

Maskenball in der Sommerhitze

Wie man trotz hoher Temperaturen weniger unter der Gesichtsvermummung leidet

VON
MAIKE SCHULTE

Der Sommer ist auf Mallorca angekommen. Bei Temperaturen um die 30 Grad transpiriert man kräftig vor sich hin. Die Maskenpflicht macht den Alltag noch etwas schweißtreibender.

Wetterfrösche rechnen in diesem Jahr weltweit mit einem besonders heißen Sommer. Zwar macht Studien zufolge die Hitze auch dem Coronavirus zu schaffen. Dennoch bleibt die Maskenpflicht vorsichtshalber bestehen, wenn der vorgeschriebene Mindestabstand nicht eingehalten werden kann.

Auf Mallorca hält sich ein Großteil der Menschen daran, auch wenn es nicht immer leichtfällt. Vor allem Senioren traben mit Gesichtsschutz durch die Straßen, selbst wenn niemand in Sichtweite ist. Besonders stark leiden Kellner oder Verkäufer, die den Mund-Nasen-Schutz über mehrere Stunden tragen müssen. „Ich habe drei Masken zum Wechseln für einen Arbeitstag dabei“, sagt der Kellner eines Restaurants in Palmas Altstadt. Mittlerweile habe er sich daran gewöhnt.

Auch Touristen müssen sich auf eine neue Urlaubsnormalität einstellen. „Hier tragen wesentlich mehr Menschen Masken auf der Straße als in Deutschland. Aber das finde ich angemessen“, erzählt Hartmut aus Hannover, der seinen Urlaubsort im Südosten der Insel für einen Trip nach Palma verlassen hat. Noch sind die Straßen in der Altstadt nicht rappellvoll, so dass es leicht ist, Abstand zu halten. Die meisten zuppeln daher ihre Maske nur beim Betreten eines Geschäfts aus der Tasche, um sie beim Verlassen wieder in diese hineinzustopfen.

Damit tun sie genau das, was Experten bei hohen Temperaturen empfehlen, nämlich die Gesichtsvermummung immer dann abzulegen, wenn es die Situation erlaubt. Zusätzlich raten sie dazu, das Gesicht zwischendurch mit kaltem



Anders als in Deutschland trägt so mancher Palmesener selbst beim Bummeln eine Gesichtsmaske – und schwitzt. Fotos: Patricia Lozano

Wasser abzukühlen oder sich ein nasses Handtuch in den Nacken zu legen. „Eine Maske zu tragen, wenn ich allein auf der Straße bin, halte ich für sinnlos“, sagt Christian Gmelin, Internist in der Clínica Picasso in Palma. Wichtig sei aber auch, die Maske beim Auf- und Absetzen an den Bändern Rücksprache mit einem Arzt halten“, rät Gmelin.

Zwar lässt sich das Schwitzen in der Gesichtssauna nicht komplett eindämmen, aber es gibt Mittel und Wege, sich das Leben ein wenig leichter zu gestalten. Denn nicht unter jedem Maskentyp leidet der Trä-

ger gleichermaßen. FFP2- oder FFP3-Masken schützen zwar auch den Träger vor einer Infektion, sind bei sommerlichen Temperaturen aber schnell eine Tortur. „Sie sollten dem Gesundheitspersonal vorbehalten bleiben“, meint Gmelin.

Experten raten im Alltag zu luftdurchlässigen Einweg-Masken aus Vliesstoff, wie sie bei OPs getragen werden. Für selbst geschneiderte Modelle empfiehlt sich dünne Baumwolle, am besten aus Ökoanbau, sie gilt als hitzegeeigneter Stoff, durch den es sich relativ gut atmen

lässt. Das deutsche Textilunternehmen Ibena Protect arbeitet an einem Maskenstoff, der atmungsaktiv und feuchtigkeitsabweisend ist. Zurzeit wird das Produkt durch medizinisches Personal getestet.

Vorläufig bleibt bei schweißtreibenden Temperaturen ein häufigerer Wechsel des Gesichtsschutzes aber unverzichtbar. Für gemäßigte Temperaturen empfehlen Apotheker, alle drei bis vier Stunden einen frischen OP-Mundschutz aufzusetzen. Bei Hitze verdoppelt sich die Wechselhäufigkeit. Denn

durch die vermehrte Schweißproduktion durchfeuchten die Masken schneller und weichen auf. Und das erschwert nicht nur das Atmen. „Sie sind dadurch auch ein idealer Nährboden für Keime und Pilze“, erklärt Gmelin.

Ein häufiger Wechsel tut auch der Haut gut. Sie kann so „durchatmen“ und sich entspannen. „Hinter der Maske entsteht ein Feuchtigkeits- und Wärmestau, der Hautirritationen bis hin zu Hautinfektionen auslösen kann. Das Mikroklima unter den Schutzmasken ist für unsere Haut viel zu feucht“, erklärt Dermatologin Cordula Ahnhudt von der Hautarztpraxis MySkin in Bendinat.

Vor allem für Menschen mit empfindlicher Haut, Neurodermitis, Akne oder Rosazea, einer entzündlichen Hauterkrankung, die mit roten Flecken, sichtbaren Äderchen und Pusteln im Gesicht einhergeht, kann das ständige Maskentragen eine Herausforderung sein. „Das mechanische Reiben des Mundschutzes, zum Beispiel beim Sprechen oder mimischen Bewegungen, kann zu Hautreizungen führen, die sich durch Juckreiz, Rötungen und Entzündungen bemerkbar machen“ berichtet die Ärztin.

Dagegen wirken ihrer Erfahrung nach Schwarzteemuschläge wahre Wunder. Wichtig sei auch eine tägliche milde Hautreinigung im Maskenbereich, auf eine reichhaltige Pflegecreme sollte dagegen unbedingt verzichtet werden. „Optimal ist es, viel Feuchtigkeit mit Hyaluron und nur eine leichte Feuchtigkeitscreme aufzutragen“, rät Ahnhudt.

Und nicht vergessen: Auch die Umwelt leidet unter dem Gesichtsschutz. Einweg-Masken bestehen aus dem Kunststoff Polypropylen, der erst nach mehr als 400 Jahren vollständig abgebaut wird. Masken sollten also unbedingt ordnungsgemäß entsorgt werden, damit sie nicht als Mikroplastik in Flüssen und im Meer landen.



„Eine Maske zu tragen, wenn ich allein auf der Straße bin, halte ich für sinnlos“, meint Internist Christian Gmelin.

Dermatologin Cordula Ahnhudt sagt: „Das Mikroklima unter den Schutzmasken ist für unsere Haut viel zu feucht.“

