

# Hautpflege während der Pubertät

veröffentlicht in *Kosmetik International* 2009 (10), 20-23

Während der Pubertät achten die Jugendlichen verstärkt auf ihr Äußeres und der Blick in den Spiegel erfolgt häufiger. Hautunreinheiten werden zum Problem. Akne, Schweiß und Co. zerran an den Nerven. Was tun, wenn die Haut verrückt spielt – und das ausgerechnet in einer Zeit, wo man dem anderen Geschlecht doch imponieren möchte?

**M**it der Pubertät setzt die Erhöhung der Hormonproduktion ein, wobei bei Jungen Androgene und bei Mädchen Östrogene überwiegen. Die Änderungen im Hormongleichgewicht haben Auswirkungen auf die Haut und den Haarwuchs. Sebum- und Schweißproduktion nehmen zu. Körpergerüche ändern sich oder werden als störend empfunden. In der Hautpflege findet eine Neuorientierung statt und das Hygienebewusstsein wächst. Das Hauptproblem in dieser Zeit sind oftmals Pickel, Hautunreinheiten und Akne. Bis zum Einsetzen der Pubertät kennen Jungen gerade einmal Seife, Shampoo und vielleicht ein Haargel, die Mädchen vielleicht auch Make-up. Was müssen Jugendliche nun in der Hautpflege beachten?

## Akne-Prävention – eine Herausforderung

Prävention ist eine gute Voraussetzung, um Akne & Co. in den Griff zu bekommen. Obwohl komedogene Grundstoffe in Hautpflegemitteln seltener vorkommen, sind insbesondere bestimmte Duftstoffkomponenten dafür bekannt, dass sie unter dem Einfluss von Licht und Luftsauerstoff Substanzen bilden, die entzündliche Erscheinungen an den Talgdrüsen fördern. Auch Polyethylenglykole (PEG) stellen diesbezüglich ein Problem dar. Generell sollte man filmbildende Konsistenzgeber in Cremes und Rückfetter in Reinigungsprodukten meiden – sowie TEWL erniedrigende Mineralöle. Kritische Ingredienzien sind für die jugendlichen Endverbraucher nicht so einfach zu erkennen; für sie ist die INCI eine Zeichensprache – vergleichbar mit Chinesisch. Die Beratung durch eine ausgewiesene Fachkraft ist daher enorm wichtig. Im Zusammenhang mit Haargelen darf der Hinweis auf deren haarfestigende Bestandteile nicht fehlen, die ähnlich wie die Konsistenzmittel aufgebaut sind und unbeabsichtigt auch auf die Stirn geraten. Darunter kann sich ein feuchtwarmes Milieu bilden, das die Ansiedlung von Aknebakterien erleichtert und zusammen mit Verhornungsstörungen an den Talgdrüsenausgängen die Akne vulgaris an

den Haaransätzen fördert. Die jugendliche Hautpflege muss möglichst "offenporig" sein.

Da die Sebumproduktion in der Pubertät ein Maximum erreicht, kann in vielen Fällen ganz auf Fettstoffe in den Pflegemitteln verzichtet werden. Oder man kann sie reduzieren. Da Fette durch Emulgatoren in Wasser stabilisiert werden, reduziert man damit auch das komedogene Potenzial, das von den Emulgatoren ausgehen kann. Als Alternative bieten sich darüber hinaus emulgatorfreie Lotionen an. Wasserdispergierte Nanopartikel können Alpha- oder Gamma-Linolensäure in Form natürlicher Öle enthalten, die nicht nur gegen Verhornungsstörungen wirken, sondern auch Entzündungen hemmen. Das als Trägersubstanz dienende, natürliche Phosphatidylcholin wirkt aufgrund seines hohen Linolsäuregehaltes bei fettiger Haut sebumreduzierend und signifikant gegen Komedonen. In Form von Liposomen kann es sogar pur eingesetzt werden. Präparate auf dieser Basis sind sowohl präventiv als auch therapeutisch bei einer Akne-Disposition gut geeignet.

Ein interessanter Ansatz bei männlichen Jugendlichen ist die Behandlung mit schwach östrogenartig wirkenden Phytohormonen aus Soja oder Rotklee, die in wässriger, liposomaler Lösung vorliegen. Die Liposomenhülle löst sich in der Hautbarriere auf und setzt neben den Phytohormonen auch Linolsäure frei (siehe oben).

