

Hautpflege bei Jugendlichen

veröffentlicht in Beauty Forum 2024 (2), 68-70

Jugendliche sind hinsichtlich ihrer Hautpflege im wahrsten Sinne Auszubildende. Was ist wichtig und was sollten sie wissen? Einige praktische Ratschläge haben wir hier zusammengestellt.

Das deutsche Sozialgesetzbuch von 1990 definiert in Buch VIII § 7 einen Jugendlichen als jemanden, der 14, aber noch nicht 18 Jahre alt ist. Auf die Hautpflege bezogen geht es um den Zeitraum zwischen beginnender Pubertät und abgeschlossener physischer Körperentwicklung. Kurz, es handelt sich um die Teenies.

Was kennzeichnet diese Entwicklungsphase?

- Der Hormonhaushalt stellt sich um.
- Körpergeruch wird anders wahrgenommen.
- Das Hygiene-Bewusstsein ändert sich.
- Die Behaarung an Kopf und Körper wandelt sich.
- Das persönliche Äußere gewinnt an Bedeutung.
- Ernährungsgewohnheiten ändern sich.
- Spezifische Hauterscheinungen treten auf.

Was haben diese Punkte mit Haut und ihrer Pflege zu tun? Sehr viel, denn die Jugendlichen werden durch eigene Wahrnehmungen und Vorstellungen, Ratschläge von Freunden und in der Familie, durch die Presse und die Werbung beeinflusst. Und sie befinden sich in einer Phase, in der das Hintergrundwissen hinsichtlich der Hautpflege noch wenig ausgeprägt und die Entscheidungsfindung schwierig ist. Sie durchlaufen ein Experimentierfeld von ungewisser Dauer. Die Beratung in einem kompetenten Kosmetikinstitut wäre hilfreich, doch die wenigsten Jugendlichen finden den Weg dorthin. In Problemfällen wird höchstens der Hausarzt aufgesucht. Darüber hinaus ist die Materie nicht ganz einfach.

Hautreinigung

Die Hautreinigung steht ganz oben. Sauber fühlen und sauber in Erscheinung zu treten, werden täglich wichtiger, denn Schweiß- und Talgdrüsen steuern auf ihre Höchstform zu.

An das Ganzkörpershampoo gewöhnt man sich schnell. Die neue Gewohnheit ist allerdings nicht ohne Tücken, denn je öfter das Ganzkörpershampoo verwendet wird und eine Entfettung erzeugt wird, umso mehr wird eine

Gegenreaktion ausgelöst, indem sich die regenerative Fettung der Haut beschleunigt. Die warme Dusche am Morgen ohne eine Reinigungshilfe ist völlig ausreichend, spart Geld und hat den Vorteil, sich später nicht umgewöhnen zu müssen, wenn die Drüsen weniger aktiv sind und die Haut mehr zur Trockenheit neigt. Nun, die angenehm glatte Haut erzeugende Bodylotion wird sowieso verwendet. Aber sie gibt der Haut nicht exakt das, was sie verliert. Auch bei den besten Ingredienzen hat der hauteigene Schutz immer die Nase vorn. Ein weiterer Faktor ist das Hautmikrobiom, das unter der hochfrequenten Anwendung porentief wirksamer Tenside leidet. Pathogene Keime bekommen die Chance, sich auf der zunächst ungeschützten Haut auszubreiten. Probleme wie Pilzinfektionen an Füßen (Fadenpilze), in Intimzonen (Vaginalmykosen), unter den Haaren (Kopfschuppen) und selbst im Gesicht (Pityriasis versicolor, ausgelöst durch Malassezia-Hefepilze), treten generell in diesem Zusammenhang öfter auf. Und noch etwas: Eine unterschwellige Atopie der Haut tritt oft erst durch das Reinigungsverhalten in Erscheinung, wobei eine hohe Wasserhärte ein mitentscheidender Faktor ist.

Intimsprays und Hygienetücher sind höchstens etwas für den Notfall. Ihre Zusammensetzungen sind suboptimal, um es einmal vorsichtig auszudrücken.

Haare

Eine Errungenschaft moderner Kultur ist das Ausrasieren oder die Depilation unter den Achseln und die Entfernung der Schamhaare. Ohne Zweifel, es sieht auf den ersten Blick, der allerdings nicht jedem erlaubt ist, sehr attraktiv aus. Umso mehr zeigen Schweißflecken auf Blusen und Shirts die Nachteile, denen auch ein Deo nicht beikommen kann. Denn die Achselhaare haben zwei Funktionen: die Vergrößerung der Oberfläche für die Schweißverdunstung und die geringere Reibung von Haut an Haut. Analog reiben in der Intimzone eng getragene Textilien an der empfindlichen Haut. Mit Irritationen ist zu rechnen.

