

Für viele Personen ist das längere Tragen einer Maske problematisch. Hautausschläge, Kopfschmerzen oder trockene Augen sind mögliche Auswirkungen der Maskenpflicht. Mit einigen Tipps und Verhaltensweisen lassen sich diese Probleme vermeiden.

Haut

- Wer zu **Hautunreinheiten** neigt, der sollte auf Make-Up unter der Maske verzichten
- Pickel können auch dadurch entstehen, dass die Maske nicht regelmäßig gewechselt oder gereinigt wird.
- Bei Ausschlag im Mundbereich kann es sich um eine **periorale Dermatitis** handeln. Hier muss mit Antibiotika behandelt werden. Cortison-Cremes lassen den Ausschlag weiter aufflammen!

Herpes

- Das Tragen einer Maske kann keinen **Herpes** auslösen. Dass das feuchte Klima die Entstehung begünstigt, ist bisher nicht bestätigt.
- Wer aktuell unter Herpes leidet, der sollte seine Maske häufiger als sonst wechseln. Solange die Bläschen offen sind empfiehlt es sich, auf Einmalmasken umzusteigen.
- Durch die Maske werden Herpescremes vermehrt abgetragen. Eventuell muss noch häufiger gecremt werden.
- Durch das feuchte Milieu ist die Abheilung mitunter erschwert – häufigere Tragepausen helfen der Haut beim Heilen.
- Alternativ können **Herpes-Patches oder Wärmestifte** eingesetzt werden.
- Eine Übertragung auf die Augen halten Dermatologen für unwahrscheinlich. Hier gilt wie sonst auch: Haben die Hände den Herpes berührt, sollten diese gewaschen oder desinfiziert werden, um Schmierinfektionen zu vermeiden.

Augen

- Die Augen können durch das vermehrte Masketragen austrocknen. Befeuchtende Augentropfen oder -gele können Abhilfe schaffen. **Hyaluronsäure** ist ein stark befeuchtender Wirkstoff.
- Kontaktlinsenträger sollten bei trockenen Augen eher auf die Brille umsteigen.
- Ist das Auge gereizt, sollte auf Wimperntusche und Lidschatten verzichtet werden.
- Bei **Bindehautentzündung** sollte eine Lidhygiene in die tägliche Pflegeroutine mit eingebaut werden. In Kamillentee getränkte Kompressen bergen ein gewisses Allergiepotential (Korbblütler), besser ist die Verwendung von isotoner Kochsalzlösung.
- Masken mit **Nasenbügel** schränken die aufsteigende Atemluft in Richtung Auge ein und können die Symptomatik verringern
- Personen, die gerade einen chirurgischen Eingriff am Auge hinter sich haben, sollten das Vorgehen mit ihrem behandelnden Arzt besprechen. Gleiches gilt für Menschen mit Sjögren-Syndrom. Hier können stärker benetzende Tropfen oder Gele gewählt werden.