Außer einer individuellen Veranlagung und ungeeigneten Kosmetika spielt auch die Überpflege der Haut eine Rolle. Im Überschuss angewandt, kann die beste Pflege die Haut überfordern und zu kontraproduktiven Auswirkungen wie Pickeln und Reizungen führen.

Die Ausreinigung und Desinfektion bei aknegeplagten Jugendlichen sollte im Fachinstitut erfolgen, um unerwünschte Narbenbildung zu vermeiden. Für die Prävention von Narben steht eine Vielzahl von Präparaten und Peeling-Verfahren zur Verfügung. Darüber wurde in *Kosmetik International* 2008 (8), 36-38 berichtet.

## Hygiene – eine Voraussetzung

Hautunreinheiten werden gemeinhin mit mangelnder Hygiene assoziiert. Die Betroffenen verfallen daher häufig in das andere Extrem - Shampoo- und Duschgel-Verbrauch steigen sprunghaft an. Dies ist wenig nützlich und schadet nur dem Portemonnaie. Ganz im Gegenteil, die Talgdrüsen laufen nun zur Hochform auf, um den äußerlichen Hydrolipidfilm wiederherzustellen. Schon bei kleinen Störungen an den Drüsenausgängen wird in den Drüsen Druck aufgebaut, Juckreiz entsteht und durch Kratzen finden Infektionen statt.

Die Empfehlung, den Verbrauch an Reinigungspräparaten auf ein normales Maß zu reduzieren, ist allerdings leichter gesagt als getan. Trotzdem, heißes und zum Schluss kaltes Wasser aus der morgendlichen Dusche reichen in den meisten Fällen völlig aus.

Bei den Reinigungspräparaten sollte man rückfettende Produkte und Reinigungsmilch meiden, sofern nicht ein spezielles Problem wie z. B. atopische Haut den Einsatz von Reinigungsmilch erfordert. Bei empfindlicher Haut ist auf die Abwesenheit aggressiver Tenside wie Lauryl- und Laurylethersulfat zu achten, um Irritationen auszuschließen. Irritationen kommen im Mund- und Halsbereich ohnehin häufiger vor, wenn die ersten Versuche mit dem Nassrasierer stattfinden oder mit Modeschmuck experimentiert wird. In diesen Fällen helfen adstringierende Hamamelis-, Tee- und Schachtelhalm-Präparate. Essenzielle Fettsäuren, z. B. Linol- und Alpha-Linolensäure, wirken nach der Rasur entzündungshemmend. Ein Mix der Vitamine A, C, E regt zusammen mit D-Panthenol in emulgatorfreier Grundlage die Regeneration der Haut an.

Ein Problem stellen schweißfeuchte Hände dar, die für Freunde unangenehm und den Betroffenen psychisch schrecklich belastend sind. In diesem Fall sind Handcremes geeignet, die mit Wirkstoffen wie Salbei, Farnesol und Aluminiumsalzen ausgestattet sind.

Selbstverständlich können diese Ingredienzien auch in Deo-Cremes eingebaut werden. Cyclodextrine, die kanalförmige Hohlräume bilden, absorbieren zusätzlich unangenehmen Körpergeruch. Deo-Cremes sind zwar sehr effektiv, allerdings nicht so beliebt, da die Cremes statt mittels eines üblichen Deo-Rollers manuell appliziert werden müssen.

## Modische Rahmenbedingungen

Hautenge Kleidung hat die gleiche Wirkung wie ein oberflächlicher Film. Die Feuchte wird zurückgehalten, die Mikrozirkulation verschlechtert sich und das Mikroklima begünstigt Keime & Co.

Wie empfindlich die Haut diesbezüglich reagiert, kann man an den enthaarten Achseln und im Intimbereich beobachten, wo Haut auf Haut reibt und ohne Deo nichts mehr geht. Die Schweißbildung verursacht ein hohes Reinigungsbedürfnis, was wiederum die körpereigene Bakterienflora laufend stört und die Besiedlung mit pathogenen Keimen begünstigt.

