

GESUNDHEIT

So bekommen Sie Akne in den Griff

Wenn die Talgdrüsen entzündet sind, können Mitesser entstehen – Die Behandlung dauert einige Wochen

Von Dr. Sayed Tarmassi, Arzt, Naturheilverfahren, Chirotherapie, Akupunktur, Braunschweig

Akne ist die häufigste Hauterkrankung. Fast jeder Mensch hat schon darunter gelitten. Sie beginnt mit der Pubertät und klingt mit dem dritten Lebensjahrzehnt wieder ab. Meist sind Jungen stärker betroffen als Mädchen.

Akne entsteht durch die Entzündung kleiner Talgdrüsen, welche die feinen Haare im Gesicht und am Oberkörper umgeben.

In seltenen Fällen betrifft diese Entzündung auch Schweißdrüsen unter den Achseln oder im Schambereich. Diese Erkrankung nennt sich „Acne inversa“; die einzige Gemeinsamkeit mit der Akne ist allerdings der Name.

Akne ist eine hormonbedingte Erkrankung, die vor allem von den männlichen Geschlechtshormonen, den Androgenen, abhängt. Sie tritt gehäuft auf, wenn sich die Hormonwerte im Körper verändern. Dies ist in der Pubertät, während des weiblichen Zyklus und in der Schwangerschaft der Fall.

In der Pubertät nimmt die Produktion der männlichen Geschlechtshormone bei Mädchen und Jungen zu. Die Talgdrüsen werden dadurch angeregt, verstärkt Hautfett zu produzieren. Die Ausführungsgänge der Talgdrüsen verengen sich, das Hautfett lässt sich nur schwer ausscheiden und staut sich. Von außen sind dann weiße Knötchen erkennbar, manchmal auch mit einem schwarzen Punkt in der Mitte. Sie werden



Wichtig für eine schöne und gesunde Haut ist die richtige Pflege. Eine Gesichtsmaske mit Heilerde soll die Haut reinigen und beruhigen. Foto: Heilerde-Gesellschaft Luvos Just

Mitesser oder Komedon genannt. Entzünden sich die Knötchen, entsteht der typische Pickel mit Eiterpfropf.

Folgende Faktoren können zu einer Verschlimmerung der Akne führen: Arbeit in einem feuchten Milieu, Fette, Öl und Chlorwasser, Menstruation oder Ausdrücken der Pickel. Auch einige Arzneimittel

und Chemikalien können eine Akne verschlimmern. Informieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen oder mit Chemikalien in Berührung kommen.

Die Überproduktion von Hautfett, die Verengung der Talgdrüsenöffnungen sowie die Aknebakterien sollten behandelt werden. Eine Aknebehandlung braucht jedoch

Zeit. Die Wirkung zeigt sich meist erst nach sechs bis acht Wochen.

Oft sind hautschälende, antiseptische Lösungen, Cremes und Waschlotionen ausreichend. Auch Antibiotika können bei Akne örtlich angewendet werden. Körperentgiftung und Darmsanierung haben sich bei der Behandlung der Akne ebenfalls bewährt.

LEBENSSTIL

Helfen alte Rituale wie Aufbahrung und Aussegnung?

Seit der Tod immer häufiger im Krankenhaus oder im Alten- und Pflegeheim eintritt, ist die früher übliche Form der Aufbahrung in den Hintergrund getreten. Sie haben in Deutschland das Recht, Ihre Verstorbenen nach dem Tod bis zu 36 Stunden zu Hause zu behalten oder sie für diesen Zeitraum vom Bestatter in Ihr Haus zurückbringen zu lassen.

Mit dem Pfarrer eine Aussegnung zu gestalten und Erinnerungen über das Leben des Verstorbenen auszutauschen, sich Zeit für den Abschied nehmen hilft, den Verlust zu verarbeiten, den Tod begreifbar zu machen. Dies ist meist ein wichtiger Schritt zur Trauerarbeit. Viele Menschen haben den Zugang für die tra-



Marion Buchholtz, Bestatterin und Trauerbegleiterin, Braunschweig

ditionellen und helfenden Rituale verloren. Aber es gibt bei vielen Menschen eine neu erwachte Sehnsucht nach erfüllten und lebendigen Ritualen. Gerade in Zeiten tiefer Erschütterung wird die Sensibilität für die Tiefe und die heilende Wirkung solcher Handlungen wie Aufbahrungen und Aussegnung als Trost spendend empfunden.

KINDER

Wie gehe ich mit Prüfungsangst um?

Fast jeder kennt die lähmende Angst vor Prüfungen: schweißnasse Hände, Krabbeln im Bauch, quälende Gedanken. Wie soll man dabei noch lernen?

Doch diese Angst hat nur einen Sinn, nämlich die Vermeidung des Scheiterns. Die schlimmste Vorstellung, die sich bei einer ausgewachsenen Prüfungsangst festsetzt, ist die Angst vor der Blamage. Kinder haben einerseits Angst vor der Blamage in der Schule vor den Lehrern und Mitschülern, aber auch vor der Blamage vor den Eltern, die ihr Kind – oft sogar völlig unbeabsichtigt – unter großen Leistungsdruck setzen.

Mündliche Prüfungen sind meist noch unbeliebter bei Schülern als



Hildegard Scheuermann, Leiterin der Studienkreis Nachhilfe, Braunschweig

schriftliche Arbeiten oder Klausuren. Aber man kann beide Situationen meistern, indem man sich die Angst zunutze macht und sie als Antriebsfeder nutzt.

Denn ein normales Maß an Angst schärft den Verstand und erhöht die Konzentration. Nur wenn die Angst zu groß wird, nimmt die Leistung ab.

