



UNREINE TEENIE-HAUT

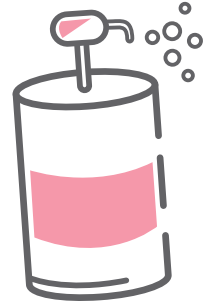
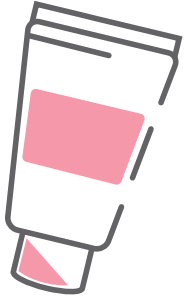
Für ein gutes Gefühl im Spiegel

Unreine Haut gehört für viele Teenager zur Pubertät dazu – und trifft oft mitten ins Selbstbewusstsein. Doch Pickel sind kein Zeichen schlechter Hygiene. Mit dem richtigen Wissen, einer sanften Routine und etwas Geduld lässt sich viel erreichen.

Zwischen dem 8. und dem 14. Lebensjahr beginnt für viele Jugendliche die Pubertät – und damit oft auch die Zeit der ersten Hautunreinheiten. Grund dafür ist die hormonelle Umstellung: Der Körper produziert vermehrt Hormone und regt damit die Talgdrüsen an. Talg ist grundsätzlich wichtig, da er eine schützende Schicht auf der Haut bildet. Gleichzeitig kann es in dieser Phase zu einer verstärkten Hornbildung kommen: Der Talg fließt schlechter ab, Poren verstopfen – es entstehen Mitesser. Wenn sich im angestauten Talg auch

noch Bakterien vermehren, führt dies zu Entzündungen und Pickeln.

Neben den hormonellen Veränderungen gibt es auch weitere Faktoren, die eine unreine Haut begünstigen können. Dazu zählen der Verzehr von zu vielen zuckerhaltigen Lebensmitteln oder Fast Food, Stress (z.B. Leistungsdruck in der Schule), zu wenig Schlaf oder die falsche Wahl bei Make-up- oder Reinigungsprodukten. Zu Beginn der Pubertät verfügen viele Teenager zudem



noch über keine feste Hautpflegeroutine. Daher lohnt es sich, gerade in diesem Alter, mit einer sanften Reinigung und passenden, leichten Pflegeprodukten zu beginnen – nicht nur wegen der steigenden Talgproduktion. So lässt sich abends der angesammelte Schmutz des Tages entfernen und die Haut morgens auf den kommenden Tag vorbereiten, pflegen und schützen.

Fachlich betrachtet sind Hautunreinheiten in der Pubertät völlig normal. Während manche Jugendliche kaum Veränderungen bemerken, reagieren andere empfindlicher. Dies kann beispielsweise an einer dickeren Hornschicht oder einer genetischen Veranlagung liegen. Unreinheiten können sich jedoch nicht nur im Gesicht, sondern auch am Rücken oder Dekolleté zeigen. Bei vielen bleibt es bei einzelnen Pickeln oder einer fettigen T-Zone im Gesicht, die mit einfachen Pflegeroutinen behoben werden können.

Präsent bleiben und begleiten

Für Teenager, die stark von Pickeln, Unreinheiten und Mitessern betroffen sind, ist diese Phase um einiges belastender. In der Pubertät verändert sich der Körper ohnehin stark, und der ständige Vergleich mit Gleichaltrigen, der durch idealisierte Bilder in den sozialen Medien noch verstärkt wird, kann den Druck zusätzlich erhöhen. Viele Jugendliche entwickeln dabei ein negatives Körperbild, fühlen sich ständig beobachtet und bewertet. Manche ziehen sich zurück oder verlieren an Selbstvertrauen, vor allem, wenn die Hautprobleme über einen längeren Zeitraum andauern.

Eltern können in dieser Situation viel bewirken, indem sie das Gespräch suchen und Unterstützung bieten. Zunächst sollten sie wahrnehmen,

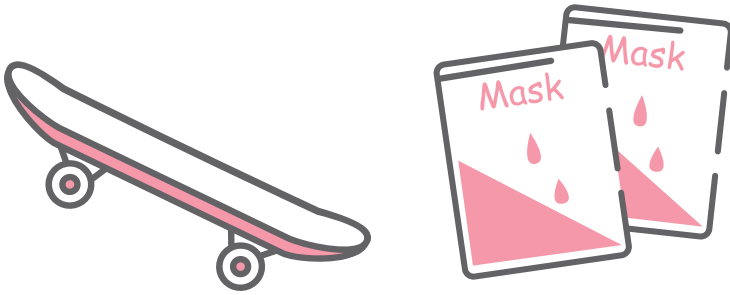
wie sehr das Thema ihr Kind tatsächlich belastet. Stört es die Jugendliche oder den Jugendlichen kaum, braucht es kein Eingreifen. Empfindet sie oder er die Unreinheiten jedoch als belastend, ist es entscheidend, die Jugendlichen ernst zu nehmen und ihnen das Gefühl zu geben, mit ihren Unsicherheiten nicht allein zu sein. Eltern können ihrem Kind zeigen, dass man aktiv etwas gegen unreine Haut unternehmen kann, und beispielsweise gemeinsam eine DROPA aufsuchen, um sich beraten und passende Pflegeprodukte empfehlen zu lassen.

Weniger ist oftmals mehr

Eine einfache, alltagstaugliche Pflegeroutine besteht aus wenigen Schritten. Zunächst reinigt man die Haut morgens und abends mit einem

DOS & DON'TS

- **Pickel ausdrücken:** Unsachgemäßes Drücken kann Entzündungen und Narben zur Folge haben – daher sein lassen. Wenn es doch passiert, dann nur mit sauberen Händen oder Wattestäbchen arbeiten und die Stelle anschliessend desinfizieren.
- **Ernährung:** Sehr einseitige, fett- und zuckerreiche Essgewohnheiten können Leber und Darm belasten und Unreinheiten begünstigen.
- **Hygiene:** Hände, Smartphone und Kopfkissen kommen häufig mit der Gesichtshaut in Kontakt und können Bakterien übertragen. Deshalb: nicht ständig ins Gesicht fassen, Handy regelmässig reinigen und Kissenbezüge regelmässig wechseln.
- **Sonne:** Entzündete Haut reagiert empfindlicher auf UV-Strahlung. Leichte, nicht komedogene Sonnenschutzprodukte mit Gel- oder Fluidtextur und hohem Lichtschutzfaktor verstopfen die Poren weniger.



milden Reinigungsgel oder -schaum mit leichter Textur. Anschliessend verwendet man eine klärende Lotion, welche die Reinigung abrundet und die Haut auf die Pflege vorbereitet. Zum Abschluss trägt man eine feuchtigkeitsspendende Creme auf, die dabei hilft, die Talgproduktion zu regulieren. Stark austrocknende Produkte sind dabei nicht empfehlenswert. Bei der Auswahl von Pflegeprodukten gilt: Weniger ist mehr. Leichte Texturen mit wenig Öl und möglichst ohne Alkohol helfen, die Haut nicht zusätzlich zu reizen. Auch Peelings können sinnvoll sein, um überschüssige Hornschüppchen zu entfernen. Hier sollte man chemische Peelings mit Frucht- oder Salicylsäuren bevorzugen. Mechanische Peelings mit Körnchen sind bei entzündeten Pickeln hingegen ungeeignet, da sie die Haut möglicherweise reizen und Entzündungen verschlimmern.

Wenn Hautunreinheiten bei Jugendlichen plötzlich grossflächig auftreten, entzündet sind oder über einen längeren Zeitraum bestehen, spricht man von Akne. Dazu zählen beispielsweise stark betroffene Wangen oder eitrige Entzündungen. In solchen Fällen sollte man eine dermatologische Abklärung in Betracht ziehen, auch um Narbenbildungen vorzubeugen. Bei diagnostizierter Akne kommen dann medizinische Produkte zum Einsatz, wie Aknecremes mit desinfizierender Wirkung oder Wirkstoffen, die die übermässige Hornbildung reduzieren. Stärkere Therapien, beispielsweise mit Vitamin-A-Derivaten oder hormonellen Präparaten, müssen eng begleitet werden und gehören in ärztliche Hände.

Text & Interview: Tanja Frei



**DROPA
EXPERTIN**

INTERVIEW MIT JENNIFER BÖSCH

Dipl. Drogistin HF und Betriebsleiterin
in der DROPA Drogerie Fries in Huttwil

Viele Teenager schämen sich für ihre Haut. Wie gehen Sie in der Beratung sensibel auf dieses Thema ein?

Zentral ist, dass wir in der DROPA Verständnis zeigen und erklären, dass Hautunreinheiten in diesem Alter normal sind und viele Jugendliche betreffen. Wir nehmen uns Zeit, hören zu und geben Raum für Fragen. Mit Proben und Testern können die Jugendlichen Produkte ausprobieren, was Sicherheit gibt und Hemmschwellen abbaut.

Auf welche Inhalts- und Wirkstoffe sollte man bei unreiner Teenie-Haut achten?

Bewährt haben sich leichte, feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe wie Aloe vera. Auch Frucht- und Salicylsäuren eignen sich gut, da sie die übermässige Hornschicht sanft aufweichen.

Was führt bei der Pflege unreiner Teenie-Haut häufig zu Irritationen?

In der Praxis sehen wir oft eine Überpflege, etwa mit aggressiven Produkten mit hohem Alkoholgehalt. Das reizt die Haut, entzieht ihr zu viel Feuchtigkeit und kann dazu führen, dass sie empfindlicher reagiert und stärker nachfettet.

Wie vermitteln Sie Jugendlichen realistische Erwartungen an Hautpflege?

Wir sprechen offen darüber, dass Hautpflege Zeit braucht und keine Wunder über Nacht geschehen. Entscheidend ist die konsequente und regelmässige Anwendung. Zudem erklären wir verständlich, wie Inhaltsstoffe wirken und was sie in der Haut bewirken. Das schafft Vertrauen und schützt vor unrealistischen Erwartungen.