Geruchsentwicklung an den Füßen wird analog durch hochgeschlossenes Schuhwerk verursacht. Adstringierend und antibakteriell wirkende kosmetische Präparate können dann eine Hilfe sein. Die antibakteriellen Wirkstoffe – zu ihnen gehören naturgemäß auch die Konservierungsstoffe der Kosmetika selbst – sollten auch bei empfindlicher Haut gut verträglich sein. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnt in einer Pressemitteilung aus 2007 vor allergischen Kontaktekzemen, die aus dem Chromat-Gehalt (Chrom-VI) von Lederwaren, insbesondere von Schuhen (Sandalen), resultieren, die barfuss getragen werden. Rötungen, Juckreiz und nässende Bläschen sind die Folge.

Von Modeschmuck und billigen Accessoires geht ein hohes Allergiepotezial aus, das sich meist lokal äußert. In diesen Fällen kommt es häufig zu einem Zusammenspiel mit Schweiß und Hautpflegemitteln, die auf nickelhaltigen Schmuck korrosiv wirken und die gebildeten Nickelsalzpuren in die Haut transportieren können.

Haarfärbemittel können durch ihren Gehalt an aromatischen Aminen die Haut ebenfalls zum Blühen bringen.

## Ernährung, Arzneimittel & Co.

Mit der Pubertät beginnt die Orientierung an Schönheitsidealen, die nicht immer in Einklang mit den Bedürfnissen des eigenen Körpers stehen. Diäten und einseitige Ernährung haben Auswirkungen auf Gesundheit und Haut. Dabei spielt im allgemeinen weniger ein Vitaminmangel eine Rolle; vielmehr kommt es häufig auf Art und Menge der aufgenommenen Fettsäuren an, aus denen Prostaglandine gebildet werden, die als Gewebshormone unter anderem das Entzündungs- und Schmerzgeschehen im Körper beeinflussen. Zusammen mit den ersten Kontrazeptiva kann es zu unterschiedlichen Auswirkungen auf die Haut kommen, die durch Migräne- und Kopfschmerz-Präparate bis hin zu Psychopharmaka gegen den Schulstress noch unübersichtlicher werden. Hautreaktionen unterschiedlicher Art wie Akne und Pigmentstörungen können bei diesen Konstellationen auftreten. Dann ist eine fundierte medizinische Fachberatung nötig, um Ursachen und Wirkungen festzustellen. Erfahrungsgemäß landet das Problem aber meis-

tens bei der Kosmetikerin, die nur etwas gegen die sichtbaren Hautsymptome tun kann.

Bei empfindsamer Haut kann es durch unvorsichtigen Umgang mit Fruchtschalen zu perioraler Dermatitis kommen, die durch ätherische Öle verursacht wird. Beruhigende und entzündungshemmende Pflanzenextrakte in Form von Boswellia und Sonnenhut – pur aufgetragen ohne Creme – können hier relativ schnell Abhilfe schaffen.

Boswellia ist durch seine 5-Lipoxygenasehemmung auch bei entzündlicher Akne wirksam.

Als weitere Wirkstoffe bei Entzündungen sind neben den essenziellen Fettsäuren Acetosid (Spitzwegerich), Berberin (Mahonia), Kamille und Hamamelis (mit zusätzlicher adstringierender Aktivität) zu nennen. Antimikrobiell wirken Salicylsäure, Alge und Azelainsäure. Letztere kann als Konsistenzmittel eingesetzt werden, das keine filmbildenden Eigenschaften hat.

### **Make-up – bitte nicht luftdicht!**

Für das Make-up gelten die gleichen Überlegungen wie für die Hautpflege. Die Haut muss atmen können. Eine gut deckende Foundation kaschiert zwar perfekt die Hautunreinheiten, beseitigt sie aber nicht bzw. fördert sie sogar. Daher sind hier Kompromisse notwendig, um dauerhaft gute Ergebnisse zu erzielen. Die Applikation von Hautpflege und Make-up muss so beschaffen sein, dass die antimikrobiellen und antientzündlichen Wirkstoffe der Pflege unter der Foundation ungehindert arbeiten können und der Feuchtetransport von innen nach außen nicht beeinträchtigt wird. In vielen Fällen reichen statt der Foundation schon Puder aus, die nur aus mineralischen Pigmenten und juckreizstillendem Harnstoff bestehen.

Dr. Hans Lautenschläger