



Gesundheitsschutz für Haut und Haare auf der Bühne

Informationen und Handlungsempfehlungen
für künstlerisch Beschäftigte

Prävention in NRW | 80

**Gesundheitsschutz für
Haut und Haare auf der Bühne**

Informationen und Handlungsempfehlungen
für künstlerisch Beschäftigte

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Einleitung | 3 |
| 1 Check up – Weiß ich, was gut für meine Haut ist? | 5 |
| 2 Gut zu wissen | 6 |
| 2.1 Die Haut – das größte Organ des Körpers | 6 |
| 2.2 Haare und Nägel sind die Hautanhangsgebilde | 8 |
| 2.3 In der Künstlerhaut stecken – warum es Probleme gibt | 9 |
| 2.4 Fokus „Füße und Arbeitsschuhe“ | 12 |
| 3 Was tun bevor es Probleme gibt? | 13 |
| 3.1 Allgemeines | 13 |
| 3.2 Adäquate Ernährung | 14 |
| 3.3 Schminken | 14 |
| 3.4 Hautreinigung | 15 |
| 3.5 Hautpflege | 17 |
| 3.6 Haarentfernung | 19 |
| 4 Was tun bei Haut- und Haarproblemen? | 20 |
| 4.1 Kopf und Körper | 20 |
| 4.2 Füße | 24 |
| 4.3 Besuch beim Spezialisten – Was nehme ich mit? | 29 |
| 5 Weiterführende Literatur und Informationen | 30 |
| Impressum | 32 |

Einleitung

Diese Broschüre dient als Handlungsleitfaden zum Gesundheitsschutz von Haut, Haaren und Nägeln in der Theater- bzw. Bühnenarbeit und richtet sich direkt an die darstellenden Künstlerinnen und Künstler. Zu dieser Gruppe zählen insbesondere:

- Schauspielerinnen und Schauspieler
- Sängerinnen und Sänger (solistisch Tätige und Chor)
- Musical-Darstellerinnen und Musical-Darsteller
- Artistinnen und Artisten
- Bühnentänzerinnen und -tänzer sowie
- interessierte Personen mit übergeordneten Aufgaben (z. B. Sprecherin oder Sprecher der jeweiligen Berufsgruppe)
- weitere künstlerisch und primär nicht künstlerisch tätige, interessierte Berufsgruppen.

Die Broschüre berücksichtigt freischaffende oder fest engagierte, sowohl solistisch oder im Ensemble Tätige und in abendfüllenden Vorstellungen oder in zeitlich begrenzten Tanzeinlagen agierende künstlerisch Beschäftigte.

Die genannten Empfehlungen ersetzen nicht den Gang zum Spezialisten oder zur Spezialistin, hier Dermatologe oder Dermatologin bzw. Betriebsarzt oder Betriebsärztin. Weiterhin erheben die Ausführungen keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Zu dieser Thematik ist eine weitere Broschüre mit dem folgenden Titel verfügbar: PIN 81 „Gesundheitsschutz für Haut und Haare in der darstellenden Kunst – Informationen und Handlungsempfehlungen für Verantwortliche“.

1 Check up – Weiß ich, was für meine Haut gut ist?



Fragebogen zur Selbstanalyse

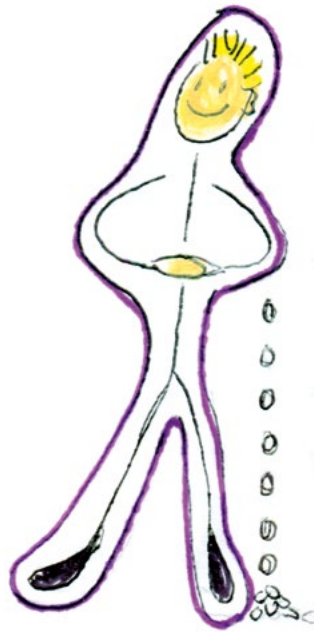
Beantworten Sie folgende Aussagen mit „ja“ oder „nein“. Die Antworten finden Sie am Ende des Fragebogens. Die Seitenzahlen hinter den Antworten weisen auf die Kapitel mit weiterführenden Informationen hin.

| Abschminken | | ja | nein | s. S. |
|---------------------------|--|-----------------------|-----------------------|-------|
| 1. | Ich schminke mich immer sofort und sorgfältig ab. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 15 |
| 2. | Bei der Entfernung von Accessoires (auch Wimpern) löse ich den Klebstoff vorher vorsichtig an, um den mechanischen Reiz zu minimieren. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 15 |
| Duschen | | ja | nein | s. S. |
| 3. | Ich dusche mich sofort nach der Belastung, um den Schweiß schnell loszuwerden. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 16 |
| 4. | Ich dusche heiß und lang. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 16 |
| 5. | Ich benutze das Haarshampoo gleich für den ganzen Körper zur Reinigung mit. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 16 |
| Hautpflege und Haarpflege | | ja | nein | s. S. |
| 6. | Meine Hautpflege habe ich sorgfältig für meinen Hauttyp ausgesucht. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 17 |
| 7. | Ich habe mich bei der Hautpflege schon einmal beraten lassen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 18 |
| 8. | Meine Hautpflegeprodukte sind silikonfrei, nicht komedogen (Poren verstopfend) und hypoallergen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 18 |
| 9. | Meine Cremes enthalten keine Parfümstoffe. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 18 |
| 10. | Ich benutze eine Tagescreme mit UV-Schutz. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 18 |
| 11. | Ich trage unter dem Make-up eine Maske auf. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 18 |
| 12. | Ich pflege auch meine Hände und Füße sehr gut (z. B. Entfernung überflüssiger Hornhaut, Behandlung von Fußpilz). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 18 |
| 13. | Meine Haare trage ich in meiner Freizeit häufig offen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 19 |
| 14. | Ich mache regelmäßig eine Haarkur. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 19 |
| Duschen | | ja | nein | s. S. |
| 15. | Ich rasiere unerwünschte Haare trocken und in Wuchsrichtung ab. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 20 |

2 Gut zu wissen

2.1 Die Haut – das größte Organ des Körpers

Die Haut bildet die äußere Hülle des Menschen. Zum Gesamtorgan Haut werden neben der Haut auch die sogenannten Hautanhangsgebilde gezählt. Dazu zählen Haare, Fuß- und Zehennägel sowie Schweiß-, Talg- oder Milchdrüsen.



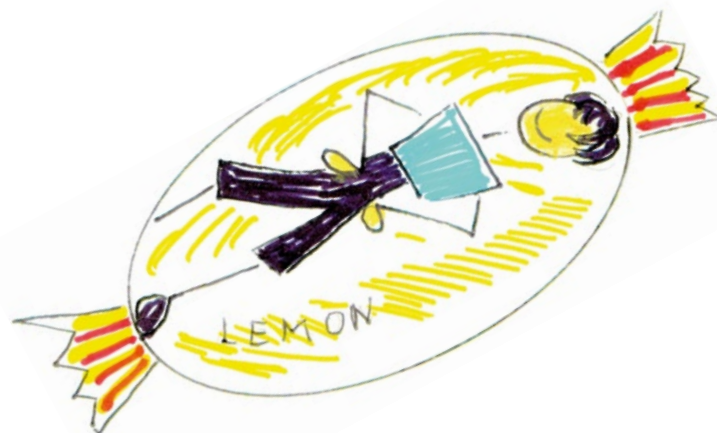
Ihre Haut

- Gewicht: 10 kg
- Oberfläche: bis ca. 2 m²
- Anzahl der Hautzellen: 6 Mio./cm²
- Anzahl der Nervenzellen: 500/cm²
- Anzahl der Talgdrüsen: 15/cm²
- Hautschuppen: ca. 10 g/Tag

pH-Wert der Hautoberfläche

Die gesunde Hautoberfläche ist leicht sauer (pH-Wert knapp unter 5). Alter, Geschlecht, klimatische Faktoren, Hautareal oder Kosmetika haben Einfluss darauf. Grund für diesen pH-Wert ist ein aus Wasser und Fett bestehender Flüssigkeitsfilm auf der Haut. Durch den Säuregrad wachsen weniger Krankheitserreger und mehr nützliche Keime und Enzyme. Voraussetzung für den Erhalt dieses günstigen pH-Wertes sind unter anderem eine milde Reinigung und wirksame Pflege.

Säureschutzmantel
der Haut



Hautschichten

Die Haut besteht aus drei miteinander verbundenen Schichten, der **Oberhaut**, der **Lederhaut** und der **Unterhaut**.

