

## Akne

Akne ist eine häufige Hauterkrankung, die besonders während der Pubertät auftritt. Dabei kommt es zu einer vermehrten Talgproduktion der Haut sowie zu einer Verstopfung der Talgdrüsen.

Typische Erscheinungen sind Mitesser, entzündliche Papeln und Pusteln. Besonders betroffen sind Gesicht, Rücken und Brust.

Neben hormonellen Veränderungen können auch genetische Faktoren, Stress und bestimmte kosmetische Produkte eine Rolle spielen.

In den letzten Jahren wurde auch der Einfluss der Ernährung intensiver untersucht. Besonders Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index können zu einem stärkeren Anstieg des Insulinspiegels führen und dadurch die Talgproduktion beeinflussen.

Eine Ernährung mit viel Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und gesunden Fettsäuren kann sich positiv auf den Hautstoffwechsel auswirken.

Omega-3-Fettsäuren besitzen entzündungshemmende Eigenschaften und werden daher ebenfalls diskutiert.

Neben der Ernährung sind eine geeignete Hautpflege sowie eine individuell angepasste dermatologische Behandlung wichtige Bestandteile der Therapie.



DR. ROBERT JELINEK  
Arzt für Allgemeinmedizin