

Zusätzlich zu rezeptpflichtigen Medikamenten gegen Akne sollte man folgende unterstützende Maßnahmen beachten:

Allgemeinmaßnahmen bei Akne:

1. Gesichtscremes: Akne-Haut ist zu fettig. Es sollte daher optimal KEINE Gesichtscreme angewendet werden. Im Gegenteil sollte die Haut durch 2xtgl Waschen mit für Akne gedachten Waschprodukten (zB Keracnyl Waschgel, Dermopure Reinigungsgel, oä) entfettet werden. Wer eine Gesichtscreme anwenden möchte, muss eine Akne-Linie wählen (zB die Dermopure-Linie von Eucerin oder die Keracnyl PP Creme von Ducray). Auch Sonnencremes dürfen nicht zu fettig sein. Ideal ein Gel oder eine Lotion.

2. Ernährung:

- Milchkonsum möglichst einschränken
- gesättigte Fettsäuren soweit mgl einschränken (das ist all vor allem Nahrungsmittel die sowieso ungesund ist und dick machen, aber leider eben gut schmecken, also Burger etc.)
- Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index (zB Pasta, Brot) mengenmäßig reduzieren

3. nicht rauchen (Haarfollikel haben Rezeptoren für Nikotin, daher reicht schon eine Zigarette am Tag um die Entzündungsherde am Haarfollikel, aus denen der Pickel entsteht, anzuregen und zu unterhalten)

4. Make up, Puder oä sind erlaubt, aber unbedingt darauf achten, dass die Produkte frei von komedogenen Substanzen (Liste siehe Internet) sind. Idealerweise sollte "für Akne geeignet" oder "nicht-komedogen" draufstehen.

5. alle mechanischen Irritationen der aknegefährdeten Hautareale vermeiden, d.h. nicht dran reiben oder Kinn aufstützen und Finger über´s Kinn streichen, reibende Kleidung (Stirnbänder, Mützen, Schals) vermeiden.

generell gilt bei Akne: die Finger gehören nicht ins Gesicht!
Pickel sollten nicht ausgedrückt werden, da das die Narbenentstehung fördert.

6. die richtige Pille ist eine sehr einfach Maßnahme, um Akne wirksam zu behandeln. Gut wirken zB Maxim oder Belara (bzw. deren Generika, Inhaltsstoffe ggf im Internet nachschlagen). Dauer bis zum vollen Wirkeintritt 4-12 Wochen. Ab mittelschwerer Akne ist die Verordnung zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse möglich.