Hautdicke und Hautstruktur

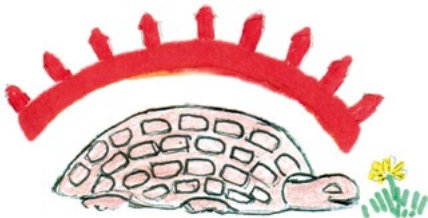
Die Dicke der Oberhaut beträgt zwischen 0,03 mm (Augenlid) und zirka 1,5 mm (Fußsohle).

Anhand der Oberflächenstruktur wird sie in die

- **Leistenhaut** (Handinnenflächen und Fußsohlen) mit individuellen, sichtbaren Hautleisten und die
- **Felderhaut** (rhombisch-geometrische Felder) am restlichen Körper differenziert.

Hautfunktionen

- **Mechanischer Schutz** gegenüber Reibung, z. B. durch die Bildung einer verdickten Hornhaut. Weiterhin Schutz gegenüber Druck, Licht und dem Verlust wichtiger Stoffe.
- **Schutz vor Strahlung** durch Pigmente (Melanin), die in der Oberhaut produziert werden.



Mechanischer
Schutz und
Schutz vor Strahlung

- **Temperaturregulation** mit Hilfe von Schweißdrüsen und Schweißproduktion (Verdunstungskälte), Unterhautfettgewebe sowie durch Behaarung.
- **Aufnahme von Wirkstoffen – Abwehr von Infektionen** mit Hilfe einer gesunden Hautbesiedelung mit Keimen und eines intakten Immunsystems.
- **Regulation des Wasserhaushalts**, z. B. durch Schweißbildung oder Abgabe von Elektrolyten.
- **Sinneswahrnehmung** mit Hilfe verschiedener Rezeptoren (Berührung, Druck, Juckreiz und Schmerz, Wärme und Kälte).
- **Kommunikation**, z. B. Erröten und Blässe bei emotionaler Beteiligung, Unreinheiten.



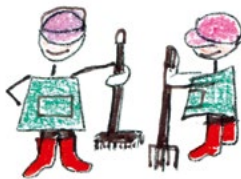
Zwischenmenschliche
Kommunikation
über die Haut

Hauttypen

Es können orientierend verschiedene Hauttypen unterschieden werden. Dazu gehören die normale, trockene oder fettige Haut sowie die Mischhaut.

Hautflora

Eine gesunde Oberfläche der Haut ist immer von nützlichen Bakterien und Pilzen besiedelt (Hautflora), die unter anderem verhindern, dass Krankheitserreger eindringen. Das Spektrum der Keime ist je nach Körperregion sehr unterschiedlich.



Hautflora – hilfreiche Mitbewohner

2.2 Haare und Nägel sind die Hautanhangsgebilde

Haare

Haare bestehen – ebenso wie Nägel – überwiegend aus Eiweiß (Keratin). Sie sind aus drei Schichten aufgebaut.



Perücken können Haut und Haar belasten

„Haarige Zahlen“

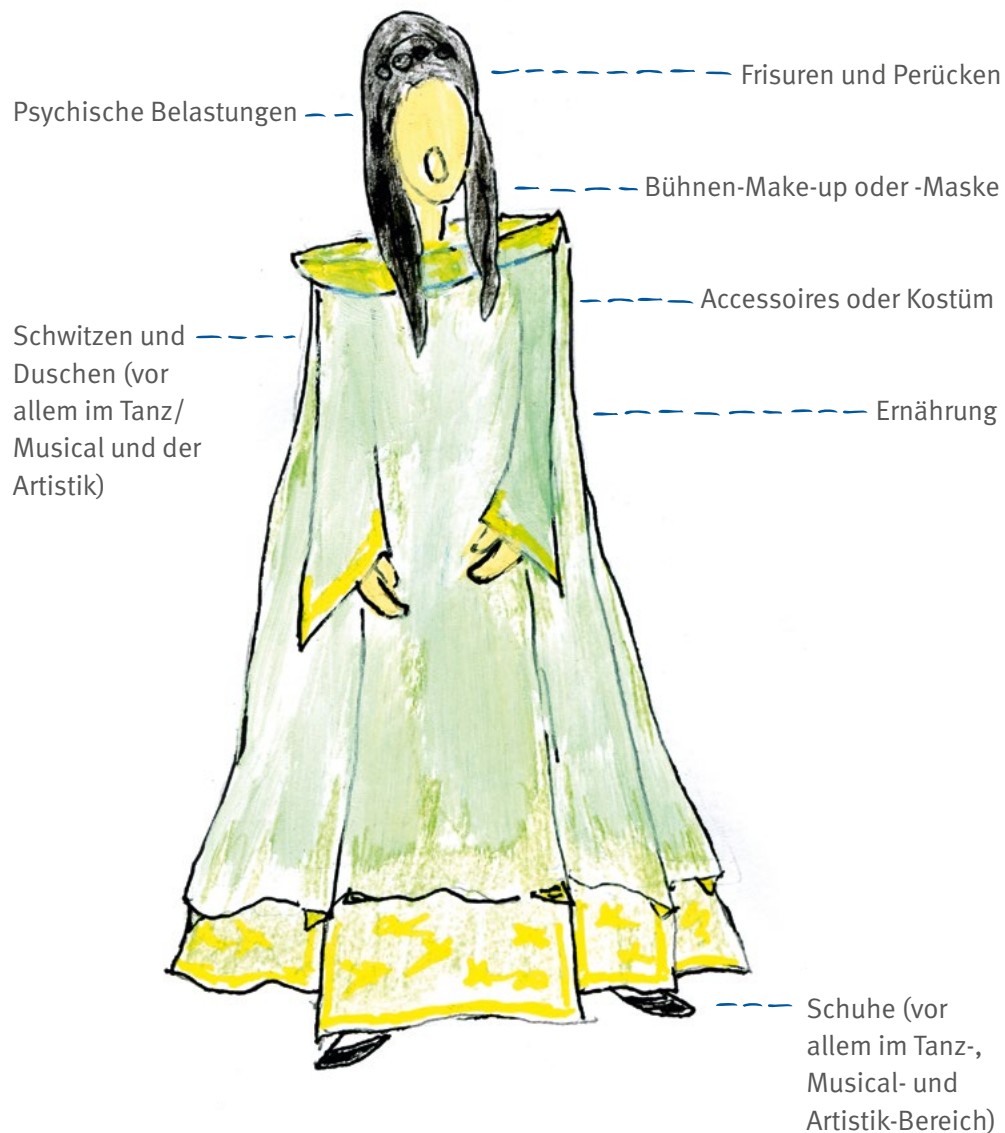
- Haardichte: 200 Haare/cm²
- Lebensdauer: 2 bis 6 Jahre
- Gesamtanzahl am menschlichen Körper: ca. 5 Mio.
- Täglicher Haarverlust: ca. 50 bis 100
- Anzahl der Kopfhare: von der Haarfarbe abhängig
- Hautschuppen: ca. 10 g/Tag

Fuß- und Zehennägel

- bestehen ebenfalls aus Eiweiß (Keratin)
- sind ca. 0,5 Millimeter dick und bestehen aus 100 bis 150 einzelnen Zellschichten
- dienen dem mechanischen Schutz und als Widerlager beim Greifen
- wachsen ca. 0,5 bis 1,2 Millimeter pro Woche.

2.3 In der Künstlerhaut stecken – Warum es Probleme gibt

Obwohl sich generell eine gezielte körperliche Aktivität positiv auf die Hautdurchblutung und den Hautstoffwechsel auswirkt, sind die täglichen Hautbelastungen für Künstlerinnen und Künstler in Ausbildung und Beruf je nach künstlerischen Vorgaben und Stilrichtung so hoch, dass Hautgefährdungen entstehen können.



Häufiges Schwitzen und häufiges Duschen

Problem: Zu häufiger und falscher Kontakt der Haut mit Wasser und Reinigungsmitteln stört Schutzmechanismen der Haut.

Problem: Körpersalze im Schweiß sowie Bakterien und Pilze in Kombination mit Schmutzteilchen führen zu Hautreizungen.

Körperliche Anstrengung – „Kosmetische Produkte kommen ins Schwitzen“

Kosmetische Produkte können sich in Kombination mit Schweiß und Hautfetten (und Sonnenlicht) chemisch so verändern, dass mitunter starke Unverträglichkeitsreaktionen die Folge sind.

