

Haut unter der Maske

Mittlerweile gehören Masken zu uns wie die täglichen Nachrichten über Corona-Fallzahlen. Spätestens beim längeren Tragen einer FFP2- oder FFP3-Atmungschutzmaske kann das **zu Lasten der Hautgesundheit** gehen.

Es ist keine Seltenheit, dass Kunden, die vorher eine unproblematische Haut hatten, plötzlich über Pickel und Hautirritationen klagen. Mit der passenden Pflege und den notwen-

digen Hygienemaßnahmen lässt sich die Haut aber wieder in Balance bringen.

Maskne Unreine, zu Pickeln neigende Haut durch das ständige Masketragen, wird mittler-

weile gerne als Maskne bezeichnet. Diese Form der mechanischen Akne ist keine Hautveränderung, die überwiegend in der Pubertät auftritt, sondern kann sich in jedem Alter zeigen. Sie entsteht beispielsweise durch Reibung, das feuchtwarme Klima sowie Verschmutzungen unter dem Mund-Nasenschutz. Der engliegende Schutz, insbesondere von FFP2- und FFP3-Masken, Reibung, die automatisch entsteht, sowie lange Tragezeiten beeinträchtigen die Hautgesundheit. So empfehlen Experten spätestens alle 90 Minuten eine halbe Stunde Pause ohne Masken - aus hygienischen Gründen und zur Entlastung der Haut.

Keime haben leichtes Spiel

Wird die Hautbarriere geschwächt, entstehen kleine Risse in der obersten Hautschicht. Mit bloßem Auge sind sie kaum sichtbar. Doch schon jetzt beginnt bereits eine mögliche Schädigung. Die verletzte Hautbarriere begünstigt das Eindringen von Keimen in die Haut. Dies wiederum kann zu Entzündungen und Juckreiz führen. Typische Hautareale sind Nasenrücken, Wangen und Kinn, also die Bereiche, die meist von

der eng sitzenden Maske bedeckt werden. Durch normales Atmen und Sprechen mit Mund-Nasenschutz sammelt sich darunter einiges an Feuchtigkeit. In diesem feuchtwarmen Milieu quillt die Hornschicht auf. Steigen jetzt bald wieder die Außentemperaturen oder neigt jemand zu verstärktem Schwitzen im Gesicht, zum Beispiel während der Wechseljahre, potenziert sich dies noch. Dazu gesellen sich im Lauf des Tages ganz normale Verschmutzungen durch Talg und Make-up. Mikroorganismen haben nun ein leichtes Spiel und können sich ideal vermehren und in tiefere Schichten vordringen.

Pflegender Ausgleich Ganz gleich ob kurz oder lang getragen: Der Mund-Nasenschutz ist für jede Haut eine Herausforderung. Doch was hilft, sie wieder in Balance zu bringen? Neu ist eine Anti-Pickel-Creme bei Maskne. Sie enthält Salicylsäure und Niacinamid sowie einen Azelain-Komplex, welcher die Talgproduktion reguliert. Ebenfalls hilfreich sind Cremes und Seren mit Panthenol, Mikrosilber oder grünem Tee zur Linderung von Reizungen. Im Akutfall auch eine zinkhaltige Salbe. Feuchthaltefaktoren wie Glycerin, Urea, Aloe Vera oder Hyaluronsäure versorgen die Haut mit Feuchtigkeit. Empfehlen Sie zur Hautpflege unbedingt die tägliche Gesichtsreinigung, am besten morgens und abends. Ein wirksamer und einfacher Geheimtipp ist Gesichtswasserspray. Der Klassiker ist Thermalwasser, welches gereizte Haut dank seiner Mineralienkombination beruhigt. Einen zusätzlichen Feuchtigkeitskick gibt es dank Sprays mit Hyaluronsäure. Wer eine Extra-Erfrischung braucht, legt das Spray in den Kühlschrank. Das macht wach und belebt. Insgesamt



© CentralAlliance / iStock / Getty Images

freut sich die Haut über eine Zusatzportion Pflege und Feuchthaltefaktoren. Empfehlen Sie dazu ein- bis zweimal pro Woche eine Gesichtsmaske. Zum Beispiel mit Heilerde, Tonmineralien oder Totes Meer Salz. Lipide gibt es zusätzlich durch eine Maske mit Pflanzenölen, für reife oder trockene Haut. Ampullen als Kuranwendung sind eine Wohltat für die Haut. Was unbedingt zur Tagesroutine gehören sollte, ist ein Serum zum Beispiel mit Hyaluronsäure oder Vitaminen.

