

Mit Haut und Haaren

Hautschutz und -pflege im Musical-Bereich

Eileen M. Wanke

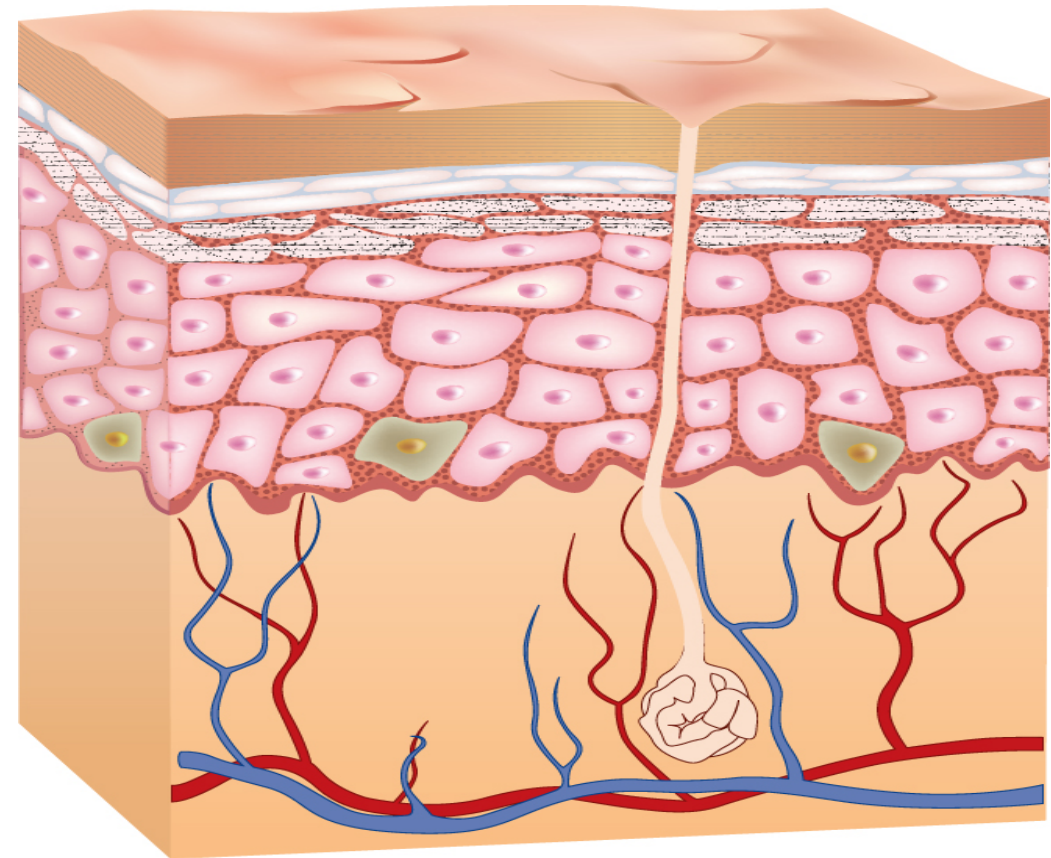


Hautaufbau

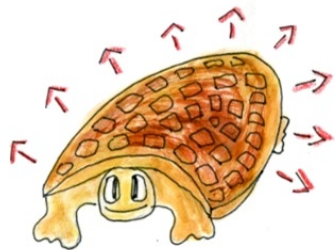
Größtes Organ des Körpers

Größe: ca. 2 m²

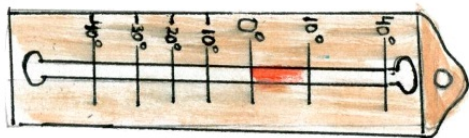
Gewicht: 4–6 kg



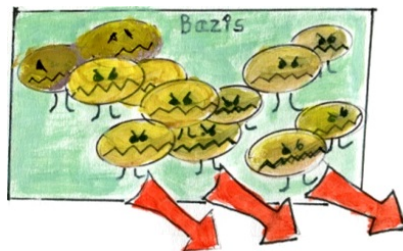
Aufgaben



**1.
Mechanischer Schutz**



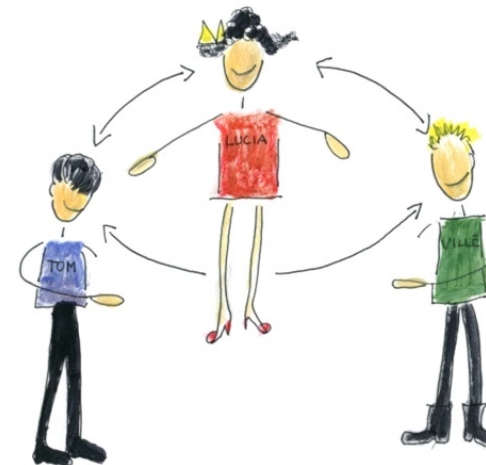
**2.
Temperaturregulation**



**3.
Abwehr von Infektionen**



**4.
Regulation des
Wasserhaushaltes**



**5.
Indirekte Beteiligung
an der Kommunikation**

Belastungen der Haut und Hautanhangsgebilde

Durch...

- starkes Schwitzen
- häufiges Duschen
- Maske/Bühnen Makeup
- Arbeitskleidung (ggf. Kostüme)
- Schuhwerk
- Frisuren und ggf. Perücken
- Ernährung



*Flüssigkeitsverlust
pro Training (90 min):
ca. 1,5 Liter*

*Tänzer/innen duschen:
Ø 15,4 mal pro Woche
Ø 8,7 min lang...*

*...davon 90 %
heiß oder sehr heiß...*

Probleme – die TOP 5

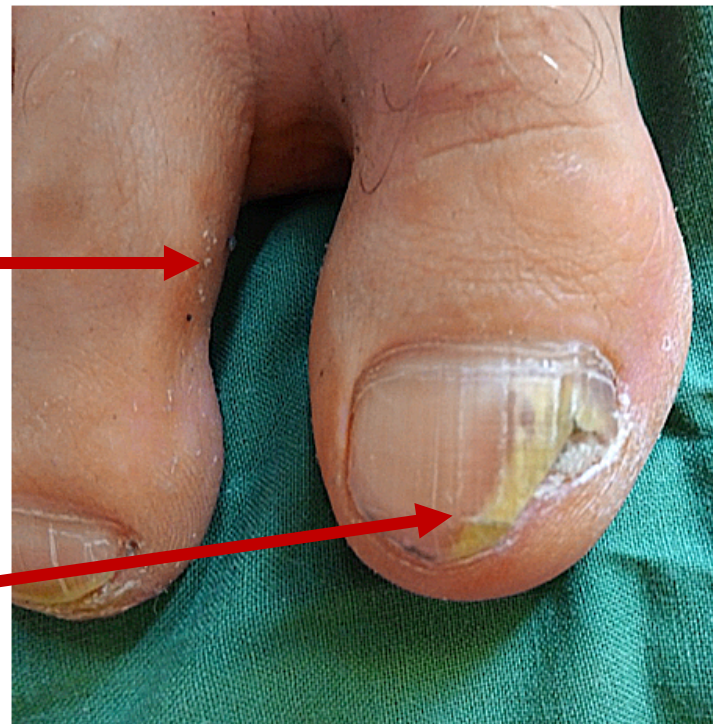
1. Fuß- und Nagelpilz

Fußpilz:

Juckende, ggf. weiche, auch schuppige Haut Zehenzwischenräume, ggf. rissige/trockene Haut Fußsohlen

Nagelpilz:

Gelbliche Verfärbung, evtl. verdickt oder krümeliger Verfall



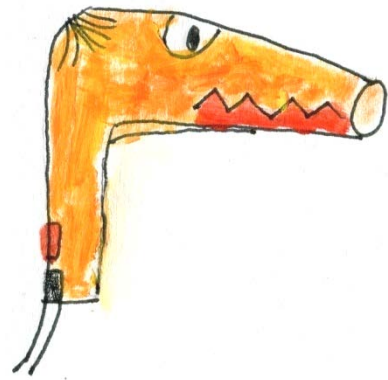
Keine Selbstheilungstendenz!
Daher sofort handeln
(Hautarzt)

Therapie: Spezielle Creme/
ggf. Lack/ggf. Tabletten über
mehrere Wochen.

**Es gilt: Geduld haben und
dran bleiben – es dauert!**

Probleme – die TOP 5

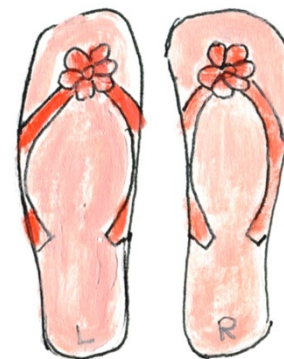
1. Fuß- und Nagelpilz – Prävention



Zwischenzehenräume
fönen



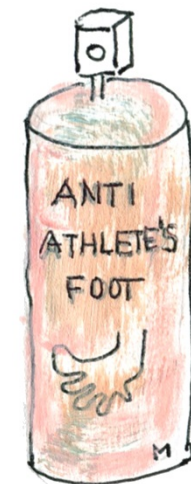
Lavendelöl/Apfelessig



Badeschuhe



Schuhe und Tanzschuhe
waschen/trocknen/lüften



Desinfektionsspray für
die Füße

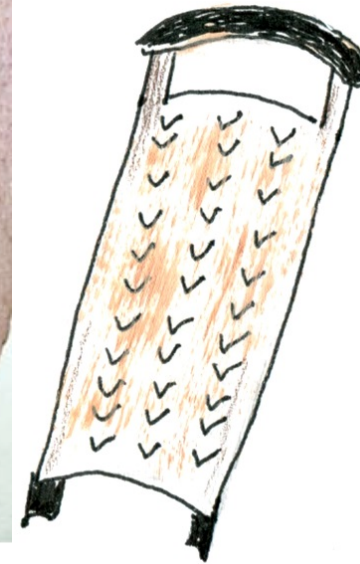
Probleme – die TOP 5

2. Reibeisenhaut

- Verhornungsstörung der Haarfollikel, vor allem im Winter und bei zu Neurodermitis neigender Haut
- Vor allem Oberarm- und Oberschenkelaußenseiten
- Raue Oberfläche – später Haarverlust



Abbildung:
Reibeisenhaut
am Oberschenkel



Therapie:

- Sparsames Verwenden von Reinigungsmitteln (z. B. Seifen)
- Körperöle bevorzugen
- Beratung: dann ggf. fettende Lotionen mit Harnstoff, Salicylsäure oder Kochsalz

Probleme – die TOP 5

3. „Kosmetik-Akne“

- So genannte *akneiforme Dermatitis*
- Ursache: falsche Pflege der Haut (zu austrocknend oder zu reichhaltig)



Kosmetik-Akne am Rücken nach Gebrauch von Ganzkörper-Fettschminke

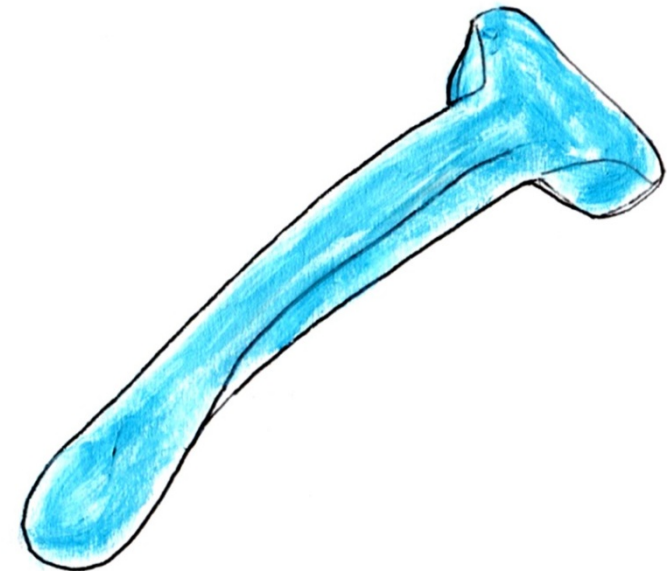
Therapie:

- „Nulldiät“ (mit Absetzen aller bisher verwendeten Kosmetika)
- pH-neutrale Pflegeprodukte benutzen
- Gründliches Abschminken mit milden Produkten (z. B. Mizellen-Wasser)
- Regelmäßige Reinigung und Des-infektion von Makeup-Utensilien
- Keine zu reichhaltigen Cremes (besser evtl. oil-free-Produkte)

Probleme – die TOP 5

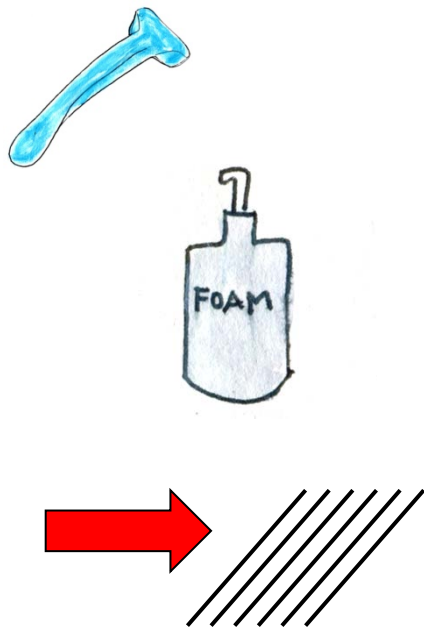
4. Haarbalgentzündungen nach der Rasur

- *Rasurdermatitis*: Örtlich begrenzte, bakteriell bedingte Entzündungen (vor allem nach der Nassrasur), vor allem Körperfalten (feucht-warmes Klima)
- Ursache: kleinste Verletzungen der Haut, Vorsicht: Deos mit Aluminiumsalzen
- **Symptome**: Pickelchen nach der Rasur



Probleme – die TOP 5

4. Haarbalgentzündungen nach der Rasur



Therapie, Prävention bzw. Reduzierung der Probleme

- Scharfe Rasierklingen + Desinfektion nach der Rasur
- Rasierschaum verwenden
- Zunächst in Wachsrichtung rasieren
- Nach der Rasur Antiseptika
- Häufiger/s Wäschewechsel und Waschen
- Kleidung aus Naturmaterialien vorziehen
- Dauerhafte Haarentfernung?



Probleme – die TOP 5

5. Ekzeme (z. B. Handekzem)

- Allergisch/infektiös/irritativ/toxisch/Neurodermitis Basis
- Z. B. bei > 2 h andauernder Tätigkeit in feuchter Umgebung auf (auch Schwitzen)
- Gerötete, juckende Haut, evtl. auch mit Bläschenbildung, Krusten oder Schuppen



Ekzem in der Zwischenfingerfalte bei einer Tänzerin

Therapie:

- Beratung durch Hautarzt
- Gute Hautpflege, z. B. Harnstoffcremes
- Ggf. spezielle Hautschutzpräparate anwenden
- Ggf. Allergen-/Irritationsmeidung
- Zunächst eine Allergietestung erfolgen

Empfehlungen

Allgemein

- 2–3 l Flüssigkeitsaufnahme
- Bewegung/Sport
- UV-Schutz
- Meiden von Nikotin/Alkohol
- Gesunde Ernährung
- Stressmanagement
- Parfümstoffe besser auf der Kleidung als auf der Haut tragen



Tipps zur Reinigung nach Training/Probe/Vorstellung (1)

(modifiziert nach Fischer & Groneberg 2011)

93 % der Tänzer/innen schminken sich regelmäßig ab, nur 25 % benutzen eine silikonfreie und ph-neutrale Gesichtsscreme

- Erst nach kurzer Pause und nicht sofort duschen (sonst wird die Schweißbildung nach dem Duschen noch fortgesetzt)
- Kurz duschen
- Nicht zu heiß duschen (trocknet die Haut aus)
- Gesicht nicht mit Duschgels oder Shampoos waschen (wirken zu stark entfettend)



Tipps zur Reinigung nach Training/Probe/Vorstellung (2)

(modifiziert nach Fischer & Groneberg 2011)

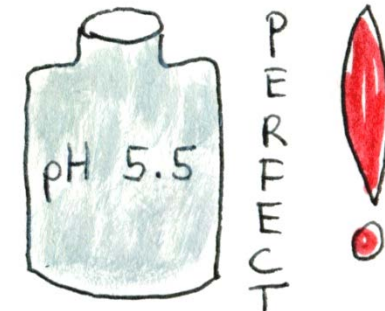
- Gesicht nicht mit Duschgels oder Shampoos waschen (wirken zu stark entfettend)
- Körper nicht mit Haarshampoos waschen
- Gesicht mit spezieller Reinigungsmilch säubern
- Rückfettende Duschgele oder Duschöle mit pH um 5,5 verwenden
- Gründlich Abtrocknen (auch Zwischenzehenräume usw.)
- Feuchtigkeit spendende Lotionen (z. B. harnstoffhaltig) zur Hautpflege verwenden



Tipps zur Hautpflege (1)

(modifiziert nach Fischer & Groneberg 2011)

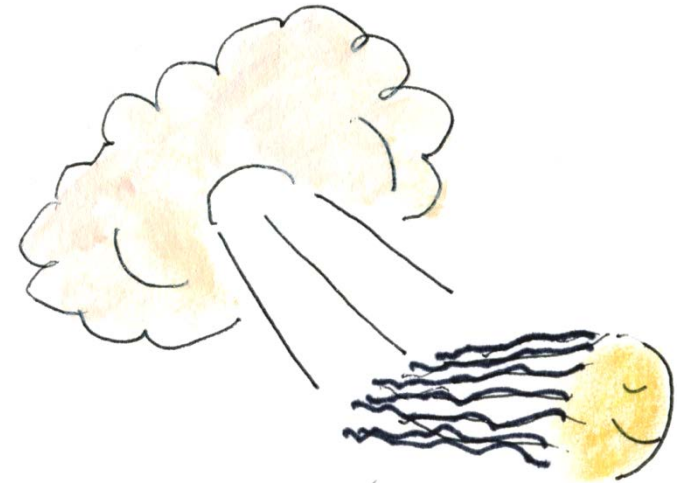
- Hauttypgerechte Pflege/Maske und Kosmetika ohne Parfümstoffe verwenden
- Maske unter dem Makeup verwenden
- Tagsüber eine gute Feuchtigkeitscreme mit UV-Schutz und nachts ein Serum mit Antioxidantien verwenden
- Für die Augenregion spezielle Augencreme nutzen
- Möglichst kurze Liste der Inhaltsstoffe



Tipps zur Hautpflege (2)

(modifiziert nach Fischer & Groneberg 2011)

- Komedogene freie und „hypoallergene“ Kosmetik
- Meiden von Duftstoffen/Konservierungsstoffen/Alkohol/Silikonen in Cremes
- Milde Shampoos sowie 1x pro Monat eine Haar-Kur anwenden
- Lauwarm föhnen – und nur, wenn es unbedingt nötig ist, sonst an der Luft trocknen



Impressum

Herausgeber:**Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG)**

Massaquoipassage 1
22305 Hamburg
Postanschrift: 22281 Hamburg

Autorin:

Priv.-Doz. Dr. Dr. med. Eileen M. Wanke

Illustrationen:

Alice Wanke (Folien 1, 3, 6, 7 rechts, 9-10, 12-16), Eileen M. Wanke (Folien 4-5), Olga Zimmermann (Folien 7 links, 8, 11) istockphoto.com (Folie 2)

Realisation:

Jedermann-Verlag GmbH
www.jedermann.de

Dieser Foliensatz gehört zu den Unterrichtsmaterialien des Ausbildungsmoduls „Prävention in den Bereichen Musical/Tanz“ (Scotsy), 2017

Unter www.vbg.de/praevention-im-tanz finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

Methodisch-didaktischer Kommentar

- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Arbeitsblätter
- Mediensammlung