



## Faktencheck Rosacea

### **4 Millionen Patienten**

In Deutschland leiden ca. 4 Millionen Menschen an Rosacea. Doch viele realisieren nicht, dass sie eine chronische Hautkrankheit haben. Die Folge: Die wenigsten Betroffenen befinden sich in hautärztlicher Behandlung.

### **Nicht ansteckend**

Rosacea ist nicht ansteckend. Durch Umarmungen oder Berührungen ist Rosacea also nicht auf andere Menschen übertragbar – auch nicht, wenn Betroffene an deutlich sichtbaren entzündlichen Papeln und Pusteln leiden.

### **Vererbbar**

Es gibt eine erbliche Veranlagung für Rosacea. Bei vielen Betroffenen litten schon die Eltern oder Großeltern an anhaltenden Rötungen und erweiterten Äderchen im Gesicht; oder der Vater bzw. Großvater hatte die Rosacea-typische „Knollennase“. Vor allem Menschen mit dem sogenannten Hauttyp 1 (sehr helle Hautfarbe, rötliches oder hellblondes Haar, blaue, grüne oder hellgraue Augen, Sommersprossen und Neigung zu Sonnenbrand) haben ein erhöhtes Risiko, an Rosacea zu erkranken.

### **Frauen und Männer sind betroffen**

Rosacea betrifft Frauen etwas häufiger, doch auch Männer verschont die Hautkrankheit nicht. Sie haben zwar seltener Rosacea, leiden jedoch teilweise unter anderen Symptomen, wie dem sogenannten Rhinophym auf der Nase („Knollennase“). Zudem erkranken Männer meist erst im höheren Lebensalter ab dem 50. Lