

PROTOKOLLE: ELISABETH HUSSENDÖRFER

FOTOS: DANIEL AUF DER MAUER, PAULA MARKERT,
HENNING ROSS, GORDON WELTERS

Wencke van Scharrel hat sich wie viele junge Menschen jahrelang für ihre Akne geschämt. Eine Ernährungsumstellung half ihr, die Krankheit in den Griff zu bekommen (siehe auch Seite 24)

Der Spiegel unserer Seele

Kaum etwas offenbart unsere körperliche und psychische Verfassung so unmittelbar wie die Haut. Ihr Aussehen beeinflusst, wie andere uns wahrnehmen und welches Bild wir von uns selbst haben. Für manche Menschen wird genau das jedoch zum Problem: Neun Frauen und Männer über vermeintliche Makel, ihren Umgang mit Hautleiden – und Möglichkeiten der Selbstverwirklichung

Zu jung für Geheimratsecken

Christian Schäfer, Jg. 1982, technischer Projektmanager aus Köln, hat sich Haare transplantieren lassen

Mit 20 Jahren stellte ich fest, dass sich meine Haare oberhalb der Stirn lichteten. Dass es so kommen würde, hatte ich schon geahnt – sowohl mein Opa als auch mein Vater hatten früh Geheimratsecken und im Alter von 50 Jahren eine Glatze.

Bald rasierte ich mir alle Haare ab, wie manche Männer es machen. Ich wurde eben auch älter. Ich fand mich damit ab.

Das änderte sich schlagartig, als ich mich mit 30 frisch verliebte. Alles stand auf Anfang. Plötzlich fühlte ich mich wieder jung – und wollte auch so aussehen.

Ich ließ mein Haar wachsen, kämmte Strähnen von einer Seite auf die andere, stylte, nutzte Gel und war stets darauf bedacht, keinen Regen an mein Haupt zu lassen, der meine wenigen Haare strähnig und platt hätte aussehen lassen.

Es störte mich gewaltig, wie das Haar-Thema meinem Leben die Unbeschwertheit nahm. Daher entschied ich mich irgendwann für eine Transplantation. Kaum jemand schien das zu verstehen. „Willst du das wirklich machen?“, fragte mein Vater. In unserer Familie hätten doch schließlich alle Männer damit gelebt. Nur mein Partner sagte: „Wenn du das wirklich willst, dann tu es.“

Der Eingriff dauerte sehr lange: sieben Stunden! Die ersten vier lag ich mit dem Kopf nach unten. Mehrmals wurde mir die Haut mit einer Spritze betäubt. Eine spezielle Maschine entnahm mir rund 2500 Haare mitsamt Wurzeln vom Haarkranz über den Ohren und am Hinterkopf. Weil das Haar dort dicht ist, fällt es nicht auf, wenn etwas fehlt. Anschließend ritzte der Arzt kleine Löcher in die kahlen Stellen über der Stirn und setzte dort die Haare Stück für Stück ein.

Anschließend war meine Kopfhaut mit Krusten übersät, Wundwasser sammelte sich in der Stirn. Zwei Wochen bin ich zu Hause geblieben, weil ich mich so entstellt fühlte.

Die Ärzte hatten mich vorab über alles aufgeklärt. Auch darüber, dass die transplantierten Haare nach einigen Wochen ausfallen würden und der Körper im schlimmsten Fall sogar einige nichttransplantierte Haare abstoßen könnte.

Ein halbes Jahr lang habe ich meine Halbglatze unter einer Kappe versteckt. Aber dort, wo mir zuvor die Haare ausgefallen waren, begannen neue zu wachsen – und zwar überall.

Seither fühle ich mich wie neu. Ich bin selbstbewusster, viel unbeschwerter. Sogar mein Vater sagt inzwischen, dass er das auch gemacht hätte, wenn es diese Möglichkeit schon vor 30 Jahren gegeben hätte.





Wie nach einem erholsamen Urlaub

Saskia Ziegler*, Jg. 1957, Immobilienmaklerin aus Berlin, hat sich für ein Facelift entschieden

Frauen, die sich operieren lassen, um jünger auszusehen, und dann kaum noch Mimik haben – die fand ich immer furchtbar. Man ist so jung, wie man sich fühlt: Bis Ende 40 galt dieses Motto für mich uneingeschränkt.

Dann aber bildeten sich Falten zwischen den Nasenflügeln und Mundwinkeln. Das Gesicht, das mir morgens aus dem Spiegel entgegenschaut, erschien mir auf einmal unfreundlich. Gestresst. Dabei bin ich ein von Grund auf positiver, heiterer Mensch.

Nach einer Beratung bei einem Dermatologen habe ich mir Hyaluronsäure spritzen lassen, das ist eine Substanz, die viel Wasser bindet. Die Behandlung ließ meine Haut frischer und praller aussehen, und der angestrengte Ausdruck verschwand aus meinem Gesicht. Darüber hinaus fühlte ich mich sogar tatsächlich erholter als zuvor.

Fünf Jahre lang habe mich einmal jährlich nachspritzen lassen. Im sechsten Jahr machte der Arzt Fotos von meinem Gesicht und vergrößerte sie. Ich erschrak: Ganze Partien wirkten jetzt nicht mehr stimmig. Die rechte Wange war eingefallen. Die Spritzen allein würden nicht mehr helfen.

„Und jetzt?“, fragte ich.

„Facelift“ war die Antwort. Aber ich wollte doch nicht operiert aussehen! Doch die Vorher-nachher-Bilder, die mir mein Arzt zeigte, haben mich schließlich überzeugt.

Der Eingriff geschah unter Vollnarkose. Es war ein seltsames Gefühl, zu wissen, dass der Arzt die gesamte Gesichtshaut anheben und überschüssiges Gewebe wegschneiden wird.

Am nächsten Tag durfte ich den Kopfverband abnehmen. Trotz der Schwellungen und Hämatome sah ich, dass die Krähenfüße um die Augen fehlten. Und dass die Wangen und der vorher knittrige Hals glatt waren.

Schmerzen hatte ich keine. Aber ein Teil meiner Gesichtshaut war anfangs ohne Gefühl. Zwei Wochen lang musste ich eine elastische Maske tragen, damit sich nichts verschob. Schlafen konnte ich nur auf dem Rücken, etwas erhöht liegend. Und kauen durfte ich zunächst gar nicht – die Bewegungen hätten die Mimik verändern können. Zwei Wochen lang habe ich mich nur von Joghurt, Quark und Smoothies ernährt.

„Was hast du denn für einen tollen Urlaub hinter dir?“, fragten Freunde später. Total erholt würde ich aussehen. Und genau das ist es: Ich habe nicht den Eindruck, dass ich jünger wirke. Aber entspannter, freundlicher.

Ich fühle mich wohl mit meinem neuen, alten Gesicht. Es spiegelt wider, was ich bin: ein heiterer, fröhlicher Mensch.

* Name von der Redaktion geändert.

Essen wie in der Steinzeit

Justus Ninnemann, Jg. 1989, Biochemiker aus Berlin, konnte seine Neurodermitis durch eine Diät abmildern

Schon als Kleinkind hatte ich die Symptome von Neurodermitis. Auf Fotos sieht man mich mit offenen Stellen an der Stirn. Auch an Hals, Händen, Ellenbeugen und Kniekehlen war meine Haut gereizt. Ich habe mich ständig gekratzt, hatte nässende Wunden und juckenden Schorf.

Als Kind macht man sich nicht so viele Gedanken. Als Jugendlicher wäre ich morgens allerdings am liebsten im Bett geblieben, auch weil jede Bewegung alles verschlimmerte.

Beim Sport – in dieser Zeit beschäftigte ich mich viel mit Aikido, einer japanischen Kampfkunst – fühlte sich meine Haut zuweilen an wie Sandpapier, das zu reißen droht. Dazu kam der Schweiß, der die gereizten Stellen brennen ließ. Wenn mich jemand am Arm packte, fühlte es sich an, als würde der Stoff des Anzugs durch eine offene Wunde gezogen.

Bloß nicht daran kratzen, mahnten meine Eltern und Freunde. Tagsüber konnte ich mich zusammenreißen. Aber in der Nacht, wenn ich keine Kontrolle hatte, kratzte ich mich eben doch. Oft lag ich morgens in meiner eigenen Haut: überall Fetzen auf dem Laken.

Das Einzige, was half, war Kortison, ein Wirkstoff, der die Entzündung dämpft. Als ich es mit zehn Jahren zum ersten Mal auftrug, war der Juckreiz sofort weg. Es war der Himmel. Aber leider nicht die Lösung – denn Kortison kann die Haut auf Dauer dünner und damit noch anfälliger machen. Daher darf man es nur vorübergehend nehmen. Das Jucken und Nässen kam jedes Mal zurück.

Vor anderthalb Jahren erzählte mir ein Freund dann von der sogenannten Paläo-Diät: Essen wie in der Steinzeit. Ohne industriell erzeugte Nahrung, ohne Milch und Getreideprodukte. Ich ließ es auf einen Versuch ankommen.

Zum Frühstück aß ich Obst, Nüsse und manchmal ein Ei; zum Mittag einen großen Salat mit Fisch; nach Feierabend hin und wieder einen Dönerteller, bei dem ich das Brot wegließ.

Nach vier Wochen hatte ich eine Haut wie noch nie in meinem Leben: keine Rötungen, kein Spannungsgefühl. Ich konnte es selbst kaum glauben, nicht mal mehr eine Creme brauchte ich.

Wenn ich dennoch mal Pizza, Chips oder Brot esse, kehren die Hautsymptome sofort zurück. Aber ich verzweifle nicht mehr daran. Denn ich habe jetzt endlich Kontrolle.

Über meine Haut – und über mein Leben.





Das Offensichtliche offen ansprechen

Isabel García, Jg. 1970, Kommunikationsexpertin aus Hamburg, wird bei Aufregung knallrot

Mir sieht man sofort an, wenn mir etwas peinlich ist oder ich unsicher bin: Ich werde rot. Meine Haut ist fast durchsichtig, sodass jede Ader sichtbar ist – und damit auch das Blut in ihr.

Dabei bin ich Halbspanierin: Mein Vater stammt aus Sevilla, hat dunkle Haut und schwarze Haare. Meine Mutter ist allerdings hell, mit karottenroten Haaren und Sommersprossen.

Meine ältere Schwester hat ihren Hauttyp von unserem Vater geerbt. Sie bekommt nie Sonnenbrand, und wenn sie nervös ist, sieht man ihr das nicht an. Als Kind fand ich es ungerecht, wie die Natur die Gene verteilt hat.

Ich dagegen war schon immer ein „Leuchtturm“: Wenn ich gestresst bin, wird mein ganzes Gesicht sofort knallrot. Da der Hals weiß bleibt, fällt das sehr auf. Und da ich ein eher schüchterner Typ bin, geschieht das oft. Die Kombination aus heller Haut und introvertiertem Wesen ist eine denkbar schlechte Kombination.

Dass ich heute auf Podien stehe und Vorträge über Kommunikation halte, überrascht mich manchmal noch selbst. Aber ich habe eine gute Stimme und kam so zum Gesang – und damit zur Bühne. Mein erster Auftritt versetzte mich allerdings in Panik, ich fühlte mich wie eine leuchtende Straßenlaterne, die alle Blicke auf sich zieht.

Ich wechselte daher zur Radiomoderation: Dort sah niemand, was in meinem Gesicht los war. Das Reden aber funktionierte so gut, dass ich Rednerin wurde und Vorträge hielt. Wieder Bühne, wieder Leuchtturm.

Ich habe alles versucht: die Röte zu überschminken, Tücher um den Hals, nichts half. Erst als ich anfang, das Problem zu benennen, haben sich die Auftritte für mich entspannt. Besonders auf großen Podien, auf denen ich allein schon wegen der heißen Scheinwerfer erröte, spreche ich das inzwischen offen an: „Sie werden es bestimmt bereits bemerkt haben: Ich bin knallrot im Gesicht.“

Mir hilft das, gelassen zu bleiben und die Röte als einen Teil von mir anzunehmen. Das Rote geht dadurch nicht weg, aber das muss es auch gar nicht: weil ich mir deswegen keinen Stress mehr mache.

Jeder Stich ein Ja zum Leben

Jakob Waser, Jg. 1949, früher Hochseematrose, heute Weltenbummler, ist am ganzen Körper tätowiert

An meinem 40. Geburtstag war ich in Indien, in Goa. Eine Frau am Strand reichte mir eine Spritze mit Heroin. „Das ist der Hit“, sagte sie. Ich hatte noch nie Drogen genommen, lehnte ab.

