



## Fragenkatalog

**Was sollte man bei der Benzaknen-Creme beachten? Wichtige Beratungshinweise?**

Starke Reizung der Haut möglich, Kribbeln und leichtes Brennen sind normal  
Besserung in 4-6 Wochen frühestens  
Bettwäsche kann verfärben

**Kann man die Tannosynt Creme im Gesicht bei Akne anwenden?**

Tannosynt Creme hilft eher bei Erkrankungen, die mit Cortison therapiert werden. Die Creme ist nicht auf Akne ausgerichtet, kann aber im Einzelfall helfen. Dennoch aus ärztlicher Sicht keine Pauschalempfehlung

**Können Sie noch einmal genauer auf die Schaum-Reinigungsprodukte eingehen?  
Warum sind diese nicht so geeignet als die Gele?**

Ein Schaum ist milder als ein Gel – eignet sich eher bei trockener oder normaler Haut. Durch den Schaum wird die Talgschicht weniger effektiv entfernt als durch ein Gel.

**Können Sie gute Produkte empfehlen?**

Fast alle gängigen Dermokosmetikfirmen sind mit speziellen Pflegelinien für Akne ausgestattet – die würde ich allgemein empfehlen.

**Wie häufig kommen Arzneimittel bedingte Akneformen vor?**

Besonders bei oralem Cortison (z.B. Infusionen bei allergischen Reaktionen etc.) tritt es sehr häufig auf. Ansonsten kann auf der Verpackungsbeilage bei den Nebenwirkungen geschaut werden, falls die Ursache erforscht wird. In der Regel ist aber die Acne medicamentosa selten.

**Wie sieht die Therapie bei der Akneform mit französischem Namen aus? Reicht das schlichte In Ruhe lassen der Haut aus?**

Richtig, die Haut sollte nicht mehr berührt werden, dann verschwinden auch die Narben und Unreinheiten deutlich.

**Zu Beginn wurde die Pflege am Morgen angesprochen. Abends sollte die Haut auch gereinigt werden und auch gecremt oder soll die Haut nachts "atmen"?**

Abends sollte in der Regel keine Creme aufgetragen werden, außer die Haut spannt. Eine medizinische Behandlung sollte aufgetragen werden, wenn verordnet.

**Viele leiden besonders unter bereits kürzer oder länger bestehenden Aknenarben. Welche Empfehlungen können wir an dieser Stelle aussprechen?**

Was helfen kann: Behandlung der Akne (damit keine neuen Narben entstehen)

Microneedling-Behandlung

Sonnenschutz

**Welchen Einfluß hat "die Pille" auf das Hautbild bei Akne?**

Einen starken. Es gibt Pillen, die die Akne verbessern (antiandrogene Pille) aber auch verschlechtern (androgene Pille).

Deswegen ist die Wahl der Pille wichtig.

**Wie gehe ich mit U18-jährigen Kund:innen mit Akne um? Direkt zum Arzt schicken oder kann ich dennoch eine Empfehlung zur Pflege aussprechen?**

Eine ärztliche Empfehlung ist dringend empfohlen, da die minderjährigen Patient\*innen sich häufig schämen. Zusätzlich eine Hautpflegeempfehlung ist sehr wichtig und kann ergänzend erfolgen.

**Welche zuerst auftragen, Sonnencreme oder Tagescreme mit Lichtschutzfaktor?**

**Danke!**

Zuerst die medizinische Therapie, dann der Sonnenschutz und zum Abschluss der LSF.

**Wie kann ich eine Fungal Akne von einer "normalen leichten Akne" unterscheiden?**

Eine Fungal Akne existiert im klassischen Sinne nicht – es handelt sich um eine Überbesiedlung von Hefepilzen, die die Haut irritieren können. Es sind kleine leichte „Knötchen“ der Haut im Bereich der Stirn, am Nacken oder Dekolleté.

**Können Sie konkrete Ernährungsempfehlungen geben, die sich positiv auf den Verlauf auswirken?**

- ausreichend trinken (Wasser, ungesüßte Tees, keine Säfte oder zuckerhaltigen Getränke)

- ausgewogene, vielseitige, ballaststoffreiche und pflanzenreiche Ernährung (eat the rainbow)
- Gemüse > Obst bei "5 a day"
- antioxidantienreich (grünblättriges Gemüse, Beeren usw.)
- komplexe > einfache Kohlenhydrate, viele Hülsenfrüchte
- Reduktion Milchprodukte & tierische Produkte
- Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel & Industriezucker sowie gesättigte Fettsäuren und Transfette
- Blutzuckerstabile Ernährung durch eine Kombination von Kohlenhydraten mit Fetten (v.a. ungesättigte Fettsäuren) und Proteinen
- Ziel ist es keine starken und wiederholten Blutzuckerreize mit resultierendem Anstieg des Insulin und IGF-Spiegels zu setzen.

Tabelle mit Übersicht: <https://medonline.at/10082652/2021/ernaehrungsberatung-ist-essenzieller-teil-der-akne-therapie/>

**Wie lange soll die Ernährung umgestellt werden, um "Aknefrei" zu bleiben? Gibt es da Richtwerte?**

- 2-4 Wochen minimal
- wichtig ist hier keine radikalen Veränderung von zu vielen Stellschrauben gleichzeitig vorzunehmen, sondern die Ernährung so zu beeinflussen und verstehen, dass sie nachhaltig umgestellt wird
- Lebensstiländerung und personalisierte Ernährung > Diäten und Trends

**Hat eine vegane Ernährung Einfluss auf die Entstehung von Akne?**

- Jede einseitige Ernährung mit Risiko für Nährstoffmangel kann zu gesundheitlichen Beschwerden, insbesondere der Haut führen
- Wichtig hier: Vitamin B12 supplementieren

**Wo sollte man sich hinwenden wenn jemand den BZ für 2 Wochen kontinuierlich messen will? Zum Arzt oder wo bekommt man das?**

- Ärztliche Blutabnahme möglich bei Verdacht auf Insulinresistenz oder (Prä-) Diabetes
- CGM Messung via [helloinside.com/de](https://helloinside.com/de) (Code: HI-anne für 10%).

**Können Sojaprodukte Akne fördern?**

- Sojaprodukte können bei Akne als Alternative zu Milchprodukten eingesetzt werden, Nussmilch wäre aber vorzuziehen
- Tradeoff: Sojamilch kann insulinotrop wirken
- Wirkung von Phytoöstrogenen in Soja mit Wirkung auf die Hautgesundheit nicht abschließend in Studienlage geklärt
- hier auch wieder wichtig: maßvoller Konsum & Vielfalt empfohlen

Quelle:

<https://medonline.at/10082652/2021/ernaehrungsberatung-ist-essenzieller-teil-der-akne-therapie/>

Der Code HI-anne oder HI-ANNE ist schon live und gibt 10%!