

Akne inversa: Entzündung und Alltag entlasten

Patientenfreundliche Ernährungsauswahl und vorsichtige Einordnung von Cannabisinhaltsstoffen

Das Wichtigste zuerst

Akne inversa heißt medizinisch Hidradenitis suppurativa. Am besten belegt sind dermatologische Behandlung, Rauchstopp und - falls passend - eine langsame Gewichtsreduktion. Es gibt keine universelle HS-Diät und keine belegte Cannabinoidtherapie.

So lesen Sie die Evidenz

- Klinisch belegt: Ergebnisse aus Humanstudien oder Leitlinien.
- Begrenzt: kleine, widersprüchliche oder überwiegend beobachtende Humanstudien.
- Präklinisch: Zell- oder Tiermodell. Das ist noch kein Wirksamkeitsnachweis beim Menschen.

Wichtiger Hinweis

Diese Broschüre dient der Information. Sie ersetzt keine Diagnose, individuelle Ernährungsberatung oder ärztliche Behandlung. Medikamente nicht eigenständig verändern oder absetzen.

Was passiert bei Akne inversa?

Haarfollikel in Hautfalten verstopfen und reißen. Danach entstehen starke Entzündung, schmerzhafte Knoten, Abszesse und manchmal Fistelgänge. Das ist keine Folge mangelnder Hygiene und nicht ansteckend.

Wichtig

Knoten nicht selbst ausdrücken oder aufstechen. Bei Fieber, rascher Ausbreitung, starker Verschlechterung oder sehr starken Schmerzen ärztlich abklären.

Ernährung: gute Grundlage

Faktor	Praktische Auswahl	Warum hilfreich?	Evidenz
Mediterranes Muster	Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse, Olivenöl, Fisch	Unterstützt Gewicht, Stoffwechsel und eine niedrigere systemische Entzündungslast.	begrenzt bei HS
Ballaststoffe	Hafer, Vollkorn, Bohnen, Linsen, Gemüse	Fördern Mikrobiom und kurzkettige Fettsäuren; direkte HS-Wirkung noch unklar.	indirekt plausibel
Proteinreich und wenig verarbeitet	Fisch, Eier, Joghurt, Tofu, Hülsenfrüchte	Hilft bei Sättigung, Muskelmasse und Wundheilung; individuell verträglich auswählen.	allgemein sinnvoll
Langsame Gewichtsreduktion	Energiedichte senken, Portionsstruktur verbessern	Weniger Reibung und metabolische Entzündung; Nutzen vor allem bei Übergewicht.	beobachtend
Mängel gezielt behandeln	Vitamin D, Zink oder Eisen nur nach Befund	Mängel können Immun- und Wundheilungsfunktionen belasten; Hochdosen sind keine Standardtherapie.	nur bei Bedarf

Was eher ungünstig ist

Faktor	Möglicher Nachteil	Biochemischer/klinischer Bezug	Einordnung
Rauchen	Mit Erkrankungsschwere und schlechterem Verlauf verbunden	Nikotin, oxidativer Stress und Immunveränderungen; Rauchstopp unterstützen lassen.	klar ungünstig
Starkes Übergewicht	Mehr Reibung, Feuchtigkeit und metabolische Entzündung	Adipokine und Insulinresistenz können Entzündung verstärken.	relevant, nicht schuldhaft
Sehr zuckerreiche, hochverarbeitete Kost	Fördert Energieüberschuss und Glukosespitzen	Insulin/IGF-1 und systemische Entzündung sind plausible Wege.	eher begrenzen
Pauschale Verbotsdiäten	Mangelrisiko und hohe Belastung	Milch oder Bierhefe helfen manchen als individueller Test, aber nicht allen.	nur strukturiert testen
Alkohol	Kann Entzündung, Schlaf und Medikamentenverträglichkeit belasten	Dosisabhängig; Wechselwirkungen beachten.	individuell begrenzen

Cannabinoide, Terpene und Flavonoide

Stoff	Mögliche Rolle	Biochemische Einordnung	Evidenz
CBD	Theoretisch entzündungs- oder schmerzmodulierend	PPAR γ , TRP-Kanäle und indirekte Endocannabinoidmodulation; keine HS-Wirksamkeitsstudie.	präklinisch
Δ 9-THC	Kann Schmerz subjektiv dämpfen, behandelt aber Knoten und Fisteln nicht	CB1 verändert Schmerzempfinden; Rausch, Angst und Abhängigkeit begrenzen den Nutzen.	nur symptomatisch/offen
CBG/CBC	Mögliche CB2-/TRP- und antimikrobielle Laborwirkungen	Laborbefunde sind kein Nachweis für Wirkung in tiefen HS-Läsionen.	Labor
β -Caryophyllen	Nicht psychoaktiver CB2-Agonist	Kann Immunantworten in Modellen modulieren; keine HS-Humanstudie.	präklinisch
Linalool/Limonen/Myrcen	Keine belegte Wirkung auf HS-Entzündung	Mögliche Effekte auf Stress oder Schmerz sind nicht krankheitsspezifisch geprüft.	präklinisch
Quercetin/Luteolin/Apigentin	Polyphenole aus pflanzlichen Lebensmitteln	NF- κ B, Nrf2 und Zytokine werden in Modellen beeinflusst; normale Lebensmittel statt Hochdosisversprechen.	präklinisch
Cannflavine	Entzündungsbezogene Laborwirkung	Keine klinische HS-Studie und keine belegte Wirkung auf Abszesse.	Labor

Sicherheit

Cannabis kann Müdigkeit, Schwindel, Stürze, Angst, Gedächtnis- und Reaktionsprobleme verursachen. THC-haltige Produkte beeinträchtigen die Fahrtüchtigkeit. Besondere Vorsicht gilt in Schwangerschaft, bei Psychose- oder Suchtrisiko und zusammen mit beruhigenden Medikamenten. Öle oder Cannabisprodukte nicht in offene Wunden geben.

Praktische Schritte

- Dermatologische Behandlung frühzeitig nutzen, um Fisteln und Narben zu begrenzen.
- Rauchstopp und Gewichtsmanagement unterstützend und ohne Schuldzuweisung angehen.
- Ein Lebensmittel nur dann testweise weglassen, wenn ein wiederkehrender Zusammenhang dokumentiert ist.
- Wundversorgung, lockere Kleidung und Reibungsreduktion individuell abstimmen.

Quellen und weitere Informationen

Sivanand A et al. Weight Loss and Dietary Interventions for Hidradenitis Suppurativa. J Cutan Med Surg. 2020.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31502868/>

Lorite-Fuentes I et al. Mediterranean Diet and Physical Activity in Hidradenitis Suppurativa. Nutrients. 2022.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8840522/>

American Academy of Dermatology. Is there a diet for hidradenitis suppurativa?
<https://www.aad.org/public/diseases/a-z/hidradenitis-suppurativa-diet>

Khalil N et al. Support for smoking cessation and healthy weight in HS. Clin Exp Dermatol. 2024.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38197475/>

Zur Einordnung

Die Quellen wurden nach klinischer Aussagekraft ausgewählt. Für Terpene, Flavonoide und seltene Cannabinoide liegen bei den dargestellten Erkrankungen meist keine belastbaren klinischen Studien vor.