

Junge Haut – die Bedürfnisse erkennen

Lebensphasen bringen Veränderung

Unsere Haut ist im Laufe des Lebens verschiedenen Veränderungen unterworfen. Die erste große Veränderung findet in der Pubertät statt und betrifft Mädchen und Jungen in gleicher Weise. Die späteren gravierenden Veränderungen im Hautbild betreffen im Wesentlichen die Frau. Eine Schwangerschaft kann das bewirken – „die Mädchen stehlen der Mutter die Schönheit“ – ist ein Sprichwort. Ein weiterer Einbruch kann in den Wechseljahren erfolgen, wenn sich die hormonelle Situation nochmals sehr verändert. Das Alter zeigt wiederum ein anderes Hautbild, eher zart und trocken. Heute wollen wir jedoch ein wenig auf die junge Haut schauen.

Die „jungen“ Jugendlichen

Immer wieder erlebe ich, dass Mütter mit ihren Nach-Kindern zu mir kommen, um Rat zu holen. Sie kommen, obwohl die Veränderung hin zum Jugendlichen noch gar nicht begonnen hat. Hier versuche ich zu beruhigen. Wichtig ist täglich ein gründliches, aber schonendes Reinigen. Das Mädchen oder der Jungmann sollte sich daran gewöhnen, nicht ohne gereinigte Haut schlafen zu gehen. Eine ph-neutrale Waschlotion reicht womöglich schon aus. Von scharfen Mitteln, die die Haut austrocknen, rate ich jedoch unbedingt ab. Auch zu häufiges, intensives Waschen oder Duschen kann den gegenteiligen Effekt haben. Es ist wichtig, die richtige Balance zu finden. In diesem Alter kommt die Haut auch in der Regel noch ohne Creme aus. Allenfalls braucht es einen Sonnenschutz im Sommer oder im Winter ei-

nen Kälteschutz; es sei denn, die Haut ist in jungem Alter bereits sehr sensibel.

Die jugendliche „Problem“haut

Klassisch von Mitessern betroffen ist die sogenannte T-Zone: Stirn, Nase, Kinn. Hier sind die Poren größer und die Talgbildung häufig verstärkt. Aber auch der Kieferbereich kann stark betroffen sein oder die Stellen, an denen bei den Jungmännern der erste Bart sprüht. Der Talg fließt nicht gut nach außen ab, es bildet sich ein öliger Film, oder die Porenausgänge sind von abgestorbenen Hautzellen verlegt. Dies sind dann die typischen schwarzen Punkte, oder schlimmer: der Talg entzündet sich, es gibt einen schmerzhaften Pickel. Wenn sich der/ die Jugendliche bereits an ein festes Reinigungsritual gewöhnt hat, kann das sehr hilfreich sein und darf bei vermehrter Bildung von Unreinheiten verstärkt werden. Zum Reinigungsgel am Abend ist es empfehlenswert, eine Tonic Lotion für den Morgen zu verwenden, denn die Haut arbeitet auch in der Nacht. Ein feinkörniges oder enzymatisches Peeling 2x pro Woche ist durchaus sinnvoll. Eine reinigende, klärende Maske ebenfalls in Verbindung mit dem Peeling oder alternierend ist wichtig. Es gibt ausgezeichnete naturnahe Produkte für die jugendliche „Problem“haut.



Bernadette Zeise-Bauer
Klösterl Kosmetik

Tipps für die jugendliche Haut

- ✓ Häufiges Wechseln des Kopfkissenbezuges.
- ✓ Eventuell auch tägliches Wechseln des Waschhandschuhs.
- ✓ Haare aus dem Gesicht, wenigstens über Nacht die Stirn frei halten!
- ✓ Hände aus dem Gesicht: Bewusstes oder unbewusstes Fühlen oder unkontrolliertes Drücken verschlimmern nur. Wenn Drücken, dann kontrolliert und mit System. Das kann man sich auch bei der Kosmetikerin zeigen lassen.
- ✓ Mit Make-up nach Möglichkeit sparsam umgehen – kein Zukleistern der Poren! Wenn Make-up, dann ölfrei oder auch antibakterielle Abdeckstifte verwenden.
- ✓ Vertrauen Sie sich bereits im Anfangsstadium einer Kosmetikerin an und legen gemeinsam einen „Fahrplan“ fest. Sie weiß, wann es sinnvoll ist, den Hautarzt zu Rate zu ziehen und eventuell unterstützende, vielleicht auch homöopathische, Medikamente einzusetzen. Im Normalfall braucht es dies aber nicht.
- ✓ Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung verhelfen der Haut zu einer natürlichen Balance.
- ✓ Emotionale Unterstützung durch die Erwachsenen ist essenziell: Diese Zeit des Umbruchs ist oft mit Scham und Unsicherheit gekennzeichnet. Ermutigen Sie Ihren Teenie liebevoll!

Klösterl Kosmetik

Adresse: Waltherstraße 27
80337 München

U3/U6: Goetheplatz
Telefon: 089/ 538 08 68

Impressum

Herausgeber: Klösterl-Apotheke Josepha Wallbrecher e.K., Hotterstr. 3, 80331 München **Redaktion (V.i.S.d.P.):** Sabine Neuhaus (Leitung), Cäcilia Wallbrecher – redaktion@kloesterl.de **Ständige Mitarbeiter der Redaktion:** Sabine Neuhaus (sn), Cäcilia Wallbrecher (cw), Bernadette Zeise-Bauer (bzb), Maria Keller (mk), Anita Schedler (as), Margarete Samberger (ms), Antje Görlach (ag), Bettina Wadewitz (bw), Andreas Walbrunn (aw) **Layout:** jedernet GmbH **Druck:** Kreiter Druckservice GmbH **Bildnachweis:** Klösterl Archiv, Adobe Stock, Wikipedia, BioLib, Michael Helferich