Umgekehrt pflegen die Jungen gerne ihren ersten Flaum, der schnellstmöglich ein anständiger Bart werden soll. Das Styling des Bartes und um ihn herum besorgt der Trockenrasierer, während Rasierklingen aus der Mode gekommen sind. Das ist hautschonend, wäre da nicht noch das hochprozentige Aftershave mit den edlen Inhaltsstoffen, die Kühle und Frische versprechen. Es lohnt sich, die INCI verstehen zu lernen, um Austrocknung und Irritation der Haut in der täglichen Anwendung zu vermeiden. Dazu der Tipp: Es geht auch ohne, allein mit Wasser.

Das Kopfhair wird bei den Mädchen unverändert lang und bei den Jungen wieder kurz getragen. Bei der Haarpflege ist zu beachten, dass Haargele, die unbewusst auf die Stirn gelangen, zu Hautunreinheiten führen können – insbesondere bei Jugendlichen, die zu Akne neigen.

Akne

Akne ist ein Thema, das beide Geschlechter betrifft. Die Ursachen sind vielfältig. Wichtig ist, dass die Hautpflege nicht dazu beiträgt, die Talgdrüsenausgänge zu behindern. Pflegecremes und dekorative Produkte, sofern sie verwendet werden, sollten wenig okklusiv sein, um nicht den Anaerobiern ein Schlaraffenland zu bereiten. Komedogene Bestandteile, wie z. B. Stearate in höherer Konzentration, sind kontraproduktiv.

Bei fettiger Haut ist auf Cremes ganz zu verzichten. Linolsäure-reiche liposomale Lotionen auf Phosphatidylcholin-Basis sind hilfreich. Niacinamid und Azelainsäure wirken synergistisch. Wichtig ist, Produkte mit essenziellen Fettsäuren nur abends zu applizieren bzw. darauf zu achten, dass die Haut nach der Applikation nicht der Sonnenstrahlung ausgesetzt ist.

Manipulationen an den Komedonen sind zu unterlassen. Notfalls desinfizieren kann man lokal mit wässrigen Antiseptika. Weitere Maßnahmen sind einer gut ausgebildeten Kosmetikerin zu überlassen.

Hautschutz

Im Übrigen ist bei problemloser Haut ein Cremes allenfalls im Winter bei trockenkalter Witterung, insbesondere beim Wintersport, zu empfehlen und durch einen fettreichen Lippenpflegestift zu ergänzen.

Anders sind die Verhältnisse im verarbeitenden Gewerbe, wo häufig noch mit speziellen Hautschutzpräparaten gearbeitet wird. Hier steht inzwischen fest, dass die regenerative Pflege in der Freizeit wichtiger ist als der präparative Hautschutz am Arbeitsplatz.

Ist tagsüber mit intensiver Sonnenstrahlung zu rechnen, sind Sonnenschutzcremes geeignet, deren Schutzfaktor der Jahreszeit und dem lokalen UV-Index angepasst ist. Ganztäglicher Lichtschutz bei überwiegendem Aufenthalt in Innenräumen ist nicht sinnvoll.

Allergien

Bei allergischen Reaktionen sind Fachfrauen und -männer zu ziehen, die anhand der Zusammensetzung der Pflegeprodukte und ihrer Kombinationen die Ursachen herausfinden können.

Neben Konservierungsstoffen und Duftstoffen in den Produkten gibt es nach wie vor das Problem von nickelhaltigem Modeschmuck. Nickel wird in Anwesenheit komplexierender Komponenten wie Polyethylenglykolen (PEG) oxidativ gelöst und kann bei entsprechender Veranlagung lokale Allergien auslösen. Meist ist das Dekolleté betroffen.

Irritationen nach Applikation hypertoner Präparate auf sensibler und barrieregestörter Haut werden häufig mit Allergien verwechselt. Die damit verbundenen Rötungen sind harmlos und verschwinden nach kurzer Zeit. Ursache sind niedrigmolekulare, wasserlösliche Bestandteile wie z. B. Harnstoff und Mineralsalze. Gegebenenfalls ist auch an Arzneimittelnebenwirkungen zu denken.

Anti-Aging

Mädchen beginnen mittlerweile in einem frühen Stadium mit Fruchtsäure-Peelings, Mikrodermabrasion Ähnlichem. Für die junge Haut sind sie erfahrungsgemäß nicht nötig. Die Psyche, sprich Suche nach dem ersten Fältchen, ist der entscheidende Motor, der nicht selten zu frühen Hautschäden führt.

Ein letzter Tipp: Sport und Bewegung sind kostenlos und wirken sich auf die Haut mehr aus, als man denkt. Mal abgesehen davon, dass auch überschüssige Kalorien neutralisiert werden, die eine Orangenhaut fördern. Ausgeglichene Ernährung ist ein weiterer, wichtiger Faktor.

Dr. Hans Lautenschläger