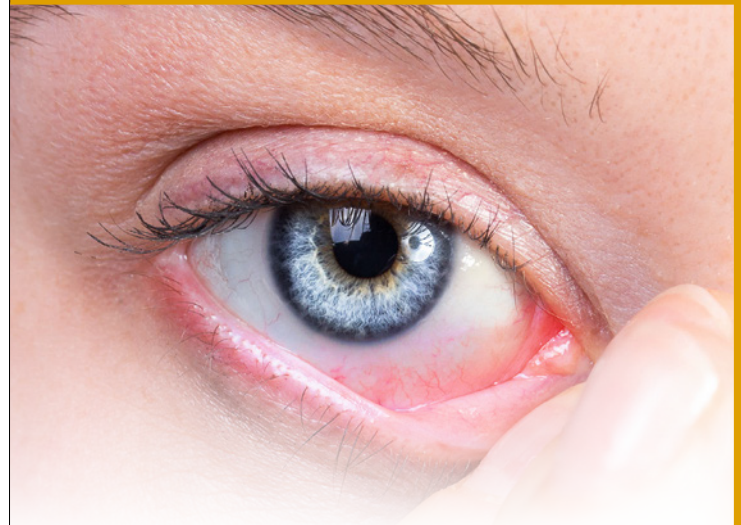
Regelmäßig wechseln und desinfizieren Dass der Mund-Nasenschutz vom Typ FFP2 im Idealfall nach achtstündigem Tragen gegen einen neuen ausgetauscht wird, das wissen die meisten Menschen. Doch die Realität sieht anders aus. Ähnlich wie bei der Empfehlung die Nadeln der Stechhilfe zum Blutzuckermessen nach jeder Messung zu erneuern. Eine Studie der Fachhochschule Münster und der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster kamen zum Ergebnis, dass die stark filternden Masken im Privatgebrauch, also wenn es beispielsweise um den Einkauf oder die Fahrt in öffentlichen Verkehrsmitteln geht, desinfiziert und wiederverwendet werden können. Das Forscherteam hat dafür zwei Methoden identifiziert. Dazu wurden FFP2-Masken sieben Tage bei Raumluft getrocknet, wobei sich die Coronaviren um bis zu 95 Prozent reduzierten. Allerdings sollten sie in trockenen Räumen und nicht in der Küche oder dem Bad aufgehängt werden. Die zweite Methode ist das Trocknen im Ofen. Nach dem Tragen die Maske einen Tag an der Luft trocknen. Nun den Backofen auf 80 °C Ober- und Unterhitze aufheizen. Wenn er seine Kerntemperatur erreicht hat, Masken

auf einem Blech mit Backpapier darin eine Stunde trocknen. Anschließend vollständig abkühlen lassen. Allerdings wird bei beiden Methoden empfohlen, diese maximal fünfmal zu wiederholen und anschließend eine frische FFP2-Maske zu tragen.

Wirksame Masken erkennen Viele Verbraucher sind nun auf der Suche nach FFP2-Masken, die möglichst preisgünstig sind. Qualitativ hochwertige und wirksame Masken verfügen dazu über einen Steckbrief. Das CE-Kennzeichen erklärt, dass die Maske alle rechtlichen Anforderungen in Europa erfüllt. Die darauffolgende vierstellige Nummer gibt Rückschluss auf das Prüfinstitut, das die Zertifizierung durchgeführt hat, z.B. 1008 für TÜV Rheinland. Die Schutzklasse (FFP2) benennt die Filterleistung: FFP2-Masken filtern mindestens 94 Prozent der Aerosole. Die Europäische Norm DIN EN 149 wird mit Jahresangabe versehen. Für DIN EN 149 mit 2009-08 oder auch als EN 149:2001+A1:2009. Der Zusatz NR steht für „nicht wiederverwendbar“ (auf Englisch: not reusable), R für „wiederverwendbar“ und der Zusatz D für „Dolomitstaubtest bestanden“, erklären die Experten vom TÜV Deutschland. Ferner sollte auf der Maske ein Herstellername oder eine Marke abgedruckt sein. Die Herstellerangabe mit der Anschrift sollte auch auf der Verpackung stehen. Beigefügte Herstellerbescheinigungen und Abbildungen von Zertifikaten sollten bereits auf den ersten Blick vertrauenswürdig und schlüssig sein. Abschließend garantiert das Haltbarkeitsdatum, bis wann die Filterleistung mindestens gewährleistet ist. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin*

GESTRESSTE AUGEN AM BILDSCHIRM?



Bei Bildschirmnutzung¹ blinzeln wir viel weniger!

Augenblinzeln vor dem Bildschirm

3-4
mal pro Minute

» Vorzeitige Verdunstung der Tränenflüssigkeit

» Trockene Augen

Augenblinzeln normal

15
mal pro Minute

EVOTEARS® Augentropfen



- ✓ Einzigartiger² Verdunstungsschutz
- ✓ Wie Balsam für trockene Augen



¹ z. B. PC, Smartphone, Tablet

² aufgrund Perfluorhexyloctan und Wasserfreiheit