

Hautprobleme in der Pubertät

Kaleido informiert

Veröffentlicht am 19.11.2020 um 16:21 Uhr

In der Pubertät haben viele Jugendliche mit Hautproblemen zu kämpfen. Pickel und Mitesser machen sich im Gesicht, auf dem Rücken und der Brust breit und können junge Menschen ganz schön Nerven kosten.



Hautprobleme in der Pubertät kommen bei vielen Jugendlichen vor und können durch bestimmte Faktoren begünstigt werden. | Foto: farbkombinat / stock.adobe.com

Die Pubertät bezeichnet eine Lebensphase, in der sich Kinder zu jungen Erwachsenen entwickeln. Der Begriff „Pubertät“ kommt vom lateinischen Wort „pubertas“, was so viel heißt wie „Geschlechtsreife“. Sowohl körperlich als auch seelisch passiert einiges mit dir, vielleicht hast du es auch schon an der ein oder anderen Stelle bemerkt. Eine der leidigen Begleiterscheinungen der Pubertät sind bei vielen jungen Menschen Hautprobleme. Ungerechterweise sind diese bei den einen nur leicht ausgeprägt und kaum sichtbar, bei anderen wiederum sind sie schwerwiegender und können sich auch negativ auf das seelische Wohlbefinden auswirken.

Hast du schon mal was von „Talg“ gehört? Der ist eigentlich etwas Gutes: Er schützt die Haut und macht das daraus wachsende Haar geschmeidig, wasserabweisend und glänzend. So gut seine

Eigenschaften auch sein mögen, so nervig kann er in der Pubertät auch werden. In dieser besonderen Lebensphase arbeitet dein Stoffwechsel auf Hochtouren, es kommt zu einem Hormonschub. Der Körper produziert in dieser Zeit vermehrt androgene Hormone, wodurch unter anderem übermäßig viel Hauttalg produziert wird. Fettige Gesichtshaut, Pickel und Mitesser oder Akne mit entzündeten Pusteln und Papeln können die Folge sein. Ganz besonders die T-Zone im Gesicht ist betroffen, das heißt die Stirn, die Nase und das Kinn, sowie das Dekolleté, die Oberarme und der Rücken. An genau diesen Stellen befinden sich nämlich die größten Talgdrüsen. Sie sind dadurch ganz besonders anfällig für eine Überproduktion. Weit mehr als die Hälfte aller Jugendlichen hat mit Hautproblemen in der Pubertät zu kämpfen.

Grundsätzlich sind viele pubertierende Jugendliche in dieser Phase ihres Lebens oft unsicher, zweifeln an sich selbst und fühlen sich nicht wohl in ihrer Haut. Vielleicht hattest du auch schon mal das Gefühl, dich selbst nicht leiden zu können. Das ist total normal und geht vorüber! Verständlich, dass viele junge Menschen sich noch unwohler fühlen, wenn der morgendliche Blick in den Badezimmerspiegel Pickel und Mitesser preisgibt. Allen Betroffenen sei gesagt: In aller Regel verschwinden diese Probleme mit dem Ende der Pubertät. Wann die Pubertät endet, ist bei jedem jungen Menschen unterschiedlich, bis etwa zum 21. Lebensjahr sind aber alle grundsätzlichen Phasen der Pubertät vorbei. Und trotzdem gibt es ein paar Tipps, die du beachten kannst, um mit dir und deiner Haut „ins Reine“ zu kommen:

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, eine gesunde und ausgewogene Ernährung (s. dazu auch unseren Artikel [https://www.kaleido-ostbelgien.be/fileadmin/template/PDF/dokumente/echolino/Echolino_200611 -
_Gesunde_Ernaehrung_in_der_Pubertaet.pdf](https://www.kaleido-ostbelgien.be/fileadmin/template/PDF/dokumente/echolino/Echolino_200611_-_Gesunde_Ernaehrung_in_der_Pubertaet.pdf)) und der Verzicht auf Nikotin und Alkohol sind Grundlagen für eine gesunde Lebensführung, die sich auch positiv auf deine Haut auswirken. Außerdem ist es wichtig, auf eine gesunde Standard-Hygiene zu achten: Nutze beim Waschen neutrale Seife, nimm eine Dusche, wenn du geschwitzt hast, zum Beispiel nach dem Sport, und schütze deine Haut ausreichend vor zu starker Sonneneinstrahlung. Verzichte möglichst auf parfümierte Körperlotionen oder ähnliches, da diese die Haut reizen können. Solltest du mal wieder vor dem Spiegel stehen und verzweifeln, denk daran, dass das nur eine Phase ist, die vorbei gehen wird. Gib nicht dem Bedürfnis nach, jeden Pickel auszudrücken, dadurch würdest du Entzündungen und die Bildung von Narben riskieren, die dich dein Leben lang begleiten. Manchmal lässt es sich vielleicht nicht vermeiden, den Hautunreinheiten zu Leibe zu rücken. Dabei solltest du im Allgemeinen darauf achten, dass deine Finger und Fingernägel sauber sind. Am besten machst du ein Dampfbad, damit die Poren sich öffnen, wickelst du dir ein Stück Toilettenpapier um die Finger und versuchst dann vorsichtig (!), den Mitesser oder den Pickel zu beseitigen. Mädchen, die sich schminken, sollten auf Produkte zurückgreifen, die die Poren nicht verstopfen. Gut geeignet sind hier Kosmetikprodukte auf Wasserbasis und ohne Öle. Außerdem ist es wichtig, sich am Abend vor dem Zubettgehen immer gründlich abzuschminken und die Haut sanft zu reinigen, zum Beispiel mit einem antibakteriellen Gesichtswasser. Falls du an Akne leidest, also stark entzündete Pusteln oder Papeln hast, solltest du auf

keinen Fall selbst rumdoktern und im Zweifel eher einen Hautarzt aufsuchen. Er kann in besonders schweren Fällen Medikamente empfehlen, um die Entzündungen in den Griff zu bekommen.

Die Haut ist der Spiegel der Seele. Wenn du gestresst bist, zeigt sich das auch auf deiner Haut. Versuche also, dich nicht wegen deiner Hautunreinheiten zu stressen und denke immer daran, dass wahre Schönheit sowieso von innen kommt! Du bist was du bist – und so bist du genau richtig!

Falls du Fragen zum Thema Hautprobleme in der Pubertät hast, können dir die Beraterinnen und Berater von Kaleido weiterhelfen. Unter dieser Nummer könnt ihr jederzeit anrufen: 087 - 55 46 44. Oder schreibt eine E-Mail an info@kaleido-ostbelgien.be. Schon gewusst? Kaleido gibt's jetzt auch auf Instagram! Unser Account [@young_kaleido](https://www.instagram.com/young_kaleido) richtet sich an Jugendliche und informiert euch regelmäßig über Tipps, Tricks und Wissenswertes! Und für eure Eltern / Großeltern / Lehrer sind wir auf Instagram mit dem Account [@kaleido_ostbelgien](https://www.instagram.com/kaleido_ostbelgien) online! Follow us!