

Hautprobleme und Hautpflege von Personen, die als Flugbegleiter arbeiten

Der Beruf des Flugbegleiters oder der Stewardess hat sich im Verlaufe der vergangenen Jahre stark gewandelt. Der in vergangenen Jahren noch verstärkt prestigeträchtige Beruf erlaubte es nicht nur während und mit der Arbeit zahlreiche fremde Länder, sondern auch Menschen aus anderen Kulturkreisen kennenzulernen. Die heutige Zeit hat auch in diesem Beruf einige Veränderungen mit sich gebracht. Die Aufenthaltszeiten an den Zieldestinationen sind oft nur noch sehr kurz und vor allem auf Kurzstreckenflügen lässt ein zeitlich meist sehr eng definiertes Zeitmanagement kaum mehr Platz für längere Pausen, Freizeit oder Erholungsphasen. Stress und höhere Anforderungen haben auch im Beruf des Flugbegleitpersonals Einzug gehalten. Flugbegleitpersonal hat Fremdsprachen zu beherrschen, gesundheitlich fit und geistig rege und zusätzlich stets freundlich, gut aussehend und gut gelaunt zu sein – auch in Situationen, in denen es hektisch zugeht, murrende Fluggäste und ein enormer Zeitdruck, als auch Zeit- und Klimaumstellungen zusetzen. Hierunter leidet mitunter auch die Haut – eine Tatsache, die sich auf unterschiedliche Art und Weise manifestieren kann. Anfolgend werden exemplarisch typische und oft gesehene Hautprobleme von FlugbegleiterInnen aufgeführt, bzw. Strategien, wie man diesen Problemen entgegenwirken kann.

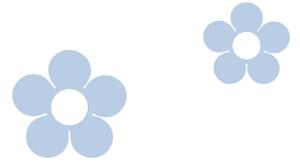
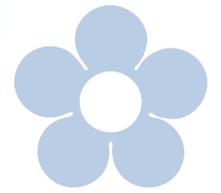
Problemkreis „trockene Haut“

In Passagier- und Verkehrsflugzeugen finden spezielle Klimaanlagen, sog. ECS (engl. environmental control system) Verwendung. Im Gegensatz zu üblichen Klimageräten sind sie nicht nur für die Temperaturregelung und den Luftaustausch, sondern auch für die Druckregelung und Sauerstoffversorgung zuständig. Personen, wie Flugbegleitpersonal, die öfter und längerfristig klimatisierten Umgebungen ausgesetzt sind, leiden nicht selten an hierdurch verursachten oder zumindest begünstigten Hautproblemen. Meist äußern sich diese initial in Form feuchtigkeitsarmer Haut. Hierunter versteht man Haut, deren Wassergehalt deutlich reduziert ist und die sich deshalb trocken, rissig und rau anfühlt, bzw. eine verstärkte Fältelung/Elastizitätsverlust aufweist. Auch wenn eine genügende Flüssigkeitszufuhr in Form von Trinken unbestritten einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung der Haut beiträgt (Versorgung der Haut mit Feuchtigkeit aus tieferen Haut-

schichten), ist sie nicht alleiniger Garant für das Aufrechterhalten einer ausreichenden Hautfeuchtigkeit. Trockene, feuchtigkeitsarme Haut macht sich im Bereiche frei getragener Hautbereiche (Gesicht, Hände) oft zuerst bemerkbar. Kaltes, trockenes, feuchtigkeitsarmes Klima oder auch z.B. durch zu starkes Heizen während der kälteren Jahreszeit sowie der Verlust oder das eingeschränkte Vorhandensein natürlicher, körpereigener Feuchthaltefaktoren (sog. „natural moisturizing factors (NMS) – z.B. Harnstoff) wirken zusätzlich austrocknend. Zur Behandlung feuchtigkeitsarmer Haut eignen sich feuchtigkeitsspendende Crèmen und Lotionen, die idealerweise mit NMS angereichert sind – sie vermögen an die Hautoberfläche gelangte Feuchtigkeit (z.B. durch stärkeres Schwitzen) zurückzuhalten. Moderne Feuchtigkeitspflege-Produkte müssen nicht öfter als zwei Mal am Tag angewandt werden, da sie meist durch spezielle Technologien die Haut lang anhaltend mit Feuchtigkeit versorgen können.