Ich kenne viele Menschen, die von ihrer Lebensmitte an einen ähnlichen Weg wie diese Frau gehen. Sie suchen den schnellen Kick, die Zerstreuung, laufen vor sich selbst weg.

Auch für mich stellte sich die Frage: Wie geht mein Leben weiter? Ich hatte aufgehört, als Hochseematrose zu arbeiten, und stand an einem Scheideweg.

Letztlich landete ich in Goa doch bei einer Nadel – aber einer ganz anderen: Noch an meinem Geburtstag ließ ich mein erstes Tattoo stechen, einen chinesischen Drachen auf den rechten Oberarm.

Es ging mir dabei nicht nur um die Optik, sondern genauso um den Schmerz, der mir bewusst machen sollte: Das Leben ist kein ewiger Spaß, sondern endlich. Man muss sich dem stellen. Es war ein symbolischer Akt.

Bei früheren Reisen durch Thailand und das indische Rajasthan hatte ich Menschen gesehen, die am ganzen Körper tätowiert waren. In Rajasthan sagen sie, dass ein Mensch dadurch nach dem Tod besser durch die Astralwelt kommt. Bei einigen Mönchen in Thailand scheint mir die Zahl ihrer Tattoos mit dem Grad ihrer Erleuchtung zusammenzuhängen.

Auch bei mir blieb es nicht bei einer Tätowierung. Noch in Goa entstanden zwei weitere, zurück in der Schweiz, kamen die nächsten dazu.

Für die Motive habe ich mich auf Reisen inspirieren lassen. Mystische Symbole gehören dazu, Tempelbilder, vieles erzählt von Aufbruch und Freiheit. Aber auch der Name meiner Lieblingsband Kiss findet sich auf meiner Haut.

Manche Sitzung hat länger als zehn Stunden gedauert. Aber jede einzelne war für mich ein Schritt in Richtung Lebensbejahung.

Zuletzt waren die Handrücken dran – jetzt ist der ganze Körper, bis auf das Gesicht, tätowiert.

Als die letzte Sitzung beendet war, stellte sich ein Gefühl der Erlösung ein, wunderschön. Seither fühle ich mich komplett. Bin glücklich mit meinem Körper und all den kunstvoll gestalteten Motiven – und mit dem, was sich dahinter verbirgt: einer Seele, die um die ganze Bandbreite des Daseins weiß.





Stolz auf das Besondere

Melanie Alexander, Jg. 1977, Bühnentänzerin aus Zürich, überschminkte lange ihre Sommersprossen

Die Dinger sind die Pest“: Diesen Satz habe ich in der Pubertät in mein Tagebuch geschrieben. Dabei hatte ich früher als Kind meine Sommersprossen geliebt. Wenn ich im Sommer draußen spielte, konnte man beinahe dabei zusehen, wie durch die Sonne nach und nach immer mehr Pünktchen mein Gesicht sprenkelten. Mein großes Vorbild war die sommersprossige Pippi Langstrumpf. Frech und stark, genau wie sie wollte ich sein. „Ist die süß, die Kleine“ – das hörte ich oft. Als ich neun war, meldete meine Mutter mich bei einer Agentur an, und ich wurde Kindermodel.

Erst später begannen die Selbstzweifel. Ich las Magazine, in denen die weiblichen Schönheiten übernatürlich glatt wirkten: kein Pickel, keine Sprosse, nichts.

Hinzu kam, dass ich nicht mehr gebucht wurde – für Kinderfotos war ich zu alt, und als erwachsenes Model hatte ich die damals geforderten Maße nicht.

Ich fing an, meine Sommersprossen mit Make-up zu kaschieren, trug so viel auf, dass meine Haut ganz grau aussah. Zwei Jahre lang habe ich versucht, mit einer dicken Schminkschicht einem Ideal zu entsprechen. Bis ich irgendwann genug hatte und begann, bescheidener aufzutragen – obwohl ich mich zunächst nackt fühlte.

Doch nach und nach schöpfte ich neues Selbstbewusstsein, ja entwickelte geradezu Stolz auf meine Besonderheit: Schließlich sieht man mir durchaus an, dass mein Vater Afro-amerikaner ist – und das ist in Kombination mit Sommersprossen schon außergewöhnlich. Auch die Jungs störten sich nicht an meinen Flecken, sie mochten sie! „Darf ich mal deine Sommersprossen zählen?“, war ein beliebter Spruch. Andere versuchten es mit „Ich bin ja so verschossen in deine Sommersprossen“, wie im Text eines Hits aus den Achtzigern.

Später habe ich mit Interesse verfolgt, wie bei Fotomodellen das Individuelle immer begehrter wurde und das Perfekte zusehends verschwand. Plötzlich haben die Visagisten den Models Sommersprossen geschminkt. Und inzwischen gibt es sogar Abziehtattoos, mit denen man sich selber falsche Sprossen ins Gesicht zaubern kann.

Einmal hat mich eine ältere Frau wehmütig an der Bushaltestelle angesprochen: Sie hätte sich in ihrer Jugend geschämt für den „Dreck“ in ihrem Gesicht – und wie schön es für mich doch sei, dass Sommersprossen heute so gefeiert würden.

Die Cremes in den Müll geworfen

Tamara Weissen, Jg. 1992, Friseurin und Visagistin aus Bern, hat zeitweise exzessiv Handcreme benutzt

Ob es an meiner Ausbildung lag, dass raue, verbraucht aussehende Hände ein solches Schreckensbild für mich waren? Viel cremen, vor allem nach dem Händewaschen, hieß es in der Berufsschule – dann bleibt die Haut intakt. Ich beherzigte das. Im Gesicht kann man ja einiges überschminken, aber an den Händen zeigt sich das wahre Alter. Dagegen cremte ich an. Anfangs sporadisch, nach und nach immer häufiger.

Tatsächlich ist die Haut an meinen Händen schon immer trocken gewesen. Nach dem Cremen fühlte sie sich zunächst schön seidig an; aber die Wirkung hielt nicht lange. Anfangs noch ein paar Minuten, später erschien es mir, als gäbe es den Effekt nur noch im Moment des Cremens.

Ein Jahr lang habe ich mir bis zu 20-mal am Tag die Hände eingecremt. Zu Hause waren an allen möglichen Stellen Cremetuben deponiert: in der Küche, im Bad, am Sofa, neben dem Bett.

Rückblickend würde ich sagen: Das war krank. Und es schadete mir. Denn meine Haut spannte, zwischen den Fingern hatten sich blutige Stellen und Risse gebildet. Eines Tages fühlte es sich an, als würde jemand fest daran ziehen. Beängstigend. Da wurde mir klar, dass ich aufhören muss.

Von einem Moment auf den anderen habe ich sämtliche Handcremes in den Müll geworfen und mir auch für die Arbeit ein Limit gesetzt: nicht häufiger als dreimal täglich eincremen.

Das durchzuhalten, war nicht leicht. Meine Haut zog sich stundenlang schmerzhaft. Zwei Wochen hat die Entwöhnung gedauert, dann ließ das Spannungsgefühl nach. Auch die Risse und blutigen Stellen verschwanden.

Ich nehme an, meine Haut hatte durch das ständige Cremen ihre Fähigkeit zur Selbstregulation verloren. Die hat sie nun wiedergewonnen.

Kürzlich war ich in Italien im Urlaub. Viel Sonne, viel Salzwasser – eigentlich, so könnte man meinen, hätten die Hände dort dringend eine reichhaltige Pflege benötigt.

Tatsächlich aber habe ich nicht ein einziges Mal eine Handcreme benutzt.



Nach draußen nur mit Lichtschutzfaktor 50

Andreas Schweizer, Jg. 1984, Kirchenmusiker aus Böblingen, ist mit Albinismus zur Welt gekommen

Warum hast du schon weiße Haare?“ Wenn ich das als Kind gefragt wurde, antwortete ich: „Das ist halt so.“ Heute erkläre ich den Leuten, dass Albinismus eine Stoffwechselerkrankung ist, durch die der Körper kein Melanin herstellen kann – jenes Pigment, das Haut und Haar Farbe verleiht. Bei Sonne produziert die Haut normalerweise zusätzliches Melanin, um sich zu schützen. Die meisten Menschen werden dann braun. Ich nicht.

Daher muss ich sehr aufpassen, mich sorgsam eincremen. Als Kind war ich einmal bei meinem Großvater zur Heuernte, ohne Sonnenschutz, da habe ich mich extrem verbrannt. Den irrsinnigen Schmerz und die Blasen werde ich nie vergessen. Seither bin ich kein einziges Mal mehr ohne Creme mit Lichtschutzfaktor 50 für längere Zeit draußen gewesen.

