

Pflege und Reinigung der Rosacea-Haut

Worauf Sie bei der Auswahl achten sollten.



Beim Kauf von Reinigungsprodukten und Kosmetika sind verschiedene Aspekte wichtig. Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über geeignete und ungeeignete Inhaltsstoffe und hält Tipps zur Pflege und Reinigung der Rosacea-Haut bereit. Im Einzelfall sind aber Hautärzt:in oder Apotheker:in die richtige Ansprechperson, wenn es um die Wahl der für Sie idealen Produkte geht.



Geeignet bei Rosacea

- ✓ Leichte Gele und Öl-in-Wasser Emulsionen
- ✓ Produkte mit hautverträglichen Emulgatoren oder emulgatorfrei
- ✓ Kosmetische Präparate mit Silikonölen
- ✓ Physikalische Sonnenblocker (mit Titandioxid, Zinkoxid), mindestens Faktor 30–50, z. T. auch in Tagescremes enthalten
- ✓ Antikomedogene Produkte, frei von Alkohol, Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen
- ✓ Leichte, Teint-korrigierende Make-ups auf Feinfilmentechnologie-Basis
- ✓ Seifenfreie, pH-hautneutrale Syndets, die nichtionische Tenside enthalten (z. B. Cetaphil®)
- ✓ Reinigung des Gesichts mit lauwarmem Wasser
- ✓ Abtupfen mit einem Baumwollhandtuch
- ✓ Fruchtsäure-Peelings, ausschließlich durch medizinisches Personal durchgeführt
- ✓ „Regelmäßige Rosacea-Massage“ nach Soby: täglich kreisende Bewegungen über Nase, Wangen und Stirn für 5–10 Minuten

Ungeeignet bei Rosacea

- ✗ Stark fetthaltige Präparate wie Salben oder Wasser-in-Öl-Emulsionen
- ✗ Präparate mit einem hohen Anteil an Konservierungsstoffen
- ✗ Chemische Lichtschutzfilter
- ✗ Durchblutungsfördernde Produkte, z. B. mit Menthol, Kampfer oder Eukalyptus
- ✗ Produkte mit Natriumlaurylsulfat, Adstringenzien oder Duftstoffen
- ✗ Revitalisierende Produkte mit Anti-Aging-Wirkstoffen
- ✗ Wasserfestes Make-up und schwere Grundierungen, da das Entfernen die Haut zusätzlich reizt
- ✗ Gewöhnliche Peelings und Seife
- ✗ Gesichtswasser mit Alkohol oder Lösungsmittel
- ✗ Aggressive Reinigungsprozeduren mit sehr kaltem oder heißem Wasser
- ✗ Zu starkes Reiben mit Waschlappen oder Handtüchern

www.rosacea-info.de

✂< Schneiden Sie die Tabelle aus und tragen Sie sie z. B. in Ihrem Portemonnaie bei sich, damit Sie die wichtigsten Informationen bei Ihrem nächsten Apotheken-Besuch griffbereit haben.

Es ist hilfreich, in einem Rosacea-Tagebuch zu vermerken, welche Produkte bzw. Inhaltsstoffe Sie gut oder weniger gut vertragen. Hier können Sie bspw. auf unsere Rosacea Tagebuch-App zurückgreifen. So können Sie mögliche Auslösefaktoren von Rosacea-Schüben selbst vermeiden.

Weitere Services:

- > Das Rosacea-Tagebuch, auch als App: rosacea-info.de/rosacea-app
- > Leitfaden für Ihren Besuch in der hautärztlichen Praxis

Weitere Informationen finden Sie unter:

- www.rosacea-info.de
- facebook.com/aktivgegenrosacea
- instagram.com/aktivgegenrosacea
- youtube.com/aktivgegenrosacea