

# Schutzschild gegen Feinde

Augen, Mund und Nase können Eintrittspforten für Viren und Bakterien sein. Deshalb ist es sinnvoll, sich hier entsprechend zu präparieren. Doch das kann auch zu Lasten der Haut gehen. Geben Sie Ihren Kunden passende **Alltags- und Pflegetipps**.

**I**m Straßenbild sieht es so aus, als wollten sämtliche Menschen eine Bank überfallen. Doch Community- oder Gesichtsmasken sind keine Gefahr, sondern ein wichtiger Schutz, ähnlich wie Sonnenbrillen im Sommer. Teilweise werden Regeln im Zuge der Corona-Prophylaxe gelockert, teils wieder verschärft. Zum Beispiel, wenn es in einer Region der Republik zum rapiden Anstieg an Infektionszahlen kommt, wie beispielsweise im Juni in Gütersloh. Einen zeitlich und örtlich limitierten Lockdown kann es immer wieder geben, bis

es flächendeckend einen wirksamen Impfstoff gibt. Was neben Handhygiene und Abstandhalten nach wie vor zu den allgemeinen Vorsichtsmaßnahmen gehört, ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes in der Öffentlichkeit. Sei es in der Bahn, im Bus oder Ferienflieger, in Verkaufsräumen und bei Bewegungen in Restaurants.

**UV-Schutz inklusive** Viele Ihrer Kunden müssen solch einen Schutz nicht nur für eine kurze Zeit, sondern den ganzen Tag tragen. Je nach Berufsbild

auch noch nach Beendigung der Covid-19-Pandemie. Gerade jetzt, in der heißesten Zeit des Jahres, ist es für viele eine anstrengende und auch schweißtreibende Sache, ständig das Gesicht halb mit Stoff zu bedecken. Häufig bleibt das auch nicht ohne Folgen für die Haut. Durchaus positiv ist, dass das Gesicht teilweise vor UV-Strahlung geschützt wird. Trotzdem empfehlen Sie bitte all Ihren Kunden nach Möglichkeit eine Creme mit UV-Schutz täglich aufzutragen. Entweder als alleinige Pflege, in Kombination mit einem Feuchtigkeitsserum oder unter der herkömmlichen Tagespflege.

**Regelmäßig wechseln** So sinnvoll und hilfreich solche Masken auch sind – ständiges Tragen ist eine echte Herausforderung für die Haut. Insbesondere bei den aktuell sommerlichen Temperaturen. Aber auch für Kunden, die berufsbedingt darauf angewiesen sind eine Maske vom Typ FFP-2 oder FFP-3 zu tragen. Wichtig fürs Tragen der Community-Masken ist Sauberkeit. Deshalb empfiehlt es sich entweder Einwegprodukte zu verwenden oder solche, die bei 60 bis 95

Grad waschbar sind. Ferner sollte der Stoff heißem Bügeln standhalten. Nach jedem Tragen gilt es die Stoffmaske entsprechend zu waschen. Beim Anziehen der Maske ist darauf zu achten, dass die Innenseite nicht kontaminiert ist. Deshalb vorher die Hände gründlich mit Seife waschen. Viele Kunden sind verwundert, wie schnell der Schutz durchfeuchtet ist. Spätestens dann sollte ein frischer zum Einsatz kommen. Sinnvoll ist es, diese so abzunehmen, dass man die Außenseite nicht berührt, da sie kontaminiert sein kann.

**Stressfaktor für die Haut** Neben gründlicher Handhygiene empfehlen Sie morgens und abends eine milde Gesichtsreinigung, individuell auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmt. Durch regelmäßiges Masketragen kann das Risiko für irritierte Haut und Pickel steigen. Je länger, fester und dichter solch eine Maske auf dem Gesicht sitzt, desto eher kann dies der Fall sein. Insbesondere der durch Atmung und Sprechen bedingte Feuchtigkeitsstau unter der Maske ist ein Stressfaktor für die Haut. Einerseits kann die Hornschicht (oberste Haut-



© fermate / iStock / Getty Images

schicht) aufweichen, wobei ihre Schutzfunktion gegenüber Bakterien, Viren und Keimen herabgesetzt ist. Andererseits kann sich der pH-Wert verschieben, sodass der Säureschutzmantel beeinträchtigt wird. Neben Pickelchen und Hautirritationen kann durchs Maske tragen die Haut insgesamt trockner werden. Empfehlen Sie im Akutfall Wundschutzprodukte, die für das Gesicht geeignet sind. Parfümfreie Formulierungen mit Zink, Urea, Thermalwasser, Aloe Vera, Mikrosilber, grünem Tee oder Panthenol bieten sich an. Empfehlen Sie zusätzlich den Gebrauch von Thermalwasser- oder Hyaluron-Spray. Den frischen Hallo-Wach-Kick gibt es, wenn die Produkte vorab im Kühlschrank gelagert wurden. Insgesamt kann Hautpflege mit

Feuchthaltefaktoren und Lipiden aus der Apotheke bei besonders empfindlicher Haut dazu beitragen, sie vor negativen Einflüssen durch das Tragen einer Maske zu bewahren. Eine Extraportion Pflege bekommt die Haut zusätzlich durch Ampullen, Seren und Gesichtsmasken mit Feuchthaltefaktoren. Empfehlen Sie Ampullen als Kuranwendung, Seren zur täglichen Verwendung und Masken ein- bis zweimal pro Woche.

**Maskierte Praxistipps** Vielen ist das Tragen solcher Masken, insbesondere jetzt in der warmen Jahreszeit, unangenehm und sie haben das Gefühl, dank Mund-Nasen-Schutz keine rechte Luft zu bekommen. Beruhigen Sie Ihre Kunden: Bei

Community-Masken dringt genug Sauerstoff zu Mund und Nase, sodass es nicht zu einem Luftdefizit kommt. Wie bei vielen anderen Dingen, ist es einfach eine Frage der Gewohnheit. Allgemein störend ist es, wenn die Brille oder Sonnenbrille wenige Augenblicke, nachdem die Maske aufgesetzt wurde, beschlägt. Der perfekte Sitz der Brille ist wichtig für klare Sicht. Bevor Ihr Kunde die Brille aufsetzt, Gläser mit einem Anti-Beschlagspray säubern. Solche Sprays, die es beim Optiker gibt, reinigen und wirken antistatisch. Je fester die Maske mit der Haut abschließt, desto weniger Luft strömt in Richtung der Brille. Wenn die obere Kante der Maske einmal nach innen eingeschlagen wird, hilft das dabei den Luftstrom in

Richtung Augen zu vermindern. Viele dieser Schutzmasken haben einen eingenähten Nasenbügel, welcher sich individuell an die Nasenform anpassen lässt. Wer sie anzieht, richtig in Position bringt und erst dann die Brille aufsetzt, hat meist kein Problem mit beschlagenen Brillengläsern. Ferner kann die Brille über der Maske dazu beitragen, dass sie fester an Ort und Stelle bleibt. Mehr noch: Da Bakterien und Viren über die Schleimhäute, also auch über Augen, in den Körper gelangen können, bietet auch eine Brille ein wenig Schutz vor Tröpfchen und Aerosolen. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,  
freie Journalistin*

Anzeige



# SCHÜTZT VOR INFEKTIONEN

## EXTRA KOMFORT BEI GRÖßEREN WUNDEN



Dermatologisch bestätigt*	Besonders hautfreundlich	Hoch absorbierend



\*Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt