

# BERATUNG AKTUELL

DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE



Stempel der Apotheke

## VON HANDEKZEM BIS MASKENPICKEL – SO BLEIBT DIE HAUT MIT TIPPS AUS DER APOTHEKE GESUND

Die Corona-Pandemie hat unser Leben verändert. In jedem Bereich. Längst denkt man kaum noch darüber nach, wenn man vor dem Betreten eines Geschäfts oder des Arbeitsplatzes den Mundschutz anzieht und die Hände wäscht oder desinfiziert. Diese Maßnahmen gehören neben Abstand halten und Lüften zu den wichtigsten bei der Bekämpfung des Coronavirus. Doch ein Organ tut sich schwer damit: die Haut.

### Desinfektion statt Seife

Häufiges Händewaschen trocknet die Haut aus. Denn die Seife spült nicht nur Schmutz und Keime ab, sie löst auch Fette aus der Haut und zerstört so die natürliche Schutzbarriere. So werden die Hände spröde, rot und rissig. Bei manchen Menschen jucken, brennen und schmerzen sie sogar. Ärzte sprechen dann von einem Handekzem. Seit Beginn der Pandemie leiden darunter immer mehr Menschen.

Wer unter extrem trockenen Händen leidet, kann einiges tun, um diese wieder zu pflegen und zu schützen. Folgende Tipps können helfen:

- Nutzen Sie beim Händewaschen zu Hause eine milde, pH-neutrale Seife. Sind die Hände nicht verschmutzt, reicht Desinfektionsmittel.
- Wenn Sie zum Beispiel aus beruflichen Gründen sehr oft die Hände reinigen müssen, bevorzugen Sie immer Desinfektionsmittel. Es wirkt schonender auf die Haut. Am besten sind laut der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft (DDG) Produkte mit dem schützenden Glycerol.
- Pflegen Sie die Hände nach jedem Waschen oder Desinfizieren mit einer Handcreme. Eine reichhaltige Creme am besten vor dem Schlafen auftragen und über Nacht wirken lassen.
- Beruhigt sich die Haut nicht, lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

Immer wenn Hautprobleme stark und lang anhaltend sind, empfehlen wir ein Gespräch mit Ihrem Haus- oder Hautarzt.

Bei Fragen zu den richtigen Produkten bei Hautreizungen und Handpflege unterstützt Sie Ihr Apothekenteam vor Ort gern.

### Hautschutz unter der Maske

Nicht nur die Hände leiden unter den aktuellen Hygienemaßnahmen. Auch die Gesichtshaut hat es schwer. Denn beim Tragen von Atemschutzmasken bilden sich leichter Pickel oder die Haut rötet sich. Dafür gibt es gleich mehrere Gründe: Unter FFP2- oder OP-Masken sammelt sich die feuchte Atemluft. Das ist eine ideale Umgebung für Keime. Außerdem können durch das Reiben der Masken auf der Haut kleinste Verletzungen entstehen. So entzünden sich mitunter die feinen Wurzeln der Gesichtshärchen. Vermehren sich zusätzlich Bakterien, entstehen oft Pickelchen.

So lassen sich Hautreizungen vermeiden oder mithilfe von Pflegeprodukten und wirkstoffhaltigen Salben aus der Apotheke lindern:

- Tragen Sie den Mund-Nasen-Schutz nicht zu lange und wechseln sie ihn regelmäßig.
- Fassen Sie sich möglichst nicht ins Gesicht, um Schmierinfektionen zu vermeiden.
- Reinigen Sie die Gesichtshaut zweimal täglich – nicht häufiger. Gut geeignet sind seifenfreie, pH-neutrale Produkte, die dafür sorgen, dass der natürliche Hautschutz so wenig wie möglich angegriffen wird.
- Cremen Sie anschließend die Haut ein. Produkte mit rückfettenden Substanzen wie Urea (Harnstoff), Glycerol, Milchsäure oder Hyaluronsäure halten die Haut geschmeidig. Gegen sehr trockene Haut helfen beispielsweise Produkte mit Jojoba-, Weizenkeim- oder Nachtkerzenöl.
- Wenn einzelne Stellen bereits gerötet oder entzündet sind, wirken Salben mit Zinkoxid oder Gerbstoffen lindernd.