BUCHTIPP

Wie kann ich eine Bindung zu meinem Kind aufbauen?

Kinder werden immer frecher, immer aggressiver, immer undisziplinierter. „Schluss mit dieser schwarzen Pädagogik!“, fordert der Kinder- und Jugendpsychologe Wolfgang Bergmann. Entscheiden sei vielmehr über die Nöte zu sprechen, die hinter den Verhaltensauffälligkeiten stecken.

Eine Entdeckungsreise in die früheste Entwicklungsphase des Kindes und die Welt der modernen Elter-Kind-Bindungsforschung ist sein Buch „Halt mich fest, dann bin ich stark“. Bergmanns Buch zeigt Eltern, wie durch stabile Bindungen das Fundament für ein glückliches Leben gelegt wird und wie aus bindungsstarken Kindern stabile und sozialfähige Erwachsene werden.



Wolfgang Bergmann: Halt mich fest, dann bin ich stark, Patach Verlag, 220 Seiten, 14,95 Euro.

Bergmann gibt keine kurzen Ratsschläge, sondern erzählt anschauliche Geschichten: Warum Mamas Liebe so wichtig ist. Warum man mit Papa so gut Ball spielen kann. Wie natürliche Intelligenz durch liebevolle Bindung entsteht. Ein Buch für alle Eltern, die etwas über die zerbrechliche Seele ihrer Kinder erfahren möchten.

TIERE

Wie ziehe ich Jungtiere mit der Flasche auf?

Wenn ein Muttertier bei der Geburt stirbt, krank ist, zu wenig Milch hat oder aus einem anderen Grund nicht in der Lage ist, die Jungtiere zu versorgen, kann eine Handaufzucht nötig sein. Wichtig dabei ist zuerst zu kontrollieren, ob die Jungtiere überhaupt in der Lage sind, Milch aufzunehmen.

Bei angeborenen Gaumenspalten kann das Jungtier nicht das zum Saugen an einer Flasche nötige Vakuum erzeugen, die Milch läuft aus der Nase wieder heraus und kann auch in die Lunge gelangen. Des Weiteren ist die Zusammensetzung der Muttermilch bei den Tierarten genauso verschieden wie die Intervalle der Fütterungen. Katzen- und Hundewelpen müssen in den ersten



Michaela Jamans, Tierärztin in der Region

Tagen alle zwei Stunden gefüttert werden, Kaninchen nur dreimal am Tag. Die Milch sollte körperwarm, frisch und ohne Klümpchen sein. Nach dem Füttern muss zur Anregung des Kot- und Urinabsatzes die Afterregion mit einem warmen, weichen Tuch massiert werden, Jungtiere setzen beides sonst nur unzureichend oder gar nicht ab.

GETESTET

Zwei Handys von Sony-Ericsson sind Testsieger

Produkt	Note	Preis ca.
Sony Ericsson C902	2,3	450 €
Sony Ericsson W980	2,3	480 €
Nokia 5220 XpressMusic	2,4	159 €
Sony Ericsson C702	2,4	340 €
Vodafone / Nokia 6124	2,4	230 €
Nokia 6210 Navigator	2,5	330 €
Samsung G400 Soul	2,5	400 €
Samsung I8510 innov8	2,5	650 €
Sony Ericsson W350i	2,5	179 €

Quelle: Stiftung Warentest 1/2009

Neunmal „gut“ und dreimal „befriedigend“. So hat die Stiftung Warentest Multimedia-Handys bewertet.

Den ersten Platz teilen sich zwei Geräte von Sony-Ericsson, das „Sony Ericsson C902“ für 450 Euro und das „Sony Ericsson W980“ für 480 Euro. Die Tester lobten die guten Telefonfunktionen, den ebenfalls guten Musikspieler sowie die gute Akkulaufzeit der beiden Geräte. Für die Fotofunktion erhielten beide Handy ein Befriedigend von der Stiftung Warentest.

Das teuerste Multimedia-Handy im Test war das gute „Samsung I8510 innov8“ für 650 Euro. Am günstigsten war das befriedigende „LG KM380“ für 149 Euro.

AKTUELL

Verbraucherzentrale: Zu viel Fructose ist schädlich

Fruktose sorgt auf natürliche Weise für Süße in Obst und Gemüse. Allerdings kann sie bei übermäßigem Verzehr zu erhöhten Harnsäure- und Blutfettwerten sowie Übergewicht führen. Darauf weist die Verbraucherzentrale in Wolfsburg hin.

Bei Menschen, die unter einer Fruktose-Unverträglichkeit leiden, könne der Fructosezucker zudem gesundheitliche Beschwerden auslösen und Krankheiten fördern. Immer häufiger verwenden die Lebensmittelhersteller Fructose anstelle von Haushaltszucker, denn er lässt sich preisgünstig aus Mais herstellen und hat eine deutlich höhere Süßkraft als der übliche Kristallzucker. Tanja Bolm von der niedersächsischen Verbraucherzentrale rät: „Achten Sie auf die Zutatenliste und verzichten Sie auf Fructose in fertigen Lebensmitteln.“

Mit Werbeslogans wie „mit der Süße aus Früchten“ oder „ohne Kristallzucker“ lockt die Lebensmittelindustrie zum Kauf, so die Verbraucherzentrale. Übermäßiger Konsum des süßen Stoffes könne zu Blähungen, Durchfall bis hin zu Kopfschmerzen und Depressionen führen. Dies gilt laut Verbraucherzentrale besonders für Menschen, die unter einer Fruktose-Intoleranz leiden und schon kleinste Menge davon nicht vertragen.