Bühnen-Make-up oder -Maske

Problem: Hautunverträglichkeitsreaktionen (allergisch und irritativ-toxisch)

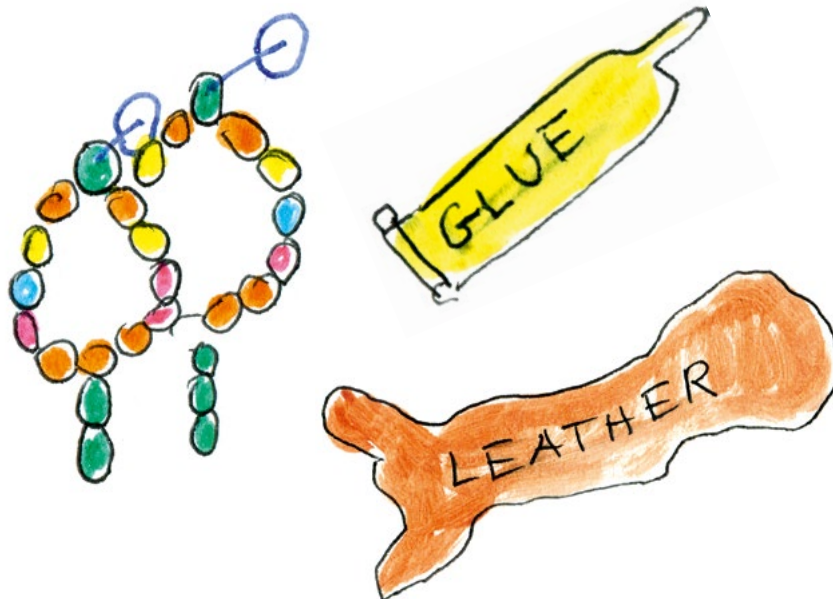
Problem: Eine mangelhafte Reinigung und Pflege (nicht optimale Auswahl von Kosmetika) begünstigen Hautprobleme.

Künstliche Bräunung der Haut

Problem: Schweiß- und wasserfeste Fettschminke (Teintschminke) führt durch ihren Fettgehalt leicht zu Kosmetikakne.

Problem: Selbstbräuner Dihydroxyaceton (DHE) begünstigt die Austrocknung der Haut.

Accessoires und Kleber können Unverträglichkeitsreaktionen auslösen



Accessoires und Kostüme

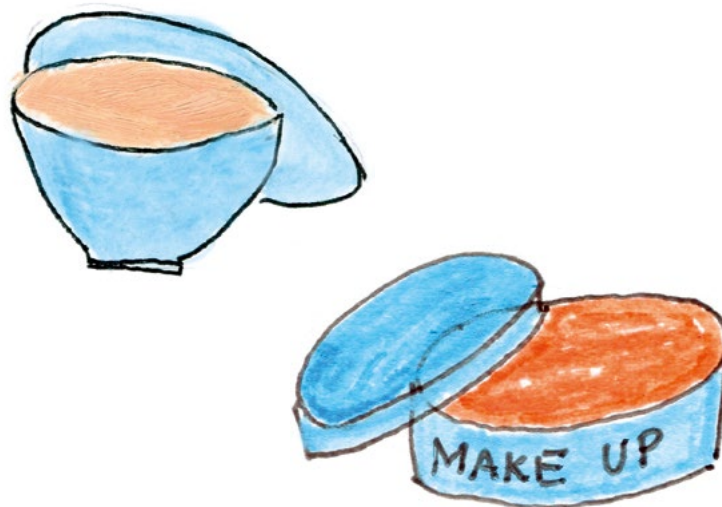
Problem: Allergische oder toxische Hautunverträglichkeitsreaktionen entstehen durch Kontakt mit Accessoires (z. B. Schmuck, Kostüm oder Kleber).

Problem: Hautverletzungen entstehen durch Kostümverzierungen (z. B. Pailletten) oder bei der Entfernung angeklebter Accessoires (z. B. Wimpern, Bärte).

Probleme durch „falsche“ Kosmetika

Problem: Es kommt zu Hautreaktionen (z. B. Kosmetikakne), weil Kosmetika nicht zum Hauttyp passen (z. B. zu fetthaltig für ohnehin fettige Haut).

Problem: Es gibt phototoxische Reaktionen. Hier entstehen hautschädigende Substanzen durch den Einfluss von Sonnenlicht.



Die Auswahl der verwendeten Produkte ist wichtig

„Unverträglichkeiten“ oder allergische Reaktionen können auch Monate nach Beginn der Verwendung auftreten.

Straffe Frisuren oder Perücken

Problem: Bei straffen Frisuren können durch eine hohe mechanische Zugbelastung Haare abbrechen oder z. T. (dauerhaft) ausfallen (Geheimratsecken, hohe Stirn).

Problem: Bei Perücken oder Glatzen werden einerseits die Haare straff am Kopf fixiert.

Problem: Unter Perücken kommt es zu einer Wärmebildung und infolgedessen zu irritativen Hautreizungen (z. B. Ekzemen) oder zu Hautpilzerkrankungen, sowie durch die Anwendung von Klebern zu Kontaktallergien.

Bestehende Hautunverträglichkeit werden verstärkt

Problem: Mögliche Verschlechterung vorbestehender Unverträglichkeiten durch Haarpflegemittel, Duftstoffe, Haarfärbemittel, Haarspangen, Haarnadeln, Haarlacke u. ä. Darüber hinaus könnten erstmalig Unverträglichkeiten durch die genannten Stoffe auftreten.

2.4 Fokus „Arbeitsschuhe und Füße“

Schuhe, die zum Kostüm getragen werden, sind Arbeitsschuhe. Gleiches gilt für Tanzschuhe in Training, Proben und Vorstellungen. Sie sind sehr unterschiedlich gestaltet und belasten Haut und Nägel mitunter so stark, dass Hautprobleme und -erkrankungen entstehen.

Feuchtigkeit

Problem: In der täglichen Trainings- und Probenarbeit werden dieselben Schuhe über viele Stunden hinweg getragen (z. B. Tanzschuhe). Die Atmungsaktivität der Schuhe ist oft begrenzt oder gar nicht vorhanden. Dies führt zu einer hohen Feuchtigkeitsbelastung der Füße durch Schweißentwicklung (Feuchtarbeit). Das Risiko für Pilzkrankungen und Entstehungen von Warzen ist erhöht.



Feuchtarbeit

Mechanische Belastungen

Problem Tanz/Artistik: Tanzschuhe sind sehr eng. Die Beweglichkeit der Zehen ist auf ein Minimum reduziert. Wärme- und Schweißbildung, Druck und Reibung werden verstärkt. Zudem begünstigt die gute Bodenfühlung und hohe Flexibilität einiger Schuhe die Entstehung mechanischer Probleme an den Füßen: z. B. Blasen, Druckschwielen, Einblutungen am Großzehennagel und Nagelpilz („Cinderella“-Phänomen).



Unterschiedliche Arbeitsschuhe in der darstellenden Kunst als Auslöser von Problemen

3 Was tun bevor es Probleme gibt?

3.1 Allgemeines

Eine schöne Haut muss gesund erhalten werden. Dazu gehören

- eine entsprechende Reinigung und Pflege einerseits
- und die Vermeidung hautschädigender Noxen (Stoff oder Umstand) andererseits.

Wohin gehen mit Problemen?

Es ist nicht immer einfach, allgemeine Hautprobleme von Problemen, die ihre Ursache in der beruflichen Tätigkeit haben, abzugrenzen. Hier können der Hausarzt oder die Hausärztin, aber auch der Betriebsarzt oder die Betriebsärztin wichtige Anlaufstellen darstellen.

