PATIENTENINFORMATION · DERMATOLOGIE

AKNE **VERSTEHEN**

Ursachen, Behandlung und was Sie selbst tun können

Akne ist die häufigste Hauterkrankung überhaupt – vor allem bei Jugendlichen, aber auch bei vielen Erwachsenen. Wichtig vorweg: **Akne hat nichts mit mangelnder Hygiene zu tun.** Sie ist eine chronische Entzündung der Talgdrüsen, die sich heute sehr gut behandeln lässt – je früher, desto geringer das Risiko für Narben.

01 WAS IN DER HAUT PASSIERT

01

Zu viel Talg

Hormone (Androgene) regen die Talgdrüsen an. Die Haut wird ölig.

02

Verstopfte Poren

Hornzellen verkleben den Porenausgang – es entstehen Mitesser.

03

Bakterien

Hauteigene Bakterien vermehren sich im gestauten Talg.

04

Entzündung

Das Immunsystem reagiert: Pickel, Pusteln, im Extremfall tiefe Knoten.

02 WAS AKNE VERSTÄRKEN KANN

- erbliche Veranlagung
- Hormonschwankungen – Pubertät, Zyklus, Absetzen der Pille
- stark verarbeitete Lebensmittel, Zucker, Weißmehl, Softdrinks sowie Milch- und Molke-/Whey-Produkte
- Stress und fettende Kosmetik
- Anabolika, hochdosiertes Vitamin B6/B12, Alkohol und einige Medikamente

03 WIE WIR AKNE BEHANDELN

Wir behandeln nach der **aktuellen deutschen Leitlinie (2026)** – abgestimmt auf Akne-Form und Schweregrad. Ziel ist eine (fast) erscheinungsfreie Haut und das Verhindern von Narben.

SCHWEREGRAD	TYPISCHES BILD	MEDIKAMENTÖSE BASIS
Leicht	Mitesser, einzelne Pickel	ein Wirkstoff als Creme oder Gel: Vitamin-A-Säure (Retinoid), Benzoylperoxid oder Azelainsäure
Mittel	viele Pickel und Pusteln	Kombinationsgele; ggf. zusätzlich ein Antibiotikum als Tablette (meist höchstens 3 Monate, nie allein) oder Isotretinoin; bei Frauen auch hormonelle Behandlung möglich

SCHWEREGRAD	TYPISCHES BILD	MEDIKAMENTÖSE BASIS
Schwer	tiefe Knoten, Fisteln, Narben	Isotretinoin (Vitamin-A-Säure als Kapsel, mindestens 6 Monate) – sehr wirksam, mit ärztlicher Kontrolle; bei starker Entzündung kurz Kortison

Danach hält eine Erhaltungstherapie – meist ein Gel – die Haut ruhig. Kontrollen etwa alle 3 Monate.

04 ERGÄNZEND IN UNSERER PRAXIS

MEDIZINISCHE KOSMETIK

Ausreinigung & Peelings

Professionelle Ausreinigung, medizinische Peelings und Mikrodermabrasion durch geschultes Fachpersonal.

LASER & LICHT

IPL (M22) und Excel V+

Entzündungshemmend, besonders bei starker Rötung – wenn Cremes nicht reichen oder Tabletten nicht infrage kommen.

NARBEN & FLECKEN

Früh behandeln

RF-Microneedling (Potenza), fraktionierte Laser (AcuPulse CO_2, ResurFX) und Pikosekundenlaser (PicoPlus) – möglichst frühzeitig, auf Wunsch auch begleitend zur Isotretinoin-Therapie.

GEDULD LOHNT SICH

Wirkung nach ca. 12 Wochen

Bei Hormon- und Isotretinoin-Therapie teils später. Anfangs kann die Haut trockener werden – das ist normal.

05 WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

PFLEGE

- 2× täglich mit einer milden, leicht sauren Waschemulsion reinigen – nicht rubbeln, keine groben Peelings.
- Leichte Texturen (Gel, Fluid) mit dem Vermerk „nicht komedogen“ – keine fettigen Cremes oder Öle.
- Morgens ölfreier Sonnenschutz LSF 50+; nach der Pflege ca. 10 Min. warten, dann Sonnenschutz, dann Make-up.
- Hilfreich in der Pflege: Salicylsäure 2–4 % und Niacinamid 2–5 %.

ALLTAG

- Pickel nicht selbst ausdrücken – häufigster Grund für Narben und Flecken.
- Mediterrane, niedrig-glykämische Kost: Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse, Fisch.
- Zink kann die Behandlung unterstützen – Dosierung bitte mit uns absprechen.
- Therapie konsequent anwenden, nicht eigenmächtig absetzen, Termine einhalten.
- Wenn die Akne Sie seelisch belastet: Sprechen Sie es an – das gehört zur Behandlung.

WANN SIE ZU UNS KOMMEN SOLLTEN

Bei schmerzhaften Knoten, beginnenden Narben oder dunklen Flecken · wenn nach 2–3 Monaten Eigenbehandlung keine Besserung eintritt · bei Akne, die erst nach dem 25. Lebensjahr auftritt, besonders mit Zyklusstörungen oder vermehrter Behaarung · wenn die Haut Sie belastet.

Grundlage: S2k-Leitlinie Therapie der Akne, AWMF 013-017, Version 3.0 (Stand 01.08.2026).

PERSÖNLICHE BERATUNG

TERMIN **VEREINBAREN**

Scannen Sie den Code, um direkt online bei Doctolib zu buchen – oder rufen Sie uns an unter **0251 917999-0**. Weitere Infos und häufige Fragen finden Sie auf unserer Behandlungsseite.

TERMIN BUCHEN

INFOS & FAQ

Diese Information dient Ihrer Vorbereitung und ersetzt nicht das persönliche ärztliche Aufklärungs- und Beratungsgespräch. Ein bestimmtes Behandlungsergebnis kann nicht garantiert werden. Wir sind eine Privatpraxis; die Abrechnung erfolgt nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ). Stand: 10/2026

© 2026 Praxisklinik am Germania Campus. Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung nur mit Genehmigung.