

## SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

SERIE

## Akne

**Vier von fünf Jugendlichen im Alter zwischen 13 und 18 Jahren leiden an Acne vulgaris. Gegen diese Dermatose, die durchaus nicht immer spurlos abheilt, sondern nicht selten bleibende Narben hinterlässt, kann der naturheilkundlich orientierte Arzt auf zahlreiche Ansätze zur unterstützenden Behandlung zurückgreifen.**



© H. Schulz

— In der konventionellen Behandlung der Akne werden die Verhornungsstörung der Haarfollikel, die übermäßige Talgproduktion und/oder die bakterielle Besiedelung kausal angegangen. Hierzu stehen z. B. Azelainsäure oder Vitamin-A-Produkte lokal oder systemisch zur Verfügung. Bei starker Entzündung werden auch Antibiotika gegeben.

Da diese Behandlungen nicht ohne Nebenwirkungen sind, suchen viele Patienten nach Alternativen in der Naturheilkunde. Gerade bei der Akne können naturheilkundliche Verfahren allerdings nur unterstützend eingesetzt werden.

### Ernährungstherapie

Im Vordergrund steht das Vermeiden auslösender oder verschlimmernder Faktoren wie Vitamin-B-Präparate, Steroide, jodhaltige Präparate, zu reichlicher Milchgenuss oder hyperglykämische Kost. Eine eigentliche Aknediät gibt es nicht. Allerdings lässt sich der Schweregrad der Akne unter Gewichtsreduktion deutlich verbessern. Alle komedogenen Präparate, d.h. follikelverstopfende Kosmetika, fettende Cremes, Parfüms, klebende Produkte wie bspw. Haarspray sollten gemieden werden.

### Mikrobiologische Behandlung

Bei Dysbiose lässt sich das Hautbild mittels Sanierung der Darmflora verbessern. Zu beachten ist hier, dass viele Patienten mit schwerer Acne vulgaris bereits eine oder mehrere Antibiotikathe-

rapien hinter sich haben mit entsprechend gestörter Darmflora. Eine Bestimmung der Darmflora ist gerade bei stark entzündlicher Akne sinnvoll und sollte mit gezieltem Wiederaufbau fehlender Darmkeime bzw. Behandlung einer evtl. vorliegenden Candidose saniert werden.

### Ordnungstherapie

Ein weiterer Auslöser bzw. ein die Akne verschlechternder Faktor ist psychische Belastung. Stresshormone fördern die Seborrhoe und viele Patienten beobachten eine Verschlechterung ihrer Akne unter Stress. Hinzu kommen Eigen-Manipulationen an den Hauteffloreszenzen, die die Entzündung verstärken. Entspannungstechniken und verhaltenstherapeutische Maßnahmen können die Anspannung und damit die Seborrhoe, aber auch das Kratzen und Quetschen an den Effloreszenzen reduzieren.

### Hydrotherapie

Alle desinfizierenden und entzündungshemmenden Maßnahmen sind bei Akne indiziert. Hierzu zählen feuchte Umschläge mit adstringierenden, abtrocknenden Pflanzen wie bspw. Eichenrinde oder Schwarztee. Diese sind am besten über der pflegenden Feuchtigkeitscreme aufzulegen, um eine zu starke Austrocknung der Haut zu vermeiden. Mehrmals täglich Umschläge von zehn Minuten sind schnell durchgeführt und sehr effektiv.

### Peloidtherapie

Studien belegen, dass Masken mit Heilerde Pusteln und Papeln um mehr als die Hälfte reduzieren können. Aufgrund der stark austrocknenden Wirkung sollte im Anschluss an die Heilerdemaske eine Feuchtigkeitscreme eingesetzt werden.

### Phytotherapie

Entzündungshemmende Pflanzeninhaltsstoffe helfen, die Pustelform der Akne zu mildern. Hierzu zählen Kamille, Salbei, Hamamelis, aber auch Teebaumöl. Da fettende Cremes und Salben aufgrund ihres Fettgehaltes nicht indiziert sind, sind wässrige Umschläge zu bevorzugen. Bei Zubereitungen mit Teebaumöl ist neben einer Sensibilisierung auch eine mögliche toxische Reaktion zu beachten. Teebaumöl kann bei längerer Aufbewahrung ätzend wirken. Es sollte immer in hoher Verdünnung und möglichst in Gelform verwendet werden, wobei sorgsam auf Luft- und Lichtabschluss zu achten ist.

### Fazit

Leichtere und mittlere Akneformen können durchaus mittels unterstützender naturheilkundlicher Verfahren abgeschwächt werden. Schwere, vernarbende Formen sind jedoch die Domäne der konventionellen Medizin.

- Prof. Dr. med. Martina Bacharach-Buhles, PD Dr. A. Beer, Hattingen