

Gefährlicher Beautytrend: Aknemittel als Glow-up-Wunder

5.10.2026 - | Stiftung Warentest

Reine Haut, ebenmäßiger Teint, sogar eine schmalere Nase - das sind laut Social Media Wundereffekte von Isotretinoin. Doch für Gesunde ist das Medikament bedenklich.

Gleich vorweg: Der verschreibungspflichtige Wirkstoff Isotretinoin ist allein gegen schwere Akne zugelassen und sollte vor allem von jungen Frauen nicht unkontrolliert eingenommen werden. Dass soziale Netzwerke wie TikTok und Co das hochwirksame Mittel zu einem Beauty-Trend hochpushen, ist gesundheitlich riskant.

Isotretinoin soll den Glow der Gesichtshaut fördern, sie also verschönern und zum Strahlen bringen. Die auffällige Verwandlung wird umgangssprachlich als „Glow-up“ bezeichnet. Den Hype hat etwa Model Kendall Jenner ausgelöst: In einem Podcast berichtete sie unter anderem, dass nach ihrer Aknetherapie auch ihre Nase schmaler geworden sei.

Kann Leber- und Blutfettwerte verschlechtern

Die aktuellen ärztlichen Leitlinien empfehlen Isotretinoin bei schweren, therapieresistenten Akneformen wie Acne conglobata. Für rein kosmetische Anliegen sollte das Medikament keinesfalls eingesetzt werden, denn der Wirkstoff ist nicht nur hochwirksam, sondern hat auch teilweise schwere [Nebenwirkungen](#).

So besteht das Risiko, dass sich [Leberwerte](#) und Blutfettwerte durch die Einnahme von Isotretinoin verschlechtern. Wer sich das Mittel illegal und ohne Indikation besorgt, dem fehlt die notwendige ärztliche Betreuung während der Einnahme. Sehr häufig kommt es zudem während der Behandlung zu trockener Haut mit erhöhter Anfälligkeit für Sonnenbrand sowie zu spröden Lippen und gereizten Augen.

Präparate werden knapp

Seit Herbst 2025 haben mehrere Hersteller dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte Lieferengpässe bei isotretinoinhaltigen Präparaten gemeldet. Ob die gestiegene Nachfrage unmittelbar mit dem Beauty-Trend zusammenhängt, lässt sich nicht sicher belegen – angesichts des zeitlichen Zusammenhangs erscheint es aber plausibel.

Für Schwangere tabu

Auf Medikamente mit dem Wirkstoff ganz verzichten sollten in jedem Fall Schwangere. Isotretinoin kann zu [Fehlbildungen des Fötus](#) führen.

Auch Menschen mit Depressionen müssen besonders aufmerksam sein. Sie sollten Isotretinoin nur nach individueller Abwägung mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt, dokumentierter Aufklärung und mit einem engmaschigen Monitoring einnehmen, um bei möglichen psychischen

Nebenwirkungen frühzeitig zu reagieren.

Tipp: Wer unter Akne leidet, sollte zur Ärztin oder zum Arzt gehen, um sich geeignete [Medikamenten gegen Akne](#) verschreiben zu lassen.

Dass Isotretinoin in Deutschland verschreibungspflichtig ist, hat gute und nachvollziehbare Gründe.

Pflegen statt schlucken

Vor diesem Hintergrund warnt die Deutsche Dermatologische Gesellschaft eindringlich davor, Isotretinoin als Lifestyle-Mittel für die Schönheit zu missbrauchen. Auch die niedrigeren Dosen, die der Microdosing-Trend aus den USA im Vergleich zur Aknetherapie empfiehlt, sind nicht ungefährlich: Schwere Nebenwirkungen drohen dennoch und die längere Einnahmedauer steigert das Risiko zusätzlich.

Dass das Mittel hierzulande verschreibungspflichtig ist, hat gute und nachvollziehbare Gründe. Hautärzte betonen: Glow-up ist kein Medikamenteneffekt und gute Hautpflege lässt sich nicht durch Tabletten ersetzen.

Tipp: Schonende und gründliche Reinigung unterstützt die Hautgesundheit, in unserem [Test von Abschminkmitteln](#), finden Sie das passende Produkt..

Nasenstruktur bleibt unverändert

Und was ist an der Nasenverkleinerungs-Geschichte dran? Tatsächlich verkleinert Isotretinoin die Talgdrüsen und reduziert die Talgproduktion. Im Bereich der Nase kann die Haut dadurch dünner wirken. Die knöcherne und knorpelige Nasenstruktur, also die eigentliche Form der Nase, verändert der Wirkstoff jedoch nicht – da hilft auch kein Versprechen in TikTok-Videos.

https://www.test.de/Wirkstoff-Isotretinoin-Gefahrlicher-Beautytrend-Aknemittel-als-Glow-up-Wunder-6337943-0?wt_mc=owned.site.rssfeeds.dl...