

# Hormone in Aufruhr

**Gerade in einem Alter, wenn das eigene Aussehen und die Wirkung auf andere wichtig werden, haben Jugendliche häufig mit Pickeln, Mitessern und fettiger Haut zu kämpfen. Was passiert in der Pubertät?**

**D**ie jugendliche Problemhaut betrifft in der Regel mehr Jungen als Mädchen. Es handelt sich um eine Art Übergangszustand zwischen normaler, gesunder Haut und der krankhaft veränderten Aknehaut. Die Grenzen dazwischen sind fließend. Während der gezielte Einsatz kosmetischer Produkte bei Pickeln und Mitessern wirkungsvoll helfen kann, lässt sich eine Akne nicht mit kosmetischen Mitteln beheben. Sie gehört in die Hände von Dermatologen.

## Ursache der unreinen Haut

Während der Pubertät findet eine hormonelle Umstellung im Körper statt. Androgene Hormone – männliche Geschlechtshormone – beeinflussen auch die Produktivität der Talgdrüsen und es kann zu einer Überfunktion kommen, der sogenannten Seborrhö. Die Auswirkungen einer Seborrhö zeigen sich am deutlichsten im Gesicht und am oberen Rücken, also dort, wo besonders viele und besonders große Talgdrüsen angesiedelt sind. Durch die erhöhte Produktion von Hautfett bilden sich Talgansammlungen, die den Ausgang der

Talgdrüse verstopfen und als Mitesser oder Komedonen bezeichnet werden.

Häufig wird die Seborrhö von einer Verhornungsstörung im Haarbalg begleitet. Dabei verstopft die Verhornung die Talgdrüsen und der gestaute Talg bildet einen idealen Nährboden für zahlreiche Mikroorganismen. Diese zersetzen den Talg zu Glycerin und freien Fettsäuren, was wiederum irritierend auf die Talgdrüsen wirkt und sie zu erhöhter Produktion anregt. Es kann zu eitrigen Entzündungen im oberen Teil des Mitessers kommen, die zu Pusteln, Pickeln und knotigen Verdickungen führen können.

## Gezielte Pflege

Gegen unreine Haut wirken systematische Reinigung und Pflege, die konsequent angewendet werden sollten. Spezialprodukte für unreine Haut setzen ganz gezielt bei den biologischen Ursachen an, indem sie die Haut porentief von überschüssigem Fett, Bakterien und Schmutzpartikeln befreien. In der Folge verringern sich die Hautunreinheiten und die durch Mitesser verstopften Poren werden wieder frei. Antibakterielle Wirkstoffe hemmen dabei das Bak-

terienwachstum. Dazu gehören unter anderem Kamille, die die Haut beruhigt, Minze und Hamamelis zur Verminderung der Talgproduktion sowie Salbei, der entzündungslindernd wirkt und die Poren verfeinert. Produkte für unreine Haut sind meist mit einem pH-Wert von

circa fünf schwach sauer. Sie haben einen leicht austrocknenden Effekt, müssen aber trotzdem feuchtigkeitsspendende Substanzen enthalten. Neben antibakteriellen Waschlotionen oder -gelen haben sich speziell für die jugendlich unreine Haut antibakterielle Gesichtswässer bewährt. Produkte wie Peelings dienen vor allem der Lösung von Hornschichtverdickungen. Indem ihre abrasiv wirkenden Inhaltsstoffe die abgestorbenen Hautschüppchen lösen, kann der Talg aus den Poren wieder abfließen. Oberstes Gebot ist es, dass vor der Gesichtereinigung Hände und Fingernägel gründlich gesäubert werden müssen. Auch sollte niemals an Pickeln und Mitessern herumgedrückt werden, da das die Entzündung verstärken könnte. ■

*Birgit Huber,  
ikw (Industrieverband Körperpflege und Waschmittel e.V.)*



© hobo\_018 / iStock / Getty Images