

Leben mit Acne Inversa (AI) Tipps für den Alltag



Der Alltag mit AI hält so manche Herausforderung bereit. Die Erkrankung kann unterschiedliche Lebensbereiche beeinflussen. Mit Ihrem Lebensstil und bestimmten Verhaltensweisen können Sie jedoch selbst aktiv dazu beitragen, die Einschränkungen durch die Erkrankung zu mindern.



Kleidung

Tragen Sie am besten weite, luftige und atmungsaktive Kleidung sowie Unterwäsche aus Baumwolle, um eine Reizung der Haut zu vermeiden.

Dunkle Farben kaschieren Nässe. Für den Fall, dass Ihre Kleidung einmal durchnässt ist, wenn Sie unterwegs sind, kann es Ihnen Sicherheit geben, etwas zum Wechseln dabeizuhaben.

Waschen Sie Ihre Kleidung bei mindestens 60 °C, um Bakterien abzutöten.



Körperpflege

Benutzen Sie zum Waschen der von AI betroffenen Bereiche Einwegwaschlappen oder die blanken Hände. Geeignet sind milde Waschlotionen. Verzichten Sie auf Bürsten und alles andere, das zu einer zusätzlichen Reizung führen kann.

Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Dermatologen, ob es z. B. eine Salbe gibt, mit der Sie nach dem Waschen nicht geöffnete Abszesse behandeln können.

Achten Sie darauf, dass Ihre Körperpflegeprodukte, z. B. das Deodorant, alkohol- und parfümfrei sind, um Reizungen zu vermeiden. Auch Parfüm sollten Sie aus diesem Grund möglichst wenig verwenden.

Tipps für den Alltag



Haarentfernung

Vermeiden Sie Trocken- und Nassrasuren der betroffenen Körperbereiche. Auf die Haarentfernung durch Wachsen oder Epilieren sowie auf aggressive Peelings sollten Sie ebenfalls verzichten. Das reizt die Haut zusätzlich.

Notwendige Rasuren führen Sie am besten mit einem Haarschneidegerät durch, das auf die kleinste Haarlänge eingestellt ist. So werden die Haare schonender gestutzt.

Ihr Hautarzt kann Sie beraten, ob es empfehlenswert ist, nicht betroffene Körperstellen mit Laserlicht zu epilieren. Dies kann unter Umständen eine weitere Ausbreitung der Erkrankung verhindern.



Rauchen

Der Zusammenhang zwischen Rauchen und Acne inversa ist noch nicht endgültig geklärt. Studien zeigen jedoch, dass sich durch das Rauchen mehr Bakterien des Typs *Staphylococcus aureus* auf der Haut ansiedeln. Dieses Bakterium wirkt sich ungünstig auf den Krankheitsverlauf aus. Weiterhin kann durch das Rauchen die Wundheilung verschlechtert werden.

Es ist keine leichte Aufgabe, aber wenn Sie unter Acne inversa leiden und rauchen, sollten Sie über eine passende Rauchentwöhnung nachdenken.



Gewichtskontrolle

Übergewicht zählt nicht zu den Ursachen der Acne inversa, ist aber ein Risikofaktor. Es kann darüber hinaus die Schweißbildung sowie Reibung in den Hautfalten fördern und sich so ungünstig auf die Erkrankung auswirken. Zusätzlich fördert Übergewicht das Risiko für Begleiterkrankungen.

Überzählige Pfunde purzeln durch eine langfristige Ernährungsumstellung und Bewegung. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie über eine Gewichtsabnahme nachdenken und Unterstützung suchen. Viele Krankenkassen bieten zudem Kurse zur Gewichtskontrolle an. Bauen Sie soweit wie möglich Bewegung in Ihren Alltag ein und nutzen Sie z. B. Apps, um sich zur Bewegung zu motivieren.



Notfälle

Das kann z. B. der Fall sein, wenn ein Abszess extrem schmerzhaft wird. Besprechen Sie im Voraus mit Ihrem behandelnden Hautarzt, wie Sie im Notfall vorgehen können. Generell sollten Sie Abszesse nicht selbst öffnen und auch Fisteln nicht eigenständig entleeren. Wenden Sie auch keine Medikamente, Salben oder Tinkturen an, ohne dies mit Ihrem Arzt abzusprechen.