

Hautprobleme

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 kennen zu lernen. 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 Flugbegleiters 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 Flugbegleitern aufgeführt, bzw. Strategien, wie man diesen Problemen entgegenwirken kann.



**Dr. med. Mario R. Graf, FMH
Dermatologie und Venerologie
Airport Medical Center**

Problemkreis „trockene Haut“

In Passagier- und Verkehrsflugzeugen finden spezielle Klimaanlage, 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 Hautschichten), ist sie nicht alleiniger Garant für das Aufrechterhalten einer ausreichenden Hautfeuchtigkeit. Trockene, feuchtigkeitsarme Haut macht sich im Bereiche freigetragener 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 feuchtigkeitspendende Crèmes 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 2 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 gebildete 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 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 das 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 essentiell 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 – bezugnehmend auf die Tatsache, dass FlugbegleiterInnen öfter von dieser Hauterkrankung betroffen waren und sind – „Stewardessen-Krankheit“ genannt wurde. Bei dieser Hauterkrankungen, 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 Feuchtigkeitscremen. 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-Cremen 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 Be-



Hafner Treuhand AG

- Kundenbuchhaltungen
- Jahresabschlüsse
- Lohnbuchhaltungen usw.
- Steuererklärungen und -beratungen



Dorfstrasse 11, Postfach H432
8302 Kloten
Tel. 043 255 41 61, Fax 044 813 52 45

handlungsmassnahmen 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 den Hautrötungen zu Grunde 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 Bereich 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 allgemei-

nen 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 zwei Mal täglich und bevorzugen Sie Produkte die natürliche Feuchthaltefaktoren (NMS) enthalten.

Sollten Sie Fragen zum Thema oder ein persönliches Hautanliegen haben, so können Sie sich im Airport Medical Center hautärztlich beraten lassen (Dr.med. Mario R. Graf, FMH Dermatologie und Venerologie, Airport Medical Center, Prime Center 1, Postfach 2128, 8060 Zürich-Flughafen, 043 816 60 00), kabine: LX Forty, eine bessere PR könnte sich Swiss gar nicht wünschen. Wer hat da wen kontaktiert?

Forster: Ich habe immer gesagt, wenn ich einmal einen kommerziellen Film mache, dann nur mit

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

„Das Fliegen ist so ein unberührter Ort“

Kein Geringerer als Marc Forster, James Bond Regisseur, hat bei LX Forty Regie geführt. Der kabine verrät er, weshalb er denn so gerne mit Swiss fliegt.

kabine: LX Forty, eine bessere PR könnte sich Swiss gar nicht wünschen. Wer hat da wen kontaktiert?

Forster: Ich habe immer gesagt, wenn ich einmal einen kommerziellen Film mache, dann nur mit der Swiss. Denn Swiss gibt mir ein Heimatgefühl. Jedes Mal wenn ich in Los Angeles das Flugzeug mit dem Schweizer Kreuz sehe, freue ich mich auf den Flug. Die Menschen, die Crew an Bord, sind unglaublich nett und ich fühle mich da geborgen und wohl. Nun wollte ich meine persönlichen Gedanken preisgeben, in einem Kurzfilm verpackt.

Das Motiv Fliegen greifen Sie in Ihren Filmen immer wieder auf. Mal sind es Drachen, dann Peter Pan, nun haben Sie soeben einen Kurzfilm für Swiss gemacht. Fliegen ist also weit mehr, als „bloss“ von Zürich nach Los Angeles transportiert zu werden?

Fliegen bedeutet mir sehr viel. Es ist der Ort, wo ich ungestört bin. Raum und Zeit geben mir hier ein ganz anderes Gefühl. Ich kann reflektieren was ich erlebt habe, wo hin ich gehe, woher ich komme. Das Fliegen ist so ein unberührter Ort.

Wie häufig sind Sie in der Luft?

Keine Ahnung – let's check Miles and More.

In Interviews mit Ihnen ist zu lesen, dass Träumen für Sie schon als Kind wichtig war. Was ist/bleibt Ihr grösster Traum?

Ich möchte ein guter Vater werden!