Allgemeine Tipps für gesunde Haut, Haare und Nägel

- 2 bis 3 Liter Flüssigkeitsaufnahme täglich und gesunde Ernährung
- Vermeidung von Nikotin und Alkohol
- UV-Schutz
- Stressmanagement
- Parfümstoffe besser auf der Kleidung als auf der Haut tragen
- Adäquate, hauttypgerechte Hautreinigung und -pflege
- Überprüfung der Inhaltsstoffe von Produkten, z. B. auf Produktinfos, Beipackzetteln oder Verbraucherportalen

(Modifiziert nach Fischer & Groneberg, 2011)



Sie können vieles tun, um Hautprobleme im Vorfeld zu reduzieren





3.2 Adäquate Ernährung

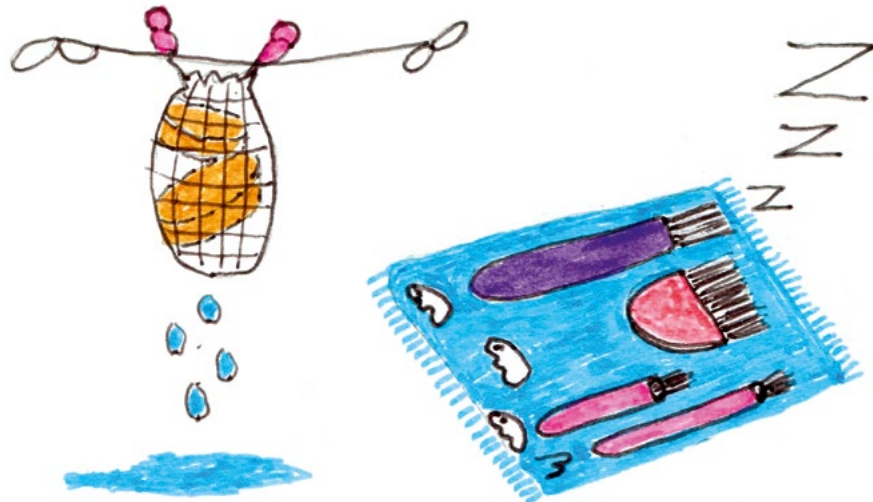
Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt ist wichtig.

Eine leistungsgerechte Ernährung ist ebenfalls wichtig. Für die Haut sind folgende Vitamine von Bedeutung:



- Vitamin C für Bindegewebe und Haut, z. B. in Beeren oder Zitrusfrüchten
- Vitamin E für das Abfangen von Radikalen in Nüssen oder Avocados
- Lycopin zum Schutz von Zellen in Tomaten oder Wassermelonen
- Vitamin A als zusätzlicher Schutz vor UV-Licht in grünen und gelb-roten Gemüse- und Fruchtsorten (unterstützt die gesunde Zellteilung)

3.3 Schminken



Schminkutensilien müssen regelmäßig sachgerecht gereinigt und getrocknet werden

Was tun?

- Verwenden Sie – wenn möglich – Ihr eigenes Schminkset.
- Verwenden Sie eine hauttypgerechte Pflegemaske unter Ihrem Make-up
- Reduzieren Sie Ihr Make-up (auch Augen, Lippen) beim Training und in den Proben auf ein Minimum.
- Reinigen Sie Schminkutensilien regelmäßig, eine zweifache Ausstattung kann hilfreich sein.
- Benutzen Sie ggf. Einmalartikel (z. B. Wattestäbchen zum Auftragen von Lippenstift).

Schminkutensilien

– wie oft und womit reinigen?

| Art | Wann reinigen? | Womit und wie? |
|-------------------------------|---|--|
| Make-up-Schwämmchen | bei Hautproblemen nach jedem Gebrauch, spätestens nach jedem 5. Gebrauch | z. B. mit etwas Reinigungsgel, das Sie auch fürs Gesicht verwenden. Alternativ lauwarmes Wasser und ein mildes Shampoo |
| Konturenstift und Lippenstift | gelegentlich | abwischen mit trockenem Tuch (Zellstoff) |
| Pinsel | möglichst nach jedem Gebrauch | je nach Verschmutzung mit fettlösendem Wirkstoff oder Wasser |
| Haarnadeln | ggf. austauschen, Behälter gelegentlich abwischen | seifige Lösung für den Behälter |
| Bürste, Kamm | jeweils nach dem Gebrauch | ausbürsten |
| Wimperntusche | z. B. bei Infektion am Auge nach der Ausheilung entsorgen (Wiederaansteckung möglich), regelmäßiger Austausch | entfällt |

(Modifiziert nach: Unfallkasse Nord Handlungshilfe. Hygiene in der Maske.)

3.4 Hautreinigung

Abschminken

Nur eine gesunde Haut ist belastbar und kann den spezifischen Belastungen im Theaterbereich dauerhaft standhalten. Sorgen Sie dafür, dass die volle „Arbeitsfähigkeit“ Ihrer Haut durch Ihre Maßnahmen erhalten bleibt.

„Für Tänzerinnen und Tänzer macht eine regelmäßige, schonende Hautreinigung und gute Hautpflege mehr als 50 Prozent der Hautgesundheit aus und ist damit genauso wichtig wie das tägliche Training.“

(Fischer, Groneberg, 2011)



Wasser- oder Fettfarben machen das Theater bunt – das richtig Abschminken schont die Haut



Tipps zum Abschminken

- Schminken Sie sich immer und sorgfältig ab.
- Nehmen Sie sich Zeit für das Abschminken und die Reinigung.
- Bei angeklebten Accessoires (z. B. Wimpern): Nutzen Sie Präparate, die die Entfernung erleichtern. So schützen Sie Ihre Haut vor zusätzlichen mechanischen Reizen. Entfernen Sie Accessoires behutsam.
- Reinigen Sie Ihr Gesicht mit dafür vorgesehen, speziellen Produkten.
- Nach der Reinigung ist vor der Pflege. Verwenden Sie nach der Reinigung ein für Ihren Hautzustand geeignetes Hautpflegemittel.

Unter der Dusche und danach

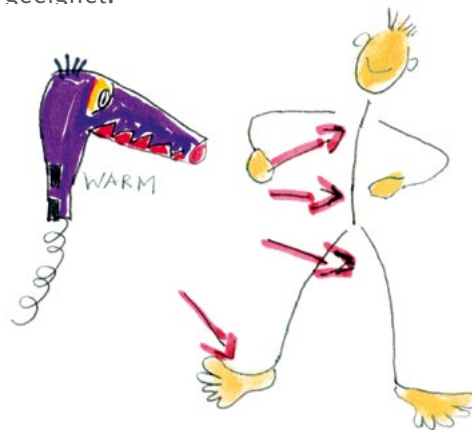
Die wichtigste Grundregel fürs Duschen: möglichst nicht schwitzend unter die Dusche gehen!



- Tänzer und Tänzerinnen duschen zum Teil bis zu fünfmal täglich.
- 90 Prozent duschen heiß oder sehr heiß.

- Nach Belastungen nicht sofort unter die Dusche! Etwas warten, um nicht danach weiter zu schwitzen.
- „Kürzer und kälter“: Duschen Sie möglichst kurz, um die Schutzmechanismen der Haut so wenig wie möglich zu schädigen. Das Gleiche gilt für die Temperatur: lieber nicht zu heiß duschen!
- Verwenden Sie Duschgel nur für wirklich verschmutzte Körperpartien und reinigen Sie andere Bereiche, die z. B. nur verschwitzt sind, mit Wasser.
- Ihr Gesicht benötigt eine milde Reinigung: Zumeist reichen Leitungswasser in Kombination mit Microfaserpads oder -tüchern aus.
- Ihre Haare nicht vergessen – Verwenden Sie ein mildes Shampoo und gegebenenfalls eine Haarkur.

- **Pilze mögen keine Trockenheit** – Achten Sie darauf, sich nach dem Duschen gründlich abzutrocknen, vor allem die Zehenzwischenräume, unter der Brust und in den Achselhöhlen. Nutzen Sie gegebenenfalls einen Föhn.
- **Nach dem Duschen bei trockener Haut eine Hautpflege verwenden!** Verwenden Sie ein zu Ihrem Hautzustand passendes Hautpflegeprodukt. Häufig sind harnstoffhaltige und fettreiche Produkte bei trockener Haut eine gute Wahl.
- **Vorsicht mit reinen Ölen!** Letztere sind zwar gut für die Reinigung, jedoch weniger für die Pflege (vor allem trockener Haut) geeignet.

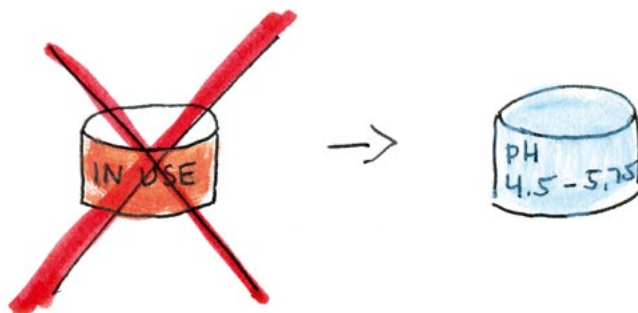


3.5 Hautpflege

- Drei Viertel der Tänzerinnen und Tänzer benutzen regelmäßig eine Gesichtsscreme.
- Nur ein Viertel der Tänzerinnen und Tänzer weiß in etwa, was in der Hautpflege enthalten ist.