Was viele nicht wissen: Auch den Augen fehlt das Melanin. Die Iris ist daher durchlässig, man ist ständig geblendet. Außerdem ist der Punkt des schärfsten Sehens nicht richtig ausgebildet. Und die Augen bewegen sich ständig hin und her. Augenzittern nennen manche das.

Mein Restsehvermögen liegt bei 20 Prozent – das ist für Menschen wie mich ein vergleichsweise hoher Wert. Autofahren darf ich nicht, ansonsten komme ich mit meiner Sehschwäche im Alltag aber gut zurecht. Ich habe sogar Kirchenmusik studiert, obwohl ich kleine Noten nicht entziffern kann. Dafür kann ich mir Melodien sehr schnell einprägen.

Auch als Kind hatte ich Glück, wurde nie gehänselt. Für die Mitschüler und Freunde war meine Besonderheit kein Thema. Und meine Lehrer notierten mir alle Informationen, die sie auf die Tafel geschrieben hatten und die ich nicht lesen konnte, auf Zettel.

Heute unterstütze ich bei einer Albinismus-Selbsthilfe andere Betroffene. Mich macht es nachdenklich, wenn mich Eltern kontaktieren und fragen: „Unser Neugeborenes hat Albinismus, worauf müssen wir uns alles einstellen?“ Ich sage ihnen dann, dass ihr Kind ein ganz normales Leben führen wird.

Meine Eltern haben immer zu mir gesagt: „So wie du bist, ist es richtig.“ Und ich hatte nie Grund, daran zu zweifeln.

Jugendlichen die Scham nehmen

Wencke van Scharrel, Jg. 1993, Bloggerin und Auszubildende aus Hamburg, hatte jahrelang Akne

Freiwillig wäre ich mit 14 nie zum Hautarzt gegangen – Freunde und Familie mussten mich drängen. Es war mir peinlich, jemandem mein Gesicht zu zeigen oder den Rücken voller Entzündungen. Aber ich konnte mir nicht weiter vormachen, da sei kein Problem. Genau das hatte ich eine Zeit lang versucht, die Akne mit Make-up überschminkt oder sie unter einem extra geschnittenen Pony verborgen.

Der Arzt riet mir von Antipickelprodukten aus dem Drogeriemarkt ab, eine Akne-Haut fette nach der Anwendung umso stärker nach, noch mehr Pusteln würden entstehen. Stattdessen verschrieb er mir ein Antibiotikum zum Auftragen auf die Haut. Und meine Frauenärztin empfahl mir die Antibabypille: Die unterdrückt auch die Wirkung bestimmter Hormone, die an der Entstehung von Akne beteiligt sind. Und tatsächlich: Meine Haut wurde besser.

Als ich die Pille mit 20 wegen Unverträglichkeit absetzte, waren die Pickel wieder da. „Was hast du denn da im Gesicht?“, fragten die Kinder in der Kita, in der ich arbeitete. Und es war wieder wie einst: Ich vermied in Gesprächen den Blickkontakt; legte mir die Hände so vors Gesicht, dass die am stärksten entzündeten Stellen verdeckt waren. Beschämend.

Schließlich half mir eine radikale Umstellung: Seit vier Jahren ernähre ich mich vegan. Rohkost tut meiner Haut gut. Wenn ich dagegen Zucker, Fleisch, Milchprodukte oder billiges Fett zu mir nehme, sprießen zwei Tage später die Pickel.

Zudem nutze ich eine dermatologische Kosmetikbehandlung, die ich alle vier Wochen über mich ergehen lasse: Die Haut wird angeritzt, die verstopften Poren werden entleert, zum Schluss bekomme ich eine entzündungshemmende Maske.

Damit meine Haut gut aussieht, muss ich viel tun und auf manches verzichten. Als junge Frau, die zu Themen wie Mode und Ernährung bloggt, fühle ich mich in der Pflicht, das offenzulegen. Ich habe Bilder im Blog, die mich nach der Kosmetikbehandlung zeigen, das ist nicht gerade ästhetisch. Vor allem jungen Mädchen möchte ich damit den Druck nehmen, den sie sich wegen ihres Aussehens machen.

Und die Scham, die sie wegen ihrer Pickel empfinden. ○

