Etwa die Hälfte aller Frauen leidet auch jenseits der Pubertät mindestens einmal im Leben an Akne. Was das mit der Psyche und dem Selbstwert macht, schildert unsere Autorin Melissa Kleindienst. Plus: Tipps und Produkte gegen unreine Haut

Text: Melissa Kleindienst

Ich bin noch nicht ganz wach, meine Augen noch nicht ganz geöffnet, da kräusle ich schon meine Nase, runzle die Stirn, spanne die Kinnmuskeln an. Tut es irgendwo bei einer Bewegung weh? Wo ich gestern noch nichts gespürt habe? Da auf der Wange, da merke ich doch was. Ich springe aus dem Bett, laufe zum Badezimmerspiegel. Ja, das ist was: ein neuer Pickel. Schon wieder!

So sah meine Morgenroutine jahrelang aus. Das Erste, woran ich schon während des Aufwachens – und ehrlich gesagt auch in allen Stunden bis zum Schlafengehen – dachte, war meine Haut. Denn vor fünf Jahren, mit 23, bekam ich plötzlich Akne. Sie äußerte sich zunächst durch fettige Haut, kleine Mitesser auf Stirn, Nase und Kinn. Im Lauf der Monate wurden daraus schmerzende Knoten unter der Haut, Rötungen und entzündete Pickel im ganzen Gesicht. Das Absurde daran: Als Teenager hatte ich nie wirklich mit Hautunreinheiten zu kämpfen. Während meine Freundinnen in der Pubertät nicht nur ihr Gesicht, sondern teilweise auch ihre Arme und den Rücken mit Concealer zukleisterten, ging ich meistens ungeschminkt vor die Tür. Ich hatte zu dem Zeitpunkt schon die Pille genommen, verschrieben gegen meine starken Regelschmerzen, und profitierte von einem Nebeneffekt: Androgene, männliche Hormone, die auch Frauen ausschütten, werden unterdrückt. In der Folge produzieren die Talgdrüsen weniger Fett, das die Poren verstopfen kann – die Haut wirkt rein und eben. So auch meine.

Vor vier Jahren setzte ich die Pille dann allerdings ab. Als ich einige Monate später die ersten Pickel bekam, klebte ich ein paar Pickel-Patches auf und dachte, das sei nur eine Phase. Alles halb so wild. Ich erwägte halbherzig, einen Termin in einer Hautarztpraxis zu vereinbaren, kam mir dabei aber so albern vor – was sind schon zwei, drei Pickel? –, dass ich schon beim ersten Klingeln am Telefon wieder auflegte. Als die Pickel auch nach Wochen nicht verschwinden wollten, suchte ich auf Social Media nach Hilfe. Ich folgte sämtlichen TikTok-Trends und gab sicher mehrere Hundert Euro für antientzündliche Cremes und Abdeckprodukte aus. Ich wechselte meinen Kissenbezug alle drei Tage, trocknete mein Gesicht nur noch mit Papierhandtüchern (damit keine Bakterien von Handtüchern übertragen werden), wusch meine Make-up-Pinsel mehrmals die Woche und fasste mir nicht mehr ins Gesicht. Alles, damit bloß keine Bakterien auf mein Gesicht kommen und noch mehr Entzündungen auslösen konnten. Doch es half nichts, meine Haut wurde immer schlechter.

Abgesehen von den Schmerzen, die die Entzündungen in meinem Gesicht verursachten, waren die vermeintlichen Blicke der anderen Menschen das Schlimmste für mich. Ich meinte, sie immer häufiger auf mir zu spüren – in der U-Bahn, in Bars, beim Einkaufen, in der Arbeit. Ich schämte mich, überlegte, was sich die

MELISSA KLEINDIENST (28)

litt jahrelang an Acne tarda (Spätakne). Etwa 35 bis 51 Prozent aller Frauen sind davon einmal im Leben betroffen. Rund 57 Prozent der Betroffenen leiden unter einem geschwächten Selbstbewusstsein

FOTOS: SERGE FILIMONOV/STOCKSY.COM, CEMRE ALTUN

anderen wohl bei meinem Anblick dachten. „Eine erwachsene Frau mit Akne? Wäscht die sich nicht?“ oder „Wie kann man so vor die Türe gehen?“. Am liebsten hätte ich sie alle angesprochen: „Wissen Sie, ich wechsle meinen Kissenbezug alle drei Tage, aber selbst das hilft nicht!“

Nachdem alle TikTok-Trends erschöpft waren, ging ich letztlich doch in ein Hautzentrum und sprach zuerst mit einer Kosmetikerin, dann mit einer Dermatologin. Ich weiß nicht mehr, welche von beiden es war, die nach einer eingehenden Analyse meiner Haut fragte: „Wie geht es Ihnen?“ Ich wäre fast in Tränen ausgebrochen. Schlecht ging es mir! Und endlich konnte ich das laut aussprechen, ohne dass mich jemand mit Sätzen wie „So schlimm ist es gar nicht!“ oder „Es ist nur Haut.“ versuchte, zu trösten. Endlich fühlte ich mich mit meinem Kummer ernst genommen.