Problemkreis „fettarme Haut“

Oft sprechen Betroffene von „trockener Haut“, wenn sie an fettarmer Haut leiden, da sich fettarme Haut rau und trocken anfühlt. Fettarme Haut tritt zwar oft, aber nicht immer und zwingend gleichzeitig mit trockener Haut auf. Fettarme Haut kann grundsätzlich alle Körperstellen betreffen, macht sich aber vor allem im Bereiche des Gesichts, den Händen, Unterschenkel-Streckseiten, Flanken und oberen Rückenbereichen besonders rasch bemerkbar. Fettarme Haut wirkt rau und schuppig, neigt zu kleinen Einrissen sowie vermehrter Fältchenbildung und führt bei Betroffenen oft zu Juckreiz. Die von der Haut gebildeten Fette (epidermale Hautlipide) sind im Verbund mit den Hornzellen der Oberhaut von großer Bedeutung für Hautschutz- und Barrierefunktionen, aber auch für die Steuerung des Feuchtigkeitshaushalts der Haut. Häufiger von fettarmer Haut betroffen sind Kinder, aber auch Erwachsene, insbesondere ... ➔



Moderne Feuchtigkeitspflege-Produkte müssen nicht öfter als zwei Mal am Tag angewandt werden, da sie meist durch spezielle Technologien die Haut lang anhaltend mit Feuchtigkeit versorgen können.

jenseits des 60sten Lebensjahres und Frauen mehr als Männer. Gründe, die zu fettarmer Haut führen können sind: Inadäquate Hautpflege (z. B. zu häufiges, zu langes und zu heißes Waschen mit evtl. zusätzlich ungeeigneten Produkten), aber auch übermäßige UV-Strahlung, anlagebedingte Faktoren (z. B. atopisches Ekzem) und die Hautalterung mit Abnahme der Talgdrüsenaktivität. Therapeutisch sinnvoll ist die ausreichende Zufuhr hauteigener oder –verwandter Lipidtypen in Form rückfettender Pflegeprodukte.

Problemkreis „verstärkt empfindliche Haut“

Mehr als 50% befragter Personen geben an, unter verstärkt empfindlich reagierender Haut zu leiden. Von Flugbegleitpersonal wird gutes und gepflegtes Aussehen nicht nur von Kundenseite her erwartet. Entsprechend pflegen in diesem Beruf tätige Personen ihre Haut meist ausgiebig und nicht selten mehr, als dass dies der Haut lieb ist. Die Folgen der Anwendung ungeeigneter oder zu zahlreicher Hautpflegeprodukte können sich auf unterschiedliche Art äußern: z.B.: in Form von Hautunreinheiten, Rötungen, Rauheit, Brennen, Juckreiz verstärktem Spannungsgefühl, Schwellungen, Ekzemen und anderen entzündlichen Hautaffektionen. Weitere auf die Haut einwirkende Umweltfaktoren (UV-Strahlung, Wärme und Kälte, Abgase, Nikotin, Inhaltsstoffe von Medikamenten und Kosmetika, etc.) aber auch mechanisch-physikalische Reize (Druck, Reibung) tragen einen weiteren Teil zum Problem bei. Hinzu kommen können individuelle, anlagebedingte (z. B. atopisches Ekzem) Faktoren, die zusätzlich für intolerante/empfindliche Haut verantwortlich sein können. Meist sind die Gründe aber in Kombinationen verschiedener, einzelner Faktoren zu finden und nicht immer offensichtlich als solche erkennbar. Verstärkt allergische Reaktionen der Haut auf diverse Inhaltsstoffe lokal angewandter Kosmetika und Pflegeprodukte, können sowohl Folge, als auch Ursache intoleranter Haut sein. Ernährungsfaktoren stellen in der Regel keine wesentlichen Entstehungsgründe dar, außer wenn es durch sehr einseitige Ernährung oder Aufnahmestörungen zu einer Unterversorgung mit für die Haut wichtigen „Baustoffen“ (z.B. Zink, Vitamin E, Omega 3/6 Fettsäuren, etc.) kommt. Therapeutisch essenziell ist bei intolerant reagierender Haut die sparsame und richtige Anwendung hypoallergener, reizarmer Pflegeprodukte.

Ein besonderes und nicht selten von Hautärzten gesehenes Krankheitsbild ist die sog. „Periorale Dermatitis, POD“, die früher auch – Bezug nehmend auf die Tatsache, dass FlugbegleiterInnen öfter von dieser Hauterkrankung betroffen waren und sind – „Stewardessen-Krankheit“ genannt wurde. Bei dieser Hauterkrankung, die vor allem jüngere Frauen betrifft, kommt es zum Auftreten zahlreicher rötlicher Papeln, Pusteln oder Bläschen in um den Mund lokalisierten Hautbereichen (perioral). Betroffene verwenden wegen eines meist sehr stark verspürten Hautspannungsgefühls oft mehrmals täglich unterschiedliche Feuchtig-



keitscrèmen. Dies kann durch einen Dauerquell-Effekt zu einem Ungleichgewicht der normalen Keimbildung der Haut und in der Folge zur Auslösung einer POD führen. Die Anwendung von Kortison-Cremes bessert die Beschwerden nur kurzfristig, führt dann aber nach Absetzen meist zu einem raschen, noch stärkeren Wiederauftreten der Beschwerden. Therapeutisch müssen bei dieser Erkrankung alle angewandten Pflegeprodukte abgesetzt und verschreibungspflichtige, spezielle Antibiotika in lokaler oder systemischer Form angewandt werden.

keitscrèmen. Dies kann durch einen Dauerquell-Effekt zu einem Ungleichgewicht der normalen Keimbildung der Haut und in der Folge zur Auslösung einer POD führen. Die Anwendung von Kortison-Cremes bessert die Beschwerden nur kurzfristig, führt dann aber nach Absetzen meist zu einem raschen, noch stärkeren Wiederauftreten der Beschwerden. Therapeutisch müssen bei dieser Erkrankung alle angewandten Pflegeprodukte abgesetzt und verschreibungspflichtige, spezielle Antibiotika in lokaler oder systemischer Form angewandt werden.

Problemkreis „Hautrötungen“

Rötungen der Haut können fleckförmig-lokalisiert oder aber großflächig Gesichtsbereiche betreffen und entweder rasch und kurzfristig auftreten, oder aber chronisch und langfristig vorhanden sein. Verstärkte Hautrötungen werden namentlich durch eine gesteigerte Hautdurchblutung und/oder erweiterte, oberflächliche Hautgefäße verursacht und sind bei dünnerer Haut (z.B. im Alter, weibliches Geschlecht) aber auch bei heller Haut deutlich besser sichtbar. Zahlreiche Faktoren können für Hautrötungen verantwortlich sein, wie z.B.: Verstärkte Gefäßreaktionen auf Temperaturunterschiede und/oder UV-Strahlung, hormonelle Gründe, Medikamente, allergische Reaktionen, entzündliche Hauterkrankungen, psychische Faktoren, Alkohol und bestimmte Nahrungsmittel (z.B. scharf gewürzte Speisen), falsche Hautpflege, hautreizende Stoffe, anlagebedingte Gründe etc.. Je nach Ursache der Rötungen können unterschiedliche



Pflege- und Behandlungsmaßnahmen sinnvoll sein. Äußerlich können z.B. reizmildernde Pflegeprodukte, die die Hautgefäßwände stärken, hilfreich sein. Vorbeugend empfiehlt sich die Anwendung potenter UV-Schutzmittel bzw. Schutzmaßnahmen vor starker Wärme und Kälte. In unklaren Situationen und bei anhaltenden oder stärker werdenden Rötungen empfiehlt sich unter Umständen eine fachärztliche Abklärung – dies zum Ausschluss der Hautrötungen zugrunde liegender Erkrankungen.

Problemkreis „Hautunreinheiten/Akne“

Hautunreinheiten, vor allem im Gesichtsbereich, können während des ganzen Lebens auftreten und werden durch individuelle Hautfaktoren (z.B. verstärkter Talgfluss) aber manchmal auch falsche Pflegeprodukte verstärkt oder ausgelöst. Akne hingegen ist eine familiär gehäuft auftretende, entzündliche, den Talgdrüsenfollikel betreffende Hauterkrankung, die verstärkt um das 13.–25. Lebensjahr auftritt und mitunter durch spezielle, männliche Geschlechtshormone (z.B. Dehydroepiandrosteron) mitverursacht wird. Nicht selten aber kommt es auch jenseits des 25sten Lebensjahres zum Auftreten von Akneläsionen, die sich dann häufiger bei Frauen und mehr in Form einzelner, therapieresistenterer Papeln im Bereiche der Kinn- und Mundregion, als auch am Hals manifestiert. Betroffene Personen leiden sehr unter den an die Teenager-Zeit erinnernden Hautläsionen und versuchen teilweise mit zahlreichen, auf dem Markt angepriesenen Mitteln das Problem anzugehen – meist leider ohne oder nur mit sehr mäßigem Erfolg. Akneläsionen, die nach dem 25sten Lebensjahr auftreten, bezeichnet man heute als Spät- oder Altersakne („Acne tarda“). Bei Frauen mit Spätakne lässt sich oft eine zyklische Abhängigkeit im Sinne einer prämenstruellen, hormonabhängigen Verstärkung der Beschwerden feststellen. Auch gibt es Studien, die vermuten lassen, dass ein überdurchschnittlicher und häufiger Konsum von Milchprodukten Akne und Spätakne verstärken kann (Kuhmilch enthält diverse Hormone). Die Erfahrung zeigt, dass Spätakne oft nur medikamentös (in lokaler oder systemischer) Form erfolgreich behandelt und gebessert werden kann. Auch bei der Spätakne ist aber nicht das kosmetische Bild, sondern das Verhindern chronischer Entzündungen und Narben erstes therapeutisches Ziel.

Pflegeempfehlungen

Nicht immer können Personen, die als Flugbegleiter tätig sind, das Auftreten von Hautproblemen – trotz guter und situationsgerechter Pflege – verhindern, wenn zahlreiche Faktoren auf die Haut einwirken. Es können jedoch mit allgemeinen pflegerischen Maßnahmen optimale Voraussetzungen geschaffen werden, die das Auftreten von Hautbeschwerden wenn auch nicht immer verhindern, so zumindest minimieren können. Eine gute Hautpflege muss hierbei nicht kompliziert sein. Im Gegenteil: Je mehr und öfter unterschiedlichste Pflege- und Schminkeprodukte angewandt werden, desto größer ist die Gefahr, dass die Haut hierauf mit der Zeit mit Reizungen oder Unverträglichkeitsreaktionen reagieren wird. Die Wahl von meist teureren Markenprodukten ist ebenfalls kein Garant dafür, dass man ein Produkt auch sicher verträgt. Anfolgend einige einfache Pflegetipps, die Ihnen helfen sollen, Ihre Haut auch im stressreichen Berufsalltag gesund und fit zu halten:

- ❁ Waschen Sie Ihre Haut nur kurz mit kühlem bis lauwarmem Wasser. Verwenden Sie hierzu bei Bedarf allenfalls auch eine milde, künstliche Seife (= Syndet, von engl. „synthetic detergent“).
- ❁ Benutzen Sie nur wenige, dafür hypoallergene, dermatologisch getestete, konservierungsstoff-, als auch duftstoffarme oder -freie Pflegeprodukte mit einer minimalen Zahl an Inhaltsstoffen.
- ❁ Schützen Sie Ihre Haut besonders gut vor Austrocknung und Umwelteinflüssen wie UV-Strahlung, Kälte, etc. und verwenden Sie besonders während kälterer Jahreszeiten und im fortgeschrittenen Alter reichhaltigere Pflegeprodukte mit einem höheren Lipid-Anteil.
- ❁ Schützen und pflegen Sie fettarme Haut mit rückfettenden, natürlichen Pflegeprodukten auf Basis hauteigener oder hautverwandter Lipide.
- ❁ Meiden Sie zur kälteren Jahreszeit starkes Heizen, sowie langes und heißes Waschen und Duschen. Benutzen Sie bei zu Trockenheit neigender Haut allenfalls auch Luftbefeuchter.
- ❁ Verwenden Sie zur Rehydratisierung trockener Haut Pflegeprodukte mit einem ausgewogenem Verhältnis Wasser/Lipide ein bis zweimal täglich und bevorzugen Sie Produkte, die natürliche Feuchthaltefaktoren (NMS) enthalten.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Autors und der Zeitschrift „kabine“ der Schweizer Vereinigung des Kabinenpersonals kapers