Saisonal und dem Hauttyp angepasste Pflege

Hautpflege ist individuell. Es kann vorkommen, dass Sie eine Pflege, die Sie über lange Zeit erfolgreich verwendet haben, plötzlich nicht mehr vertragen. Eine professionelle Beratung kann dann hilfreich sein. Bestimmen Sie Ihren Hauttyp vor Auswahl der Pflege. Achten Sie auf saisonale und witterungsabhängige Unterschiede in den Bedürfnissen der Haut (z. B. im Winter reichhaltige Pflege).



Bei Pflegeprodukten sollte man auf den pH-Wert achten

Hautpflegeprodukte

Die Zusammensetzung und Zubereitungsform der Hautpflegeprodukte sind für die spätere Funktion entscheidend. So gibt es Produkte, die eher fettend sind oder als vielseitig einsetzbare Basis verwendet werden können.

Welche Pflege für welche Haut?

- lipophile Produkte bei eher trockener Haut
- ambiphile Präparate (Basisprodukte bei „normaler“ Haut)
- bei fettiger Gesichtshaut eher feuchtigkeitsspendende Fluids

Bei lipophilen (fettlöslichen), nicht abwaschbaren Produkten sind wässrige Komponenten in einer öligen Phase gelöst (Wasser-in-Öl-Emulsion). Sie sind reichhaltig und fetthaltig.

Produkte, die keiner der beiden Gruppen zugeordnet werden können und in einem ausgewogenen Verhältnis sowohl Wasser als auch Fettkomponenten enthalten, sind ambiphil (z. B. Basiscreme DAC als Stammzubereitung des Deutschen Arzneimittel-Codex).

Bestandteile von Hautpflegeprodukten

Hautpflegeprodukte bestehen in der Regel aus drei Substanzen:

- dem Basisstoff/Grundlage
- Wirkstoffen, z. B. Vitaminen, pflanzlichen Ölen, Harnstoff
- Hilfsstoffen wie Emulgatoren, Konservierungs- und Duftstoffen.

Ist die richtige Basis für eine Hautpflege gefunden, beachten Sie bitte noch Folgendes:

- Achten Sie darauf, dass die Liste der Inhaltsstoffe Ihrer Pflegeprodukte möglichst kurz ist.
- Meiden Sie z. B. Duftstoffe, Konservierungsstoffe oder Alkohol als Bestandteile der Pflege.
- Achten Sie darauf, dass die Kosmetik „nicht komedogen“ (nicht die Poren verstopfend) und „hypoallergen“ ist. Dies steht auf der Verpackung oder dem Präparat selbst.
- Stellen Sie sicher, dass die verwendeten Kosmetika keine solchen Parfümstoffe enthalten, die bei Ihnen Allergien auslösen können, und dass die Kosmetika hauttypgerecht sind.



- Verwenden Sie eine für Ihren Hauttyp geeignete Maske unter Ihrem Make-up in der Freizeit.
- Verwenden Sie für Ihr Gesicht idealerweise Cremes ohne Parfümstoffe und gegebenenfalls für die Augenregion eine spezielle Augencreme.
- Verwenden Sie tagsüber eine gute Creme mit UV-Schutz.
- Bei bekannten Kontaktallergien: Greifen Sie schon im Vorfeld (also auch privat in Ihrer Freizeit) auf nickel- und cobaltfreie Accessoires zurück.

Haarpflege

Sie können Ihre Haare schützen, damit diese den besonderen Belastungen in der Theaterarbeit besser standhalten können, indem Sie

- darauf achten, dass die Inhaltsliste der Pflegeprodukte so kurz wie möglich ist
- ausschließlich milde, qualitativ hochwertige Shampoos verwenden
- Ihrem Haar mindestens einmal pro Monat eine Haarkur gönnen
- Ihre Haare – wenn möglich – an der Luft trocknen lassen
- nur dann föhnen, wenn es nicht anders geht – und dann nur lauwarm
- eine schonende Haarbürste verwenden.

Info: Auch Haare benötigen eine Pause: Tragen Sie Ihre Haare in der Freizeit locker frisiert oder offen. Reduzieren Sie die „Dutt-Zeit“ auf das notwendige Minimum.



3.6 Haarentfernung

Zum optisch ästhetischen Erscheinungsbild gehört die Entfernung unerwünschter Haare an den Beinen, in den Achselhöhlen, im Intimbereich und gegebenenfalls am Rücken und an der Brust bei Männern.

Zu den Problemen gehören die Rasurpickelchen. Es gibt aber eine Reihe von Maßnahmen und Tipps, wie Sie diese Probleme reduzieren oder vermeiden können (s. nächstes Kapitel).

4 Was tun bei Haut- und Haarproblemen?

Auch saubere, frisch gewaschene Kleidung ist wichtig für die Hautgesundheit



4.1 Kopf und Körper

Die TOP 5 der Hautprobleme und Erkrankungen

(ohne Füße, ohne Wertung)

- trockene Haut, Reibeisenhaut
- Schwielen
- Haarbalgentzündungen nach der Rasur
- Akneiforme (akneartige) Dermatosen
- Pilzinfektionen – Hautpilz



Die Haut fühlt sich an wie ein Reibeisen

Reibeisenhaut (*Keratosis pilaris* oder *follicularis*)

Ursache: Verhornungsstörung der Haarfollikel, besonders im Winter, bei hellen Hauttypen und jüngeren Menschen.

Symptome: Raue Hautstellen, vor allem an Oberarm- und Oberschenkelaußen-seiten. Ggf. sind hautfarbene oder z. T. leicht rötliche Hornpfropfe sichtbar.

Was tun?

- sparsame Verwendung von Reinigungsmitteln (wie z. B. Syndets oder Seifen)
- Nutzung von z. B. hydrophilen Körperölen zur Körperreinigung und -pflege oder harnstoffhaltigen Cremes
- ggf. Beratung durch Spezialisten (z. B. Arzt oder Ärztin)

Rasurpickelchen (*Haarbalgentzündung nach der Rasur, Rasurfollikulitis*)

Ursache: Kleinste Verletzungen der Haut (bei Nassrasur vermehrt). Reibung, mechanische Beanspruchung (z. B. Slip-Bündchen) und/oder Schweißbildung (feucht-warmes Milieu) begünstigen die kleinen bakteriellen Entzündungen.

Symptome: Einzelne gerötete Pickelchen jeweils ca. ein bis drei Tage nach der Rasur.

Was tun?

| Durchführung der Rasur | Kleidung & Wäschehygiene | Sonstiges |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Reihenfolge: erst duschen, dann rasieren • scharfe Rasierklingen • Rasierschaum • zunächst in Wuchsrichtung rasieren • Desinfektion der Klingen nach Rasur oder hochwertige Einmalrasierer • antiseptische Duschzusätze oder Seifen • keine zusätzliche Reizung durch Alkohol oder Aluminiumsalze (in Deodorants) • anschließend Antiseptika verwenden | <ul style="list-style-type: none"> • enganliegende Kleidung oder synthetische Materialien meiden • häufiger Wäschewechsel • Wäsche ggf. mit Hygiene-Spüler waschen • Handtücher täglich wechseln • täglich frische Trainings- und Probenkleidung • ggf. auch wärmende Kleidung ausreichend oft waschen | <ul style="list-style-type: none"> • auf eine Trockenrasur ausweichen • „Goldstandard“: dauerhafte Haar-entfernung mit unterschiedlichen Verfahren (Verzicht auf Marken-namen) |



Einmalrasierer, Rasierschaum und die richtige Rasurrichtung können helfen



Kosmetikakne (Akne venenata)

45% der Tänzer und Tänzerinnen haben Probleme mit Kosmetikakne.

Ursache: Die Kosmetikakne ist Folge starker Talgproduktion in Kombination mit zu reichhaltigen Cremes. Hinzu kommt die Nutzung von Cremes oder Kosmetika, die Mitesser fördern, indem sie die Poren verstopfen (komedogen) oder zu reichhaltig sind. Die angewandte Pflege ist ungeeignet, möglicherweise trocknet sie die Haut aus oder ist nicht an die Haut und/oder an die Beanspruchungen durch den Beruf angepasst.

