



Sport gegen Pickel?

Akne ist eine der großen
Menschheitsplagen. Heute
sorgen sich schon
Achtjährige um ihre Haut,
doch Kosmetika
können auch Schaden
anrichten.

VON SEBASTIAN KNAUER

Ein Blick ins Badezimmer reicht. Der Platzbedarf junger Mädchen für Waschgels, Tagescremes, Nachtcremes, Lotionen und Tinkturen ist ausufernd. „Ich wundere mich immer wieder, was da alles angeschleppt wird“, sagt Marlen Mose, Mutter von zwei jugendlichen Töchtern aus Hamburg.

Abgesehen von Kosmetika, die das weite Feld zwischen Haarspliss und Gelverstärkung für die Fußnägel abdecken, geht es vor allem darum, den Schönheitskiller Nummer eins aller Pubertierenden zu bekämpfen: die Akne vulgaris, jene Verstopfung der Talgdrüsen, die auf der Haut mal kleine rote Pusteln, mal schmerzhaft eitrige Entzündungen sprießen lässt.

„Es gibt möglicherweise keine einzige Erkrankung, die mehr psychischen Stress verursacht, mehr generelle Unsicherheit und Minderwertigkeitsgefühle und größeres psychisches Leid“, bilanzierten die US-Hautärzte Marion Sulzberger und Sadie Zaidens in einer Fachpublikation – das war 1948, gilt bis heute und stürzt Pubertierende seit Menschengedenken in Verzweiflung. Der Ägypter Tutanchamun, dessen Totenmaske mühelos als Schönheitsideal der Gegenwart durchgehen könnte, war von seiner schweren Akne wahrscheinlich kaum genesen, als er knapp 19-jährig starb.

Ausgerechnet dann, wenn sich der junge Mensch auf den Weg macht, die Welt und das andere Geschlecht zu erobern, revoltiert jenes Organ, das zu den größten des Körpers gehört. „Deine Haut. Die wichtigsten zwei Quadratmeter deines Lebens“, titeln gesetzliche Kranken- und Unfallversicherungen in einem Präventionskatalog gegen Hauterkrankungen. Und bestätigen so, was fast jeder aus leidvoller Erfahrung kennt: Die Haut mit ihren drei Schichten schützt zwar gegen Wind, Wetter, Schmutz und Krankheitserreger. Sie gilt aber auch als Spiegel der Seele und reagiert, vom Neugeborenen bis zum alten Menschen, auf Reizstoffe nach Art eines

Sensors – ein Umstand, den sich die Kosmetikindustrie zunutze gemacht hat.

Von den knapp 800 Millionen Euro, die in Deutschland jährlich für Gesichtspflege ausgegeben werden, entfallen immerhin 16 Prozent auf das Segment „junge Haut“. Immer jünger sind die Kundinnen und Kunden, die von Weltkonzernen wie Procter & Gamble, Johnson & Johnson, Henkel, L'Oréal oder Beiersdorf umworben werden. Schon achtjährige Mädchen, so die Ludwigshafener Psychologin Christiane Papastefanou, knüpfen ihr Selbstwertgefühl oft an ein möglichst makellostes Aussehen. Mehr und mehr Jungens sorgen sich um ihre Epidermis, lange bevor sie Kinn und Wangen mit ersten Schabeversuchen auf den Bartflaum rücken.

Dabei geht es nicht nur um Akne. Anti-Aging-Produkte wenden sich bereits an Konsumenten, deren Haut noch kein Straffen, Liften oder Glätten nötig hat. Präparate mit „biomimetischen Tetrapeptiden“ oder „Traubenkern-Antifalten-Augencremes“ sollen schon im Teeniealter vorbeugen, damit später ja kein Lachfältchen die ewige Jugend stört.

Der Griff in den falschen Cremetopf kann fatale Folgen haben. Bis zu 500 verschiedene chemische Substanzen enthalten handelsübliche Kosmetika. Manche sogenannte schützende Tagescreme, warnt die Verbraucherzeitschrift „Ökotest“, müsse als „komedogen“ eingestuft werden: Anstatt der Haut gutzutun, provoziert gewisse Inhaltsstoffe „Akneausbrüche“ und könnten allergische Reaktionen auslösen.

Die Bereitschaft des Körpers, mit Allergien zu reagieren, erklärt Thomas Bieber, Direktor der Universitätsklinik für Dermatologie in Bonn, werde „im Kindesalter erworben“. Der zeitlos gültige Rat des Fachmanns: „Eine gesunde Haut braucht keine extra Pflege.“

Was aber tun, wenn die Haut ungesund aussieht? Wenn die roten, eitrig-pusteln im Gesicht und auf dem Rücken Seelenheil und Selbstbewusstsein

schwächen? So unterschiedlich wie die Krankheit auftritt, so unterschiedlich wirken die Gegenmittel.

In vielen Fällen hilft bereits das bewährte Zink aus der Hausapotheke – auf der Haut, aber auch als Präparat zum Schlucken. Generationen von Jugendlichen sind mit dem 1921 erfundenen Medikament Clearasil groß geworden. Die Nützlichkeit der verschiedenen Clearasil-Produkte wird in Internetforen heiß diskutiert. Einschätzungen reichen von „bei mir hilft es gut“ bis „Clearasil ist Gift für die Haut“. Manche schwören beim Kampf gegen Pickel auch auf Thai-Basilikum, Hefepräparate, Teebaumöl oder ayurvedische Kräutertinkturen.

Vorsicht und ein Rezept vom Facharzt sind bei vermeintlichen Wundermitteln geboten: Der Wirkstoff Isotretinoin, als Tablette im Handel, verursacht neben lästigen Nebenwirkungen wie risigen Lippen bei Schwangeren fast immer schwere Missbildungen des Kindes.

Verlässliche Informationen bietet das von der EU finanzierte Projekt www.e-learning.paedimed.org der Heidelberger Universität. Gerade in schlimmen Phasen sei es wichtig, „ein positives Verhältnis zu sich selbst zu finden“, heißt es da.

Leicht gesagt. Abgesehen von den üblichen Empfehlungen, nicht an sich herumzudoktern, die Talgdrüsen mit fetten Cremes zu verschonen und Entzündungen vom Arzt behandeln zu lassen, empfehlen die Internetmediziner probate Mittel, die mehr verlangen, als beim Kauf eines antibakteriellen Abdeckstifts nötig ist: Sowohl „Sport und andere Hobbys als auch Freundschaften“ sollen helfen, sich in der eigenen Haut wohl zu fühlen.

Drücken die hässlichen Pickel mal wieder allzu heftig auf die Seele, dürfen Akne-Patienten auch einfach mal naschen: Weder „Schokolade, Süßigkeiten oder Cola noch sündige Gedanken oder Selbstbefriedigung“, so die Heidelberger Experten, förderten die Hauterkrankung. Ultimativer Trost: Mit zwanzig ist der Spuk vorbei – meistens.