

Zwischen Trend und Risiko: Kosmetikhype unter Kindern und Jugendlichen

Ratgeber: Was junge Haut tatsächlich braucht und was ihr schadet

Foundation, Concealer, Contouring, Blush, Lipgloss und Mascara – Kosmetikprodukte, die früher primär Erwachsenen vorbehalten waren, gehören heute zum Alltag vieler Kinder und Jugendlicher. Videos verschiedenster „Skinfluencer“ verbreiten sich rasant in sozialen Netzwerken wie TikTok oder Instagram. Und auch der Handel spürt den derzeitigen Kosmetikhype und berichtet von zunehmend jüngeren Kund:innen. Fachleute wie Dr. Anna-Theresa Seitz vom Universitätsklinikum Leipzig (UKL) sehen diese Entwicklung kritisch.

Attraktiv sein zu wollen, liegt in der Natur des Menschen, denn attraktive Menschen scheinen es leichter im Leben zu haben. Tatsächlich weisen aktuelle Studien darauf hin, dass Menschen mit einem attraktiven Äußeren mehr positive Aufmerksamkeit erhalten und bessere Karrierechancen im Beruf haben.

Hautpflege als Social-Media-Trend

Der derzeitige Kosmetikhype unter jungen Menschen hat aber noch andere Ursachen. Eine zentrale Rolle spielen dabei soziale Medien: Plattformen wie TikTok oder Instagram verbreiten idealisierte Schönheitsbilder, die bereits von Kindern wahrgenommen werden. Um dem Ideal zu entsprechen, greifen sie zu angesagter Kleidung und Kosmetikprodukten, auch wenn diese nicht ihrem Alter entsprechen.

Hinzu kommt die wachsende Bedeutung von Kosmetik für das Selbstbild junger Menschen: „Jugend ungeschminkt 2024“, eine Studie des Industrieverbandes Körperpflege und Waschmittel, zeigt, dass Mädchen wie Jungen Kosmetik häufig nutzen, um ihr Selbstwertgefühl zu stärken und ein Gefühl von Kontrolle zu gewinnen. In der Folge verbringen sie nicht nur viel Zeit im Fitnessstudio, sondern auch mit Schönheitspflege.

Aus medizinischer Sicht ist die intensive Nutzung von Kosmetik in jungen Jahren jedoch nicht unproblematisch. „Die Haut ist unser größtes Organ“, erklärt Dr. Anna-Theresa Seitz, Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten am [Universitätsklinikum Leipzig \(UKL\)](#). „Sie schützt uns vor Umwelteinflüssen, Kälte und Krankheitserregern, spielt aber auch für die Sinneswahrnehmung und den Stoffwechsel eine wichtige Rolle. Wir nehmen ja zum Beispiel Sonnenstrahlen über die Haut auf, die für die Vitamin-D-Synthese in unserem Körper notwendig sind.“

Risiko aus Tiegel und Tube

Eine Schädigung der Haut kann diese Funktionen beeinträchtigen. Das gilt insbesondere für Kinder und Jugendliche, denn deren Haut unterscheidet sich deutlich von der von Erwachsenen: Sie ist nicht nur dünner, sondern auch empfindlicher und reagiert entsprechend schneller auf reizende Inhaltsstoffe. Laut Frau Dr. Seitz setzen viele Jugendliche Produkte ein, die in ihrem Alter gar nicht notwendig sind, die auch gar nicht für ihre Haut geeignet, ja zum Teil sogar schädlich sind.

Aktuelle Untersuchungen bestätigen das. Demnach enthalten viele Kosmetikprodukte für jüngere

Zielgruppen häufig Stoffe, die bedenklich sind. Besonders kritisch sehen Dermatolog:innen etwa Produkte mit Retinoiden, die einen Anti-Aging-Effekt versprechen. „Retinoidpräparate sind Vitamin-A-Säurepräparate, die die Verhornung der Haarfollikel normalisieren,“ erklärt Dr. Seitz. „Das nimmt man bei Akne, um die Haut anzuregen, sich neu zu bilden. Das kann aber sehr reizend sein.“ In der Folge können Betroffene trockene oder schuppige Haut, Pickel, Pusteln oder Ausschläge entwickeln. „Überpflegung“ kann zudem zu Allergien führen oder zu dauerhaften Sensibilisierungen gegen bestimmte Inhaltsstoffe.

Weniger ist mehr

Um das zu verhindern, raten Dr. Seitz und ihre Kolleg:innen von der [Klinik und Poliklinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie des UKL](#), altersgerechte Kosmetikprodukte bewusst zu verwenden. Gesunde Haut brauche meist nur eine einfache Pflege und Reinigung. „Was wir auf jeden Fall empfehlen, ist ein täglicher Lichtschutz, der an den jeweiligen Hauttyp angepasst ist. Wenn man zum Beispiel zur Akne neigt, dann ist ein nicht so fettiger Lichtschutz ratsam, bei sehr trockener Haut oder gar einer Neurodermitis sollte man ein Produkt verwenden, das Feuchtigkeit spendet.“ Außerdem sollten Kinder und Jugendliche Kosmetika nicht ständig wechseln und darauf achten, dass sie möglichst frei von Duft- und Konservierungsstoffen sind. Eine kurze Internetrecherche oder spezielle Apps können dabei helfen. „Mit CodeCheck zum Beispiel kann man den Strichcode von Produkten scannen und erfährt dann, welche Inhaltsstoffe drin sind, ob sie unbedenklich oder problematisch sind und warum. Besser wäre natürlich, wenn die Industrie dazu verpflichtet werden könnte, transparenter zu sein und beispielsweise Altersangaben für bestimmte Inhaltsstoffe anzugeben.“

Eltern und anderen Bezugspersonen raten Expert:innen wie Dr. Seitz, sich selbst zu hinterfragen: Wie sieht meine eigene Körperpflege aus, welches Schönheitsideal vertrete ich und welche anderen Werte propagiere ich? „Wichtig wäre auch, die Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen zu stärken, so dass sie beispielsweise in der Lage sind, mit Filtern optimierte Bilder und Videos auf Social Media zu erkennen.“ Realistische Vorbilder zu haben sei wahrscheinlich immer noch der beste Weg hin zu einem gesunden Körper- und Hautgefühl.