Hautunreinheiten, Pickel und Mitesser

Was tun?

Eine gute Reinigung und Pflege sind die beste Prävention. Ihr Ziel sollte es sein, die Entstehung von Unreinheiten im Gesicht zu vermeiden. Maßnahmen:

- bisherige Kosmetika **nicht** mehr verwenden: „Nulldiät“
- Pflegeprodukte auswählen, die pH-neutral sind und dem pH-Wert der Haut entsprechen (Haut-pH: 4,5 – 5,75)
- keine zu reichhaltigen (fetthaltigen oder komedogenen) Cremes im Gesichtsbereich verwenden.
- regelmäßiges und gründliches Abschminken mit milden Produkten, z. B. Mizellen-Wasser
- regelmäßige und gründliche Reinigung und Desinfektion der Schminkutensilien (Schwämme, Pinsel usw.)
- gegebenenfalls eine Spezialistin oder einen Spezialisten aufsuchen. Es gibt eine Reihe von Methoden, Maßnahmen oder Medikamenten, die Ihnen helfen können, die Beschwerden zu reduzieren oder zu verhindern.



Pilzinfektionen belasten auch die Psyche

Pilzinfektionen – Kleinpilzflechte

Ursache: In Wärme, Feuchtigkeit, stärkerer Talgproduktion und verminderter Schweißabdunstung vermehren sich auf der gesunden Haut vorkommende Hefepilze stark (Pityriasis versicolor).

Symptome: Es werden dann bei gebräunter Haut helle Stellen und bei ungebräunter Haut rötlich-bräunliche Flecken sichtbar.

Was tun?

Es kommen durch den Arzt verordnete Lösungen und zusätzlich ein Haarshampoo mit einem entsprechenden Wirkstoff zum Einsatz.

Ekzeme – Kontaktekzem

Allgemeine Info: Ein Ekzem ist eine **nicht** ansteckende, entzündliche Hauterkrankung. Die Ursachen sind vielfältig und können in innere (anlagebedingte) und äußere (z. B. Umgang mit hautschädigenden Stoffen, Feuchtigkeit) eingeteilt werden.

Ursache: Eine Form des Ekzems ist das Kontaktekzem. Es können je nach Ursache zwei Arten von Kontaktekzemen unterschieden werden:

- Bei den allergischen Kontaktekzemen löst ein bestimmter Stoff (Allergen) eine Reaktion aus.
- Bei den irritativ-toxischen Kontaktekzemen sind es physikalische oder chemische Reize, die akut oder in chronischer Form zu einer Hautreaktion führen.
- Allergische Kontaktekzeme sind im Tanzbereich häufiger. Mischformen sind möglich.

Als Ursachen für Kontaktekzeme kommt eine Vielzahl von Substanzen in Frage. Dazu gehören u. a.:

- in Kosmetika enthaltende Konservierungsmittel, Duftstoffe und Grundlagen von Cremes
- Kleber (z. B. im Rahmen der Maske, Wimpernkleber)
- Haarlacke, Haarsprays, Parfüms (Duftstoffe)
- Metalle (z. B. Nickel in Modeschmuck, Requisiten oder Arbeitsgeräten, z. B. Metallholm beim Trapez)
- Chromate (z. B. in Leder, Baustoffen)
- Gummihaltige Stoffe (auch Schuhe, Badeanzüge, Trikots, Perücken, Glatzen, fixierende Bänder)
- Farbstoffe (z. B. in Kleidung, Tattoos, ggf. auch Körperfarbe)
- pflanzliche und Naturprodukte (Latex, ätherische Öle usw.)
- Kolophonium (Behandlung von glatten Böden, Erhöhung der Griffigkeit für Schuhe)
- Magnesiumcarbonat (um die Griffigkeit zu erhöhen und Handschweiß zu trocknen).

(Modifiziert nach Sterry, Seite 123)

Symptome: Rötung mit Juckreiz oder Brennen und eventuelle Bläschenbildung im Akutzustand. Ist das Ekzem über einen längeren Zeitraum vorhanden, so stehen weniger die Rötung als vielmehr eine Verhornungsstörung und eine empfindliche, zu Rissen neigende Haut im Vordergrund.

Was tun?

Die Diagnosestellung erfolgt durch einen Spezialisten (Ärztin oder Arzt, ggf. Allergologe), in der Regel nach einer Allergietestung. Daran anschließende Maßnahmen wie

- Vermeidung des Auslösers
- Linderung der Symptome

sollten ebenfalls in Absprache mit Fachleuten (insbesondere Betriebsärztinnen und Betriebsärzten) durchgeführt werden. Sie können bei der Diagnosefindung behilflich sein, indem Sie u. a. auf Folgendes achten:

- Wann haben Sie die Beschwerden erstmals bemerkt? Gibt es einen Zusammenhang mit der beruflichen Tätigkeit?
- Gibt es einen Zusammenhang mit verwendeten Kosmetika (auch zur Reinigung) oder Hygieneartikeln (z. B. auch feuchtes Toilettenpapier) oder anderen Gewohnheiten, Hobbies, verwendeten Reinigungsmitteln im Haushalt? (s. auch: 4.3 Besuch beim Spezialisten – Was nehme ich mit? S. 29).

Handekzem

Ursache: häufig eine Allergie auf dem Boden einer Neurodermitis (Atopie), einer Infektion, z. B. mit Pilzen oder chemisch-physikalischen, hautschädigenden Substanzen (irritativ-toxisch). Letzteres tritt z. B. bei länger andauernder Tätigkeit in feuchter Umgebung auf, auch bedingt durch dauerhaft starkes Schwitzen. Begünstigt wird die Entstehung von Handekzemen außerdem durch trockene Haut. Neben den bereits genannten Auslösern sind hier insbesondere zu nennen:

- Sprays, die die Griffigkeit und Sicherheit verbessern (z. B. „Hand Grip Spray“) mit verschiedenen allergieauslösenden Inhaltsstoffen oder Magnesiumcarbonat (als Pulver zum Trocknen von Schweiß an den Händen und Erhöhung der Griffigkeit)
- Kolophonium auf Tanzböden zur Erhöhung der Griffigkeit (für Spitzenschuhe).

Symptome: Gerötete, juckende Haut, eventuell auch mit Bläschenbildung, Krusten oder Schuppen. Häufig beginnen die Beschwerden in den Fingerzwischenräumen. In den Wintermonaten und bei psychischem Stress oder großen Belastungen ist eine Verschlechterung möglich.

Was tun?

Verletzungsfreie, unversehrte und belastbare Hände sind im Tanz und in der Artistik sehr wichtig. Suchen Sie daher so früh wie möglich den Rat einer Spezialistin oder eines Spezialisten. Halten Sie die Hände in den Wintermonaten warm, z. B. durch das Tragen von Handschuhen (z. B. Strickhandschuhe aus Polyester).

4.2 Füße

Die TOP 5 der Hautprobleme und Erkrankungen an den Füßen

(ohne Wertung)

- Hautreaktionen – Blasen und Schwielen (Hühneraugen)
- Nagel- und Nagelbettverletzungen – Einblutungen, Nagelspliss
- eingewachsener Zehennagel
- Pilzinfektionen – Fuß- und Nagelpilz
- Warzen

Es gibt einige allgemein-präventive Maßnahmen, die Sie beachten sollten, um Ihre Füße zu schützen:

Schuhe

- **Schuhwechsel:** Wechseln Sie Ihre Schuhe mehrfach täglich (Bereithalten von mehreren gleichartigen, funktionsfähigen Arbeitsschuhen).
- **Nutzen Sie Arbeitspausen für Ihre Haut:** Ziehen Sie Ihre Schuhe in den Arbeitspausen aus.
- **Trocknen:** Legen Sie Ihre Arbeitsschuhe nach dem Arbeitsprozess so aus, dass sie trocknen können.
- **Polstermaterial:** Verwenden Sie möglichst Polstermaterial aus natürlichen Materialien, die die Schweißabgabe nicht verhindern oder einschränken. Bei orthopädischen Problemen können individuell angefertigte Einlagen o. ä. sinnvoll sein.
- Verwenden Sie **Schuhdesinfektionsspray**.

