



Wissen2Go über Akne

Du bist mutig,  
Akne – na und?



## Wissen2Go über Akne

Bei Akne handelt es sich nicht um eine Infektionskrankheit, auch wenn an den Entzündungssymptomen bestimmte Bakterien beteiligt sind. **Akne ist nicht ansteckend!**

### FACTS

- Akne wird **nicht durch mangelhafte Hygiene bzw. Hautpflege** verursacht.
- Akne ist eine Hauterkrankung, an der **nicht nur Teenager** leiden.
- **Emotionaler Stress, Müdigkeit** und **bestimmte Kosmetika** können eine Akne verschlechtern.
- Bei Frauen kann es vorkommen, dass eine Verschlechterung der Akne im Zusammenhang mit der **monatlichen Regelblutung** (Menstruation) auftritt.

## MORE FACTS

- Es besteht eine **genetische Veranlagung** für die Hauterkrankung Akne. Wenn deine Mutter oder dein Vater in der Pubertät an Akne litt, erhöht sich auch das Risiko für dich selbst.
- Obwohl Schmutz kein Auslöser für Akne ist, solltest du darauf achten, dein Gesicht zu reinigen. Durch eine **milde, nicht austrocknende Gesichtereinigung** kann die Zahl der Bakterien auf der Haut reduziert werden. Gleichzeitig wird überschüssiger Talg entfernt.

### Ernähre dich ausgewogen!

**Die Bedeutung der Ernährung für die Behandlung der Akne ist nicht abschließend geklärt.** Bestimmte Ernährungsmuster können bei einzelnen Patient\*innen jedoch zu einer Verschlechterung der Akne führen. Hierbei geht es insbesondere um den regelmäßigen Konsum hochkalorischer Lebensmittel, mit einem hohen Gehalt an schnellfreisetzenden Kohlenhydraten oder Zucker (beispielsweise „Fast-Food“).

Das Meiden dieser Nahrungsmittel durch eine vollwertige und ausgewogene Ernährung, kann daher unter Umständen helfen, eine Verbesserung der Akne zu erzielen.

# Du bist mehr als deine Haut!

## Du stehst für uns im Mittelpunkt

Almirall ist ein internationales biopharmazeutisches Unternehmen mit strategischem Fokus auf die Hautgesundheit. Geleitet von unserem Unternehmensziel:

„Transform the patients' world by  
helping them realize their  
hopes & dreams for a healthy life.“

steht für uns die Patientin und der Patient im  
Mittelpunkt unseres Handelns.

#mehralshaut

Alle Informationen zur Kampagne findest du unter:



Eine Initiative der Almirall Hermal GmbH  
Scholtzstraße 3 D-21462 Reinbek  
[www.almirall.de](http://www.almirall.de)

