

Akne

Komplementärmedizin – effektiv und nebenwirkungsarm

Die häufigste dermatologische Erkrankung ist Akne und damit eine Krankheit, die vor allem Jugendliche betrifft: 70–90 Prozent leiden in der Pubertät mehr oder weniger stark unter Akneläsionen. Abhängig vom Schweregrad der Akne erfolgt eine Therapie mit topischen und/oder systemischen Präparaten, die jedoch Nebenwirkungen sowie Resistenzen verursachen können. Mit komplementärmedizinische Maßnahmen kann die Akne-Therapie optimiert werden. Insbesondere Wirkstoffe wie EGCG, Lactoferrin, Zink und Probiotika können dazu beitragen, den Einsatz von Antibiotika zu reduzieren und die Resistenzgefahr zu reduzieren.



Pathogenese

Androgene wie Testosteron und Dehydroepiandrosteron aus den Nebennierenrinden stimulieren das Wachstum der Sebozyten mit nachfolgender Hyperplasie der Talgdrüsen und Hyperseborrhö. Die erhöhte Lipidsekretion stimuliert das Wachstum von *Propionibacterium acnes* (*P. acnes*). Akne kann auch durch Medikamente ausgelöst werden bzw. sich verschlechtern. Ebenso kann die Ernährung bei Akne eine Rolle spielen. So können Milch, hydrierte Öle und Transfette Akne begünstigen. Da bei einer Ernährung ohne verarbeiteten oder raffinierten Zucker wesentlich seltener bis nie Akne auftritt, ist es sinnvoll, darauf möglichst zu verzichten, denn stark verarbeitete Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index fördern einen Anstieg der Blutzucker- und Insulinspiegel, was zu erhöhten Androgen-Spiegeln führt. Die Folgen sind bakterielles Wachstum sowie fettige und entzündliche Haut. Bei Frauen können Menstruationszyklus und Schwangerschaft die Entwicklung der Akne beeinflussen. Möglicherweise sind auch klimatische Einflüsse, UV-Strahlung und andere Umweltfaktoren beteiligt.

Konventionelle Therapie

Die Therapie der Akne richtet sich nach dem Schweregrad und der Entwicklungsgeschwindigkeit. Daneben spielen Geschlecht, Alter, das soziale Umfeld, Begleiterscheinungen, Vernarbung, Hauttyp und die zu erwartende Compliance eine Rolle.

In der Praxis finden topische Mono- und Kombinationspräparate mit Benzoylperoxid, Azelainsäure, Retinoiden und antibiotikahaltigen Zubereitungen oder eine systemische Therapie mit oralen Antibiotika und ggf. Isotretinoin Anwendung. Peroral verabreichtes Isotretinoin, ein Wirkstoff aus der Gruppe der Retinoide, ist bei der Behandlung schwerer Akneformen besonders wirksam. Retinoide können jedoch starke Nebenwirkungen verursachen und sind aufgrund ihrer Teratogenität auch bei topischer Anwendung für Frauen im gebärfähigen Alter problematisch. Daneben kommt es durch die längere Einnahme von Antibiotika zu einer vermehrten Resistenzbildung bei Bakterien, auch bei *P. acnes*.

Für eine erfolgreiche Akne-Therapie mit geringen Nebenwirkungen erweisen sich Substanzen wie das Polyphenol EGCG (Epigallocatechin-Gallat) aus grünem Tee, Lactoferrin und Probiotika als effektiv.

- Grüner Tee und sein Hauptinhaltsstoff EGCG zeichnen sich durch eine anti-entzündliche Wirkung aus, verringern der Talgproduktion und eignen sich somit zur Prävention und Behandlung von Akne.
- Lactoferrin besitzt antimikrobielle sowie antioxidative, entzündungshemmende und immunregulatorische Eigenschaften. Studien konnten zeigen, dass das Protein die Zahl der entzündlichen Läsionen und den Schweregrad der Akne deutlich herabsetzt. Zudem kann Akne durch eine längerfristige Zinktherapie günstig beeinflusst werden, denn Zink ist essenziell

für die Gesunderhaltung der Haut. Der Einsatz von Zink hat in der Dermatologie deshalb eine lange Tradition. Als Wirkmechanismus wird die Beteiligung von Zink an entzündungshemmenden Prozessen vermutet (z. B. SanDermin® Kapseln).

- Probiotika spielen in der Akne-Therapie ebenfalls eine wichtige Rolle, denn das Darmmikrobiom ist an der Akne-Pathogenese beteiligt. Eine Überwucherung pathogener Bakterien im Verdauungssystem wirkt sich negativ auf nützliche Bakterien, wie z.B. Bifidobakterien und Lactobacillen, aus und vermindert die Fähigkeit des Mikrobioms, sich gegen pathogene Mikroorganismen zu verteidigen. Vor allem Akne-Patienten, die mit Antibiotika behandelt wurden bzw. werden, sollten Probiotika einnehmen, um die Darmflora wieder aufzubauen (z. B. Lactibian®).

Diätetische Maßnahmen

Therapiebegleitend ist es sinnvoll, ein Ernährungsprogramm zu entwickeln, das neben einem Reinigungskonzept die Basis einer erfolgreichen Akne-Therapie bildet. Das bedeutet, dass Lebensmittel mit Weizenmehl und Getreide (außer Haferflocken) und der Konsum von Zucker auf ein Mindestmaß reduziert werden sollten. Grundsätzlich hat eine stark proteinhaltige und hochglykämische Ernährung einen negativen Effekt auf das Hautbild. Daneben wird empfohlen, Tabak und Alkohol zu vermeiden sowie Stress abzubauen. All das trägt wesentlich zu einem Gelingen einer Akne-Therapie bei.

Autor: Dr. A. Heint