Too much skincare?

Wie Social Media die Hautbarriere von Kindern und Jugendlichen gefährden kann



© sweet marshmallow/shutterstock.com

Wer heute einen Blick auf TikTok wirft, stößt schnell auf sogenannte „Get Ready With Me"-Videos, in denen Kinder und Jugendliche ihre tägliche Hautpflegeroutine präsentieren. Vor allem Mädchen im Grundschulalter zeigen mehrstufige Routinen mit Seren, Tonern, Peelings, Retinoiden und Vitamin-C-Produkten – Wirkstoffen, die ursprünglich für Akne, Photoaging oder Hyperpigmentierungen entwickelt wurden. Dabei stellt sich eine zentrale Frage: Kann die Anwendung solcher Produkte bei Kindern und Jugendlichen tatsächlich zu Hautschäden führen? Die Antwort der aktuellen Literatur fällt überraschend eindeutig aus.

Eine Generation wächst mit Skincare auf

Eine 2025 veröffentlichte Studie der Northwestern University, Illinois, analysierte 100 TikTok-Videos mit Hautpflegeroutinen von Kindern und Jugendlichen zwischen sieben und 18 Jahren. Die Ergebnisse zeigen, wie stark sich die Hautpflegekultur inzwischen verändert hat.

Jedes untersuchte Video erreichte durchschnittlich 1,1 Millionen Aufrufe. Die vorgestellten Routinen umfassten durchschnittlich sechs verschiedene Produkte, einzelne Kinder verwendeten sogar deutlich mehr. Unter den 25 meistgesehenen Videos fanden die Autoren durchschnittlich elf potenziell irritierende Wirkstoffe pro Routine, in einzelnen Fällen sogar bis zu 21 verschiedene aktive Inhaltsstoffe. Gleichzeitig enthielten nur 26,2 % der analysierten Routinen überhaupt einen Sonnenschutz.

Aus dermatologischer Sicht ist dies problematisch: Viele Kinder verwenden mehrere aktive Wirkstoffe, während Sonnenschutz – eine zentrale Maßnahme zur Vorbeugung lichtbedingter Hautschäden – in den Routinen häufig fehlt.

Das eigentliche Problem: gesunde Haut wird behandelt

Interessanterweise beschäftigen sich die Studien weniger mit Kindern, die tatsächlich unter Akne oder anderen Hauterkrankungen leiden. Im Mittelpunkt stehen vielmehr gesunde Kinder und Jugendliche ohne dermatologische Indikation für die verwendeten Produkte.

Fachleute weisen darauf hin, dass solche Routinen für die Zielgruppe nur einen geringen oder gar keinen Nutzen bieten, gleichzeitig jedoch das Risiko für Hautirritationen, allergische Kontaktdermatitiden und eine erhöhte Photosensibilisierung steigern können.

Wenn die Hautbarriere Schaden nimmt

Besonders deutlich zeigt sich das in einer irischen Arbeit. Die Autoren analysierten 200 Social-Media-Beiträge zum Thema Hautpflege bei Präadoleszenten. Obwohl für Kinder im Wesentlichen eine einfache Basispflege mit Reinigung, Feuchtigkeitspflege und Sonnenschutz empfohlen wird, bewarben 57,5 % der untersuchten Beiträge zusätzliche Produkte wie Seren, Toner oder Gesichtssprays.

Noch aufschlussreicher sind die identifizierten Risiken. In 75 % der Beiträge wurden Hautirritationen als potenzielle Folge beschrieben, in 71,9 % eine Beeinträchtigung der Hautbarriere.

Langzeitproblem allergische Kontaktdermatitis

Ein weiterer Aspekt betrifft die zunehmende Exposition gegenüber potenziellen Kontaktallergenen. Unter den verwendeten Produkten finden sich zahlreiche Inhaltsstoffe, die Bestandteil der Pediatric Baseline Series sind – also jener Substanzen, die regelmäßig bei Epikutantestungen auf allergische Kontaktdermatitis untersucht werden. Insgesamt wurden 20 entsprechende Inhaltsstoffe identifiziert. Darunter besonders häufig vertreten: Duftstoffe und Tenside.

Zwar liefern die bisherigen Studien noch keine Langzeitdaten, doch die theoretische Grundlage ist plausibel: Je früher und häufiger Kinder mit potenziellen Allergenen in Kontakt kommen, desto größer könnte langfristig das Risiko für allergische Kontaktdermatitiden werden.

Psychologischer Druck

Die gezeigten Routinen transportieren häufig unrealistische Schönheitsideale. Kinder lernen früh, ihre Haut als optimierungsbedürftig wahrzunehmen – selbst wenn keinerlei dermatologischer Befund vorliegt.

In den analysierten Videos standen Begriffe wie „Glow", „perfekte Haut" oder „früh anfangen" im Mittelpunkt. Gleichzeitig enthielten nur 20 % der untersuchten Beiträge überhaupt Warnhinweise oder altersgerechte Empfehlungen. Dadurch beeinflusst der Trend nicht nur die Hautgesundheit, sondern auch das Konsumverhalten und das Schönheitsideal von Kindern und Jugendlichen.

Was bedeutet das für die Praxis?

Für Dermatologen dürfte die wichtigste Erkenntnis der aktuellen Studien sein, dass die zunehmende Nutzung komplexer Hautpflegeroutinen durch Kinder und Jugendliche kein Randphänomen mehr ist.

Hautpflege ist bei Kindern nicht grundsätzlich bedenklich. Problematisch wird sie dort, wo gesunde Kinderhaut wie reife oder erkrankte Haut behandelt wird. Es lohnt sich also, seine jungen Patienten darüber vorsorglich aufzuklären.

MERLE TWESTEN

Auf einen Blick

- **Die meistgesehenen TikToks enthalten durchschnittlich elf potenziell irritierende Wirkstoffe, einzelne sogar bis zu 21.**
- **Nur 26,2 % der analysierten Routinen enthalten Sonnenschutz.**
- **57,5 % der Social-Media-Beiträge bewerben zusätzliche Produkte wie Seren oder Toner, obwohl diese für Kinder meist nicht notwendig sind.**
- **Als wichtigste Risiken werden Hautirritationen (75 %) und Barriereschäden (71,9 %) genannt.**

Hales M et al. Pediatrics 2025; 156 (1):e2024070309

Yoo LJH et al. JEADV Clinical Practice, 2025; 4:899–901

© Illustrationen Chistoprudnya/ shutterstock.com