Füße

- **Kontrolle:** Kontrollieren Sie Ihre Füße nach jedem Training auf Läsionen.
- **Zeit:** Widmen Sie Ihren Füßen Zeit.
- **Pflege:** Pflegen Sie Ihre Füße genauso gut wie Ihr Gesicht.
- **Abtrocknen:** Trocknen Sie die Zehenzwischenräume nach dem Duschen gründlich ab.
- **Freizeit:** Tragen Sie in der Freizeit und in den Pausen bequeme, atmungsaktive Schuhe, ggf. auch Sandalen oder laufen Sie barfuß.



Hautreaktionen – Blasen

Ursache: Entstehung zumeist in der Oberhaut durch Reibung bei ungewohnter bzw. vermehrter Belastung.

Was tun?

- **Kleine Blasen** nicht öffnen! Nur mit einem Pflaster (Vorsicht bei Pflasterallergie) oder direkt mit einem speziellen Blasenpflaster abkleben.
- **Große Blasen** bei deutlicher Flüssigkeitsansammlung und/oder bei Spannungsgefühl vorsichtig mit einer sterilen Nadel aufstechen und die Flüssigkeit mit Zellstoff (z. B. Papiertaschentuch) aufsaugen. Dann abkleben. Alternativ können Sie ein spezielles Blasenpflaster nach Entfernung der Flüssigkeit verwenden.

Hautreaktionen – Schwielen

Ursache: Schwielen entstehen als Hautschutz infolge einer erhöhten Druckbelastung oder dauerhafter Reibung, z. B. durch enges Schuhwerk oder durch die Arbeit mit Ballettstange oder Trapez, Tuch o.ä. So finden sich Schwielen an den Füßen sowie in den Handinnenflächen an den Kontaktstellen zum Arbeitsgerät.

Schwielen dienen als Hautschutz bei übermäßiger Reibung und Druck. Sind sie zu kräftig ausgebildet, können Sie selbst einen Druckschmerz verursachen. Zudem sind sie ästhetisch belastend.

Was tun?

- Entfernen Sie übermäßige und nicht benötigte Verhornungen (z. B. mit Bimsstein).
- Verwenden Sie ggf. zinkhaltige Salben.
- Ein Abkleben kann in einigen Fällen helfen.
- Gelegentlich müssen Belastungen vorübergehend vermieden werden.
- Versuchen Sie, den Druck prophylaktisch zu vermindern und so die Entstehung zu verhindern (wo möglich, abpolstern).
- Bei schmerzhaften Rissen bitte einen Spezialisten (Arzt oder Ärztin) aufsuchen. Gleiches gilt für entzündlich veränderte Schwielen.

Eingewachsener Zehennagel

Ursache: Begünstigung durch tiefes oder abgeschrägtes/abgerundetes Kürzen der Nägel, insbesondere von Bedeutung im Musical-, Tanz- und Artistik-Bereich. Hinzu kommt der einseitige Druck durch Spitzenschuhe mit konischer Form der Zehenbox.

Symptome: Druckschmerz sowie Entzündungsreaktionen.

Was tun?

Ist der Nagel bereits eingewachsen, suchen Sie einen Spezialisten oder eine Spezialistin auf. Präventiv sind viele Maßnahmen denkbar:

- Kürzen Sie Ihre Zehennägel möglichst gerade.
- Verwenden Sie ggf. Pflaster gegen Druck.
- Bei Entzündungen oder bestehenden Problemen suchen Sie bitte den Rat einer Spezialistin oder eines Spezialisten. In einigen Fällen wird ein kleiner operativer

Eingriff mit Verschmälerung des Nagels erforderlich, wenn eine konservative Therapie (z. B. Nagelspange) aussichtslos erscheint. Der operative Eingriff bedeutet kein Risiko für Ihre Berufsfähigkeit. Daher bitte nicht verschleppen!

Nagel- und Nagelbettverletzungen – Nagelspliss

Ursache: Einreißen oder Splintern von Nägeln, häufig infolge einer Kombination aus zu langen Nägeln, Schweiß und mechanischen Belastungen sowie nach regelmäßiger Verwendung von acetonhaltigem Nagellackentferner.

Was tun?

Abklärung der Ursache durch einen Spezialisten erforderlich, da Nagelspliss nicht so leicht von anderen Erkrankungen abzugrenzen ist. Dort erhalten Sie auch Tipps zum weiteren Vorgehen. Werden mechanische Ursachen vermutet, so sind ein regelmäßiges, gerades Kürzen der Nägel und das Auftragen einer nagelhärtenden Substanz (z. B. Schachtelhalmextrakt oder Öl-Bäder) hilfreich.

Einblutung unter dem Nagel und weitere Hautverletzungen

Ursache: Eine Einblutung unter dem Nagel entsteht mechanisch bei Druck von oben oder axial (zu kurze Schuhe, Stauchung der Zehen, Stand auf der Spitze durch Bodenkontakt).

Symptome: Plötzlicher Schmerz und Blutergussverfärbung unter dem Nagel.

Was tun?

Holen Sie eine Bestätigung ein, dass es sich um eine Verletzung handelt. Danach ist das Vorgehen abhängig von der Größe und vom Entstehungszeitpunkt. Meistens wächst der Nagel mit dem Bluterguss heraus und eine weitere Therapie ist nicht erforderlich. Bei großen, frischen Einblutungen kann es erforderlich werden, dass der Bluterguss entlastet wird.

Abschürfungen und Verbrennungen

Ursache: Durch mechanische Einwirkung Entstehung von Wunden.

Was tun?

Bei offenen Wunden besteht immer die Gefahr einer Entzündung (Infektion). Daher

- sollten Wunden desinfiziert und anschließend bis zur Verschorfung und/oder Abheilung abgedeckt werden (auch atmungsaktives Pflaster, antiseptische Salbe).
- sollte weiterhin überlegt werden, ob es präventive Optionen gibt, die Hautverletzungen von vornherein verhindern (Abkleben vor der Belastung, Tragen von Ballenschuhen, Barfußschuhen usw.).
- sollte der Boden auf Verunreinigungen vor den jeweiligen Proben und Vorstellungen überprüft werden.
- sollte eine Meldung als Arbeitsunfall erfolgen.

Pilzinfektionen – Fußpilz

Ursache: Fußpilz ist sehr häufig und wird durch ein feuchtwarmes Milieu begünstigt. Er wird von Mensch zu Mensch weitergegeben. Pilze sind „Türöffner“ bzw. Eintrittspforten für andere Keime wie Bakterien. Dann kann auf dem Boden einer harmlosen Pilzinfektion eine hoch fieberhafte und nicht ungefährliche bakterielle Infektion (z. B. Wundrose) entstehen.

Wird ein Hautpilz nicht behandelt, so kann er auch auf die Nägel an Füßen und Händen übergehen. In diesem Fall verlängert sich die Behandlungsdauer wegen des langsamen Nagelwachstums um mehrere Monate.



Fußpilz findet sich oft in den Zehenzwischenräumen

Symptome: Juckende, schuppige, weißlich und feucht aussehende Haut in den Zehenzwischenräumen und rissige trockene Haut an den Fußsohlen.

Was tun?

Holen Sie den Rat einer Spezialistin oder eines Spezialisten ein, da Pilzinfektionen ohne eine **gezielte Therapie** nicht ausheilen können. Bei Pilzbefall gibt es keine Selbstheilungstendenz des Körpers. Therapeutisch werden unter anderem Cremes über mehrere Wochen oder bis zur klinischen Ausheilung eingesetzt.

Pilzinfektionen – Nagelpilz

Ursache: Nagelpilz entsteht häufig auf der Basis eines nicht behandelten Fußpilzes an der Haut.

Symptome: Gelbliche Verfärbung, eventuell mit krümeligem Verfall der Nagelplatte, verdickte Nägel.



Maßnahmen zur Vorbeugung von Pilzinfektionen: Badeschuhe, Handtücher wechseln, Föhnen, Apfelessig & Lavendelöl, Kleidung waschen, Fußspray

Was tun?

Der Nagelpilz kann ohne gezielte Therapie nicht heilen. Suchen Sie daher eine Spezialistin oder einen Spezialisten auf und lassen sich beraten. Es kommen folgende professionelle Maßnahmen in Betracht:

- Nagellack oder Lösung, „Nagelsets“
- möglicherweise in Kombination mit Tabletten
- eventuell kann auch eine Lasertherapie erwogen werden.

Beim Nagelpilz gilt: Wenn man ihn erst einmal hat, muss man mit viel Geduld und Hartnäckigkeit am Ball bleiben, um ihn loszuwerden.

Beim Nagelpilz sollten Sie folgende Maßnahmen beachten:

- Handtücher nur selbst nutzen, nicht mit anderen Menschen teilen
- Handtücher regelmäßig wechseln
- Handtücher und Strümpfe auf der höchstmöglichen Temperatur waschen
- Benutzung von desinfizierenden Fußsprays zwei- bis dreimal pro Woche
- Schuhdesinfektion der Tanz- und Straßenschuhe mit wirksamem, desinfizierendem Spray
- Lavendelöl oder Apfelessig sparsam auf Zeitungspapier träufeln und die Schuhe damit ausstopfen
- Trockenföhnen der Zehenzwischenräume nach dem Duschen
- Tragen von Badeschuhen/Latschen/Flip-Flops in Umkleiden, Duschen (auch Schwimmbädern, Fitnessstudios, Praxen) etc.
- (Sofern möglich) regelmäßiges Waschen oder Austausch der Tanzschuhe (Schläppchen)
- Tanzschuhe in Pausen ausziehen und trocknen, föhnen, Schuhe zum Wechseln bereithalten

Warzen

Ursache: Virusbedingtes, örtliches, übermäßiges Wachstum der Oberhaut. An den Fußsohlen sind sie druckschmerzhaft (Dornwarze). Vom Aussehen her sind sie grünlich oder gelblich-bräunlich.

Was tun?

Es gibt zahlreiche Behandlungsansätze bei Warzen. Holen Sie sich dazu den Rat einer Spezialistin oder eines Spezialisten ein. Es empfiehlt sich, mit wenig beeinträchtigenden Maßnahmen zu beginnen.

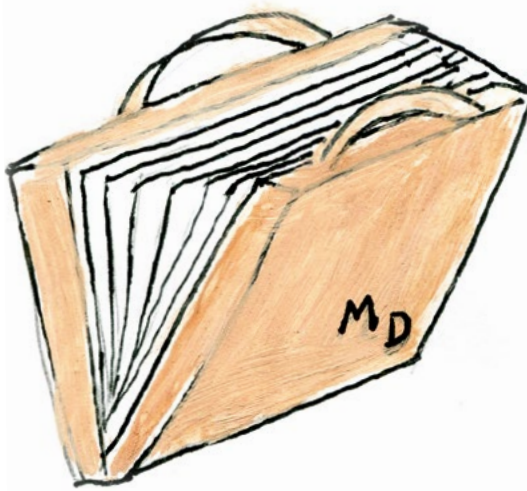
4.3 Besuch beim Spezialisten – Was nehme ich mit?

Je besser und genauer Sie auf die Fragen der Spezialistin oder des Spezialisten antworten können, desto leichter wird die Diagnosestellung. Es gibt zahlreiche unterstützende Maßnahmen von Ihrer Seite, die helfen können, Ihnen eine maßgeschneiderte Therapie und entsprechende Empfehlungen zur Prävention zukommen zu lassen. Einige sind hier aufgeführt:

- Bewahren Sie die Beipackzettel der von Ihnen verwendeten Produkte auf, z. B. in einem kleinen Kästchen.
- Fotografieren Sie ggf. das Kleingedruckte auf der Packung ab.
- Notieren Sie sich auf dem Produkt, das Sie nicht so oft benutzen, wann Sie es geöffnet haben (mit einem wasserfesten Stift oder Pflaster). Die Produkte sind nicht unbegrenzt haltbar und könnten nach Ablaufdatum Hautprobleme auslösen.
- Überlegen Sie genau, in welchem Zusammenhang Sie die Beschwerden erstmals bemerkt haben. Gibt es Verbindungen zur beruflichen Tätigkeit oder bestimmten Produktionen und deren Ausstattungen?
- Merken Sie sich – wenn es geht – seit wann Sie bestimmte Produkte nehmen oder gewechselt haben und warum?
- Gibt es Vorerkrankungen in Ihrer Familie?
- Gibt es sonstige Gewohnheiten von Bedeutung (Ernährung, Trinkverhalten, anderer Sport usw.?)
- Haben Sie bekannte Allergien?

Darüber hinaus beachten Sie unbedingt Folgendes:

Die Spezialistin oder der Spezialist wird Sie beraten. Befolgen Sie den Rat genauso gewissenhaft wie die technischen Korrekturen in Ihrem Training.



5 Weiterführende Literatur und Informationen

Barandun C, Budde K, Gause A, Eckart H, Wanke EM. Handlungsleitfaden zur Erstellung einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen für Beschäftigte der Darstellenden Kunst. UK NRW, 2018, PIN 77

DGUV Information 212-017 „Auswahl, Bereitstellung und Benutzung von beruflichen Hautmitteln“

DGUV Information 250-005 „Verfahrensablauf beim Auftreten von Hauterkrankungen“

Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe. Hautschutz. Informationen für den Unterweisenden

Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe. Hautschutz- und Handhygieneplan für Beschäftigte im Verkauf

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege. Schöne Hände – gesunde Haut.

https://www.bgw-online.de/SharedDocs/Downloads/DE/Medientypen/BGW%20Broschueren/BGW06-12-091_Schoene-Haende-Gesunde-Haut-Friseure-Arbeitnehmer_Download.pdf?__blob=publicationFile

Anderson BE. Netter Collection Haut und Hautanhangsgebilde. Elsevier Health Sciences, 2013

Exner-Grave E, Simmel L, Wanke EM. Tanzmedizin. Ausbildung und Arbeitsplatz Tanz. Berlin: Unfallkasse Berlin (Hrsg.), Berlin, 2. überarb. Aufl. 2017

Fischer TC, Groneberg DA. Haut und Haare: Gesundheit und Probleme. In **Wanke EM:** TanzSportMedizin. Köln: Sportverlag Strauß, 1. Aufl. 2011

Fritsch P (Hrsg.). Dermatologie und Venerologie. Lehrbuch und Atlas. Berlin: Springer, 2. Aufl. 2004

Zaun H, Dill-Müller D. Krankhafte Veränderungen des Nagels. 9. Auflage. Spitta Verlag, 2004

Skrudlik C, Schwanitz H. Berufskrankheiten der Haut. Trauma Berufskrankh 4,; 151-162 (2002). <https://doi.org/10.1007/s10039-002-0541-y>

Graue-Martens F. Wie ein Hygieneplan entsteht. BTR 2013; 5: 52-3

Graue-Mertens F. Unfallkasse Nord (Hrsg.). UKN-Informationen 2001. Hygiene in der Maskenbildnerei. Handlungshilfe zur Erstellung eines Hygieneplans, 1. Aufl. 2015

Krackowizer P, Brenner E. Dicke der Epidermis und Dermis. Sonographische Messung an 24 Stellen des menschlichen Körpers. *Phlebologie* 2008; 37: 83–92

Sterry W. Kurzlehrbuch Dermatologie. Stuttgart: Thieme, 2011

Impressum

Herausgeber

Unfallkasse NRW
Moskauer Str. 18
40227 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
Telefax 0211 9024-1355
E-Mail info@unfallkasse-nrw.de
Internet www.unfallkasse-nrw.de

Autorin

Prof. Dr. Dr. med. Eileen M. Wanke
Goethe-Universität Frankfurt am Main
Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin
Theodor-Stern-Kai 7, Haus 9B
60590 Frankfurt am Main
E-mail wanke@med.uni-frankfurt.de

Mit freundlicher Mitarbeit von Frau Alexandra Wallner, Haut- und Laserzentrum Berlin/Potsdam. Wir danken weiterhin Frau Dr. med. Olga Zimmermann, Kiel; Frau Dr. med. Tanja Fischer, Ärztliche Leiterin, Haut- und Laserzentrum Berlin/Potsdam; Frau Dr. med. Elisabeth Exner-Grave, Soest und Frau Dr. med. Hanna von Hutten, Haut- und Laserzentrum Berlin/Potsdam für die freundliche Unterstützung.

Redaktion

Dipl.-Ing. Wolfgang Heuer, Unfallkasse NRW

Lektorat

Karin Winkes-Glüssenkamp, Unfallkasse NRW

Zeichnungen

Alice C. Melander-Wanke

Titelbilder

Jörg Mannes (links), Eileen Wanke (rechts)

Gestaltung

GMF | Gathmann Michaelis und Freunde

Druck

Druck & Design Offsetdruck GmbH, Gronau

1. Auflage März 2021

1.000 Exemplare

Bestellnummer

PIN 80

Unfallkasse NRW

Moskauer Str. 18
40227 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
www.unfallkasse-nrw.de