Geschlechtshormon) zusätzlich an und kann daher die Pickelbildung begünstigen. Akne in der Pubertät kommt aber keineswegs alleine durch Stress. Trotzdem solltest Du auch manchmal zur Ruhe kommen.

NOBODY IS PERFECT!

Die Pubertät ist nicht immer eine leichte Zeit. Sie fällt genau in die Phase, in der man sich von den Eltern lösen und seinen eigenen Weg ins Leben – und auch ins Berufsleben – finden soll. Mitesser und Pickel sind nun das Letzte, was man in dieser Zeit gebrauchen kann und sorgen für zusätzlichen Stress. Aber denk´ daran: Du bist damit nicht allein!

NIEMAND IST PERFEKT!

1. BLÖDE WITZE SEIN LASSEN BZW. SICH NICHT ZU HERZEN NEHMEN!

Sich über äußerlich sichtbare Schwächen lustig zu machen, ist die billigste Form von Witz. Intelligente Menschen haben es nicht nötig, andere wegen unreiner Haut runter zu machen. Denk´ daran: Jeder hat irgendwelche Schwächen – nur kann man nicht alle auf den ersten Blick sehen.

2. MAKE UP & ABDECKSTIFT

Medizinische Abdeckstifte, getönte Tagescremen und Make Up können gute Dienste leisten. Pass´ aber auf was du kaufst und lass dich in der Apotheke beraten. Auch Burschen können diese Produkte verwenden.

3. TU WAS FÜR DEIN ÄUSSERES!

Nur weil man unreine Haut hat, ist man noch lange kein hässliches Entlein. Ein passender Haarschnitt, die richtige Kleidung, ein insgesamt gepflegtes Äußeres und vor allem eine echte Persönlichkeit sind das, was dich ausmacht!

4. MEHR SCHEIN ALS SEIN!

Lass´ dich nicht von den perfekt gestylten Stars in Hochglanzmagazinen verwirren – mit den heutigen technischen Möglichkeiten wird retuschiert, was das Zeug hält! Im wirklichen Leben würdest du die meisten dieser Menschen überhaupt nicht erkennen.

WENN DU JEMANDEN BRAUCHST, MIT DEM DU ÜBER DIESES THEMA REDEN WILLST, KANN AUCH DEINE SCHULÄRZTIN/ DEIN SCHULARZT DER RICHTIGE ANSPRECHPARTNER SEIN. PROBIER'S EINFACH AUS!

EIN POSTER VON DIR IN ALLEN SCHULEN?
LUST AUF EIN PROFESSIONELLES FOTOSHOOTING?

GSÖ & EUCERIN SUCHEN EIN SOMMER-
COVERMODEL!

**JETZT
BEWERBEN!**

**DER NÄCHSTE
SOMMER KOMMT
BESTIMMT** – und damit
auch das nächste Info-
Projekt der Gesellschaft
der Schulärztinnen und
Schulärzte Österreich.
Diesmal zum Thema
SONNENSCHUTZ.

Mitmachen können alle Schülerinnen und Schüler österreichischer Schulen. So geht's:
Dein Foto uploaden auf www.schulaerzte.at. Einsendeschluss ist der 15. Jänner 2010. Eine Jury
wählt unter allen Einsendungen das Covermodel für das nächste Projekt. Modelmaße sind nicht
nötig! Sympathischer Ausdruck und Persönlichkeit sind das worauf es ankommt!

IMPRESSUM:

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON

Herausgeber:
Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs
Präsidentin: Dr. Judith Glazer, E-Mail: office@schulaerzte.at
Web: www.schulaerzte.at | Umsetzung: eXakt PR, www.exakt-pr.at

Eucerin[®]