Obwohl auch die Ärztin nicht eindeutig klären konnte, warum die Akne bei mir derart heftig ausfiel, bekam ich eine Creme verschrieben. In den folgenden Monaten setzte ich all meine Hoffnungen in sie, auch wenn es ein komisches Gefühl war, sie mir ins Gesicht zu schmieren. Denn die Creme enthielt Adapalen, ein Wirkstoff, der alles ausbleicht, mit dem er in Berührung kommt. Bis heute zieren meine Handtücher, Schlafshirts und Kopfkissen weiße Flecken – ein Souvenir aus dieser Zeit.

Damals lud ich auf BeReal, einer App, in der man jeden Tag ein authentisches Bild von sich postet, Fotos von mir hoch, um meinen Fortschritt zu dokumentieren. Mir fiel es aber zunehmend schwerer, Fotos von mir zu machen. Nicht mal die Bleich-Creme von der Hautärztin kam gegen meine Akne an. Also fotografierte ich irgendwann nur noch die „gute“ Gesichtshälfte oder hielt Daumen, Papier oder irgendetwas anderes vor die entzündeten Stellen. Mein Selfie-Ordner bestand nicht mehr aus schönen Erinnerungen, sondern aus einer täglichen Dokumentation meiner Haut und Versuchen, sie zu verstecken.

Ich schämte mich jetzt nicht mehr nur für meine Akne, sondern auch für meine Eitelkeit. Wieso war es mir so wichtig, wie andere mich sahen? Ich versuchte es mit Selbsttherapie: Ging ungeschminkt raus, zwang mich, wieder ungeschönte Selfies von mir zu machen, mir freundlich im Spiegel zu begegnen. Am Ende half alles nichts. Sobald ich vor die Tür ging, fühlte ich die Blicke der anderen auf meinem Gesicht – und brach zu Hause in Tränen aus. In genau so einem Tränen-Moment beschloss ich, das letzte Register zu ziehen: ein Medikament mit Isotretinoin. Es ist ein Vitamin-A-Derivat, das die Talgmenge im Körper verringert und die Verhornung der Hautausgänge stoppt. Was erst mal recht harmlos klingt, ist ein massiver Eingriff in den Körper. Die Einnahme muss ärztlich begleitet werden, Leber- und Blutfettwerte regelmäßig kontrolliert und eine Schwangerschaft verhindert werden – das Medikament würde zu schweren Schädigungen des Embryos führen. Mir wurde ein Katalog mit sämtlichen Nebenwirkungen mitgegeben – von suizidalen Gedanken bis zu einer nachhaltigen Verschlechterung des Sehvermögens war das ein bunter Blumenstrauß an Horrorszenarien, über die ich mir den Kopf zerbrach. Ganz abgesehen von der stark ausgetrockneten Haut, die eine fast unvermeidliche Nebenwirkung ist. Wollte ich mir das wirklich antun? Meinen Körper so sehr fordern, nur wegen Pickeln?

»Die reine Haut hat mir mein Selbstbewusstsein zurückgegeben«

Eine Woche grübelte ich und entschied mich schließlich für das Medikament. Ich habe es dann ein Jahr lang eingenommen und die Nebenwirkungen waren heftig: Ich litt unter dauerhaft eingerissenen Mundwinkeln und entzündeten Augen. Meine Haut wurde außerdem so sensibel, dass ich mir bei einem Versuch, die Augenbrauen zu wachsen, direkt die oberste Hautschicht mit abriss. Doch letztlich war mir das alles egal, denn mit dem Medikament verschwand die Akne und damit auch das Gefühl, ständig von allen Seiten beäugt zu werden.

Vielleicht wäre es eine schöneres Happy End geworden, wenn ich sagen könnte, dass mir die Akne geholfen hat, mich von den Ketten sozialer Erwartungen loszureißen und über den Dingen zu stehen. Aber das wäre nicht die Wahrheit. Am Ende hat sie mir vor Augen geführt, wie sehr mein Selbstbewusstsein an meinem Aussehen hängt – ich will weiter daran arbeiten, das zu entkoppeln. Vor ein paar Monaten habe ich auch das Medikament abgesetzt. Die Hoffnung ist, dass die Wirkung anhält und ich morgens nie wieder zuerst meine Nase kräuseln muss – und ich andere Dinge habe, an die ich morgens zuerst denken kann.

»GEDULD HILFT GEGEN PICKEL«

Ursachen verstehen, Wirkstoffe gezielt einsetzen, langfristig heilen: Ein Dermatologe erklärt, warum es auch weit nach der Pubertät zu Pickeln kommen kann und wie man die Haut gesund pflegt

Interview: Simone Kraft

Herr Dr. Merkel, wann spricht man überhaupt von einer Acne tarda, also der Spätakne?
Einzelne Pickel sind einfach eine vorübergehende Verstopfung der Talgdrüsen. Acne tarda hingegen tritt nach dem fünfundzwanzigsten Lebensjahr auf, kommt oft in wiederkehrenden Schüben und hält Monate oder Jahre an. Besonders oft ist hier die Kinn-, Mund- und Kieferlinie betroffen. Neben sichtbaren Pickeln bilden sich tieferliegende Knoten und Papeln.

Und was können Ursachen für Pickel jenseits der Pubertät sein?
In erster Linie sind die Auslöser hormonelle Schwankungen zum Beispiel durch den Zyklus, eine Schwangerschaft, die Perimenopause oder die Menopause. Die Talgdrüsen reagieren dann besonders empfindlich auf Androgene – das sind Geschlechtshormone – und produzieren mehr Hautfett als nötig. Verstopfte Poren und Pickel können die Folge sein.

Gibt es weitere Auslöser?
Ja, man hat rausgefunden, dass Stress nicht nur zu einem erhöhten Cortisol- sondern auch Androgenlevel führen kann – der wiederum die Talgdrüsen beeinflusst. Und natürlich spielt auch die Ernährung eine Rolle. Wenn man eine hohe glykämische Last zu sich nimmt – das heißt Kohlenhydrate, die schnell ins Blut gelangen –, kann das Pickel provozieren. Lebensmittel mit hoher glykämischer Last sind z. B. Weißmehlprodukte oder Softdrinks. Je höher die glykämische Last, desto mehr Insulin schüttet unser Körper aus. Ein dauerhaft hoher Insulinspiegel kann sich negativ auf unsere Haut auswirken, denn er regt die Talgproduktion an.

Wie ernährt man sich, damit auch die Haut profitiert?
Gut sind Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Olivenöl, Nüsse und Omega-3-Fettsäuren zum Beispiel aus Fisch. Interessanterweise sind es eben nicht die fettigen Produkte, die man meiden sollte, sondern sehr zuckerhaltige.

Wie sieht eine anti-entzündliche Pflege-Routine aus?
Eine milde Reinigung morgens und abends, am besten mit pH-hautneutralen Produkten. Weil die Haut mit dem Alter immer trockener wird, sollte man auch eine milde Feuchtigkeitspflege mit Hyaluronsäure, Ceramide, Glyzerin und Panthenol verwenden. Zudem braucht man bei den Wirkstoffen Geduld. Es dauert oft sechs bis zwölf Wochen, bis man erste Ergebnisse sieht. Ein häufiger Fehler ist, dass man zu aggressiv reinigt, zu viel peelt, die Pickel ausdrückt und mehrere Wirkstoffe gleichzeitig verwendet.

Auf welche Inhaltsstoffe sollte man konkret setzen?
Klassiker sind natürlich Retinol und Retinoide. Sehr gute Ergebnisse erzielt auch Salicylsäure. Sie dringt tief in die Poren ein, löst überschüssigen Talg, entfernt abgestorbene Hautschuppen und hemmt Entzündungen. Einer meiner Lieblingswirkstoffe ist Azelainsäure mit antibakterieller, entzündungshemmender Wirkung. Genau wie talgregulierendes Niacinamid. Und natürlich Zink, das überschüssigen Talg austrocknet und Entzündungen hemmt.

Was kann der Dermatologe tun?
Wir können Therapien in Tablettenform z. B. mit Isotretinoin, also das sogenannte Aknenormin, verschreiben. Darüber hinaus gibt es chemische Peelings, Lichttherapien oder eine professionelle Ausreinigung bei der Kosmetikerin.



Unser Experte

DR. CHRISTIAN MERKEL
Der Hautarzt ist ärztlicher Leiter im Haut- und Laserzentrum an der Oper in München. Er ist neben der klassischen und operativen Dermatologie auf ästhetische Behandlungen spezialisiert.

haut-und-laser-zentrum.de

Bye-bye Pickel: Die besten Produkte



1 Mit antibakteriellem Manukaöl: „Puri Expert Purifying Cream Gel“ von **Dr. Grandel,** um 34 Euro. **2** Mit Azelainsäure und Niacinamid: „10% Azelaic Acid Cream-Serum“ von **Nerds,** um 14 Euro. **3** Mit Zink: „Zinc Power Purifying Cleansing Gel“-Reinigungsgel von **Nuxe,** um 27 Euro. **4** Mit Schwefel: „Sulfur 10% Powder-to-Cream Concentrate“ zum Auftupfen von **The Ordinary,** um 11 Euro. **5** Mit hauteigenen Probiotika: „Dermopure Clinical Probiom8“ von **Eucerin,** um 120 Euro (Set für 8 Wochen u. a. mit Gel, Maske und Wirkstoffkonzentraten). **6** Mit Salicylsäure: „Effaclar Supramolecular Creme“ von **La Roche-Posay,** um 20 Euro. **7** Mit milden Fruchtsäuren: „Purderm Klärungstonic“ von **Dadosens,** um 18 Euro. **8** Mit Kampfer: „Clear Up Mask“ von **Helen Pietrulla,** um 34 Euro. **9** Mit Hydrokolloid, das die Pickel absorbiert: „Anti-Pickel+ Patches Sensitive“ von **Neutrogena,** um 10 Euro (30 Patches)