Vermissen Sie es manchmal, einfach unerkannt zu bleiben?

Man erkennt mich nicht immer und überall. Berühmt zu sein hat seine Vor- und Nachteile. Es kann angenehm sein, es öffnet die Türen und ich lerne spannende Menschen kennen. Das fördert und gibt neue Möglichkeiten. Menschen sind einfach extrem spannend.

Angenommen, Ihr Terminkalender wäre für einen Monat leer, dann...

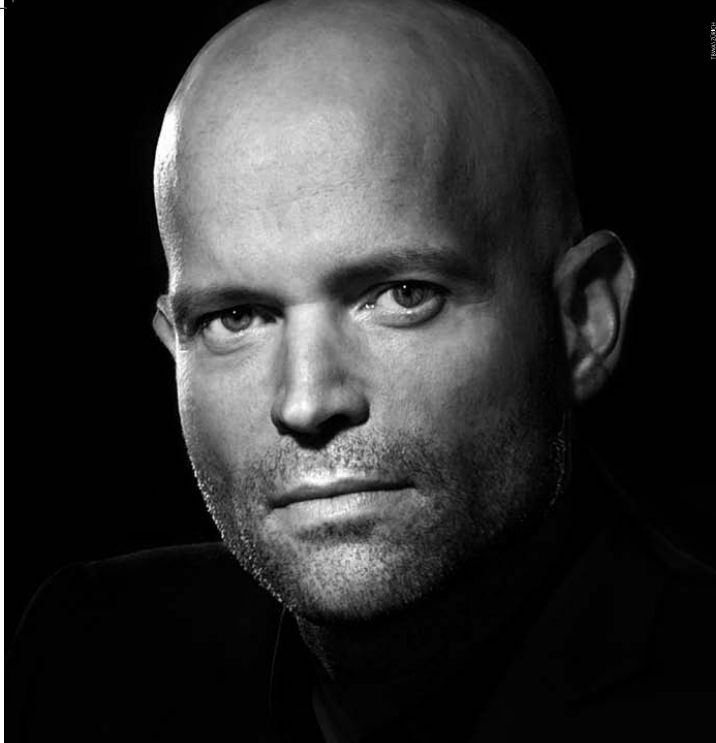
Dann würde ich Zeit mit meinem Kind verbringen.

In gewissen Medien liest man, Sie wollen künftig keine Filme mehr drehen, andere berichten über Ihre neuen, geplanten Filmprojekte. Wie sieht Ihre nähere Zukunft wirklich aus?

Fehlinformation – solange mir das Filmen noch Spass macht, werde ich noch viele Filme machen.

Zur Person:

Marc Forster wurde in Ulm, Deutschland, geboren und wuchs mit seiner Familie nach Davos. Im Alter von 20 Jahren zog Forster nach New York und studierte an der New York University Film School. Der internationale Durchbruch gelang dem Regisseur spätestens 2002 mit seinem Drama „Monster's Ball“. Es folgten weitere bekannte Filme wie „Finding Neverland“, „The Kite Runner“ und „Stranger than Fiction“. Sein jüngster Film war zugleich einer der teuersten Filme überhaupt: „Quantum of Solace“ mit Daniel Craig als James Bond. Seit 2008 ist Forster Schweizer Bürger. Wenn der 39jährige Regisseur nicht gerade am Set die Fäden in der Hand hält, steht er für die Aidshilfe Schweiz als Botschafter vor die Kamera. Dies erstmals 2005 für die Love Life Stop Aids Kampagne sowie im Winter 2008 für die Solidaritätskampagne. Forster lebt heute mit seiner Partnerin in Kalifornien und wird demnächst Vater.



WÜRDEN SIE MICH AUF DEN ROTEN TEPPICH
BEGLEITEN, WENN ICH HIV-POSITIV WÄRE?
GEGEN AIDS. FÜR DIE BETROFFENEN.

AIDS-HILFE SCHWEIZ
AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA
AIUTO AIDS SVIZZERO
Marc Forster unterstützt Menschen mit HIV. Helfen Sie mit: PC-Konto 30-10900-5, www.aids.ch

LHIVE
www.lhive.ch

AIDS