

Empfehlungen für den Umgang mit Hautunreinheiten und die Behandlung bei jungen Menschen: Fragen an Psychologe Dr. Jürgen Theissing und Anna Bamidis, Fachärztin für Dermatologie.

96 Prozent der 14–29-Jährigen hatten bereits Hautunreinheiten. Das zeigt eine neue forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. Hauterkrankungen wie Akne, aber auch Unreinheiten wie Pickel können das Wohlbefinden junger Menschen stark beeinflussen. Warum trotz dieser Auswirkungen oftmals keine medizinische Hilfe in Anspruch genommen wird und wie Betroffenen geholfen und ihr Selbstbewusstsein gestärkt werden kann, erklären Dr. Anna Bamidis und Dr. Jürgen Theissing.



Frau Bamidis, Sie befassen sich täglich aus medizinischer Sicht mit Hauterkrankungen wie z. B. Akne. Wie können diese effektiv behandelt werden?

Bamidis: Die Behandlung richtet sich immer auch nach dem Ausmaß – eine leichte Akne kann sich unter Umständen schon durch spezielle Hautpflege- und Lebensstilmaßnahmen, bzw. nicht verschreibungspflichtige Wirkstoffe bessern. Ist sie schwerer, kommen auch rezeptpflichtige Medikamente zum Einsatz. Der Hautarzt oder die Hautärztin berät über individuelle Möglichkeiten – Betroffene brauchen jedoch in jedem Fall Geduld.

Die Umfrage von AOK und forsa zeigt: Die Hälfte der 14–29-Jährigen, also 51 Prozent haben trotz starker Hautunreinheiten oder

Akne noch nie ärztliche Hilfe in Anspruch genommen. Warum ist es wichtig, sich gerade bei starken Hautunreinheiten professionellen Rat zu holen?

Bamidis: Die Vorstellung in der dermatologischen Praxis ist wichtig, um die Verdachtsdiagnose zu sichern, beziehungsweise andere Erkrankungen, die anders behandelt werden müssen, auszuschließen. Zudem leitet ein Hautfacharzt eine phasenabhängige Therapie ein, um der Entstehung von Narben vorzubeugen, was auch positive Effekte auf die Psyche der Betroffenen haben kann.

Was denken Sie, warum zögern viele Betroffene, zum Dermatologen oder zur Dermatologin zu gehen?

Bamidis: Da gibt es verschiedene Gründe. Manche trauen sich nicht oder fühlen sich stigmatisiert, wenn sie einen Dermatologen oder eine Dermatologin aufsuchen. Andere wissen nichts von den mittlerweile verfügbaren Therapien, haben Angst vor Nebenwirkungen oder versuchen, sich zunächst selbst mit frei verkäuflichen Produkten oder Tipps von Freunden, der Familie oder von Influencerinnen und Influencern zu helfen. Es ist jedoch wichtig, ein individuelles Therapiekonzept zu erstellen – und das kann ein Hautfacharzt oder eine Hautfachärztin am besten. Für erste grundlegende Informationen können sich AOK-Versicherte über AOK-Clarimedis, das medizinische Info-Telefon der AOK, informieren. Das Fachärzteteam und die medizinischen

Expertinnen und Experten von AOK-Clarimedis steht AOK-Versicherten unter der Nummer 0800 1 265 265 zur Verfügung. AOK-Clarimedis ist täglich rund um die Uhr erreichbar.

Zu den Personen:



Anna Bamidis ist Fachärztin für Dermatologie bei AOK-Clarimedis, dem medizinischen Info-Telefon der AOK.



Dr. Jürgen Theissing ist Diplompsychologe und hat im Bereich Gesundheitspsychologie promoviert. Seit 2007 ist er selbstständig und gibt Online-Gesundheitskurse für die AOK.

Sie haben es angesprochen: Viele junge Menschen suchen bei Hautproblemen oft Lösungen im Internet, auf Social Media oder fragen innerhalb der Familie um Rat. Welche Risiken sehen Sie in dieser Selbst-diagnose und -behandlung?

Bamidis: Die Selbstdiagnose und -behandlung birgt mehrere Risiken: angefangen bei einer falsch gestellten Diagnose, die dann zu einer Fehlbehandlung führt. Verschiedene Hauterkrankungen können sich ähneln, werden aber mitunter ganz anders behandelt – das kann nur ein Hautfacharzt unterscheiden. Außerdem kann eine verzögerte professionelle Behandlung den Hautzustand verschlechtern, sodass der psychische und soziale Druck möglicherweise ansteigt.

Herr Dr. Theissing, Hautunreinheiten haben einen entscheidenden Einfluss auf das Selbstwertgefühl junger Menschen. Wie können Betroffene ihr Selbstbewusstsein stärken?

Theissing: Entscheidend sind die eigenen Gedanken, die die Person abwerten und sich schwach fühlen lassen. Diesen Gedanken auf die Schliche zu kommen und sie zu hinterfragen sind die ersten Schritte zur

Stärkung des Selbstbewusstseins. Typische Gedanken können zum Beispiel sein: „Alle sehen mich an“ oder „Manche gucken angewidert“. Diese gilt es ehrlich zu hinterfragen: „Stimmt mein Gedanke wirklich?“ Und vor allem: „Hilft er mir, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?“ Im dritten Schritt sollten dann neue alternative Gedanken formuliert werden, z. B. „Meine Haut nicht perfekt, aber das ist auch nicht das Wichtigste“. Es kann auch helfen, im Gespräch mit anderen offen über die Hauterkrankung zu sprechen, und das Gegenüber bei Nachfragen zu den Hautproblemen zu informieren, denn oft herrscht Unwissen und Unsicherheit.

Was kann das Umfeld machen, um Betroffenen zu helfen?

Theissing: Zunächst ist es wichtig, dass die Menschen im Umfeld für sich herausfinden, wie sie auf Personen mit sichtbaren Hauterkrankungen reagieren: Habe ich Angst vor Ansteckung? Werte ich die Person ab? Diese Reaktionen können zum Teil unbewusst ablaufen, daher ist es wichtig, sich ihrer bewusst zu werden und sich dann vorzustellen, man sei selbst die Person mit der Hauterkrankung.

In der forsa-Umfrage hat sich ergeben, dass sich ein Drittel der jungen Menschen (14 bis 29 Jahre) unter Druck gesetzt fühlt ein „perfektes“ Hautbild zu haben. Wie kann man diesen Druck lindern und eine realistischere Sicht auf Hautgesundheit fördern?

Theissing: Jugendliche und junge Erwachsene befinden sich in einer wichtigen Entwicklungsphase und sind in dieser Zeit verwundbar. Wenn das Wunschbild von sich selbst und die „scheinbare“ Realität auf Social Media auseinanderklaffen, kann das die Entwicklung eines gesunden Selbstbildes erschweren und das Selbstwertgefühl beeinträchtigen. Daher ist es entscheidend für Jugendliche, sich zu fragen: Sind die in den Medien häufig dargestellten Schönheitsideale eines ebenmäßigen Hautbildes echt, sind sie realistisch und erreichbar? Sie sollten sich auch bewusst machen, dass die eigene Person auch von einer ganzen Menge anderer körperlicher und psychischer Attribute abhängt, nicht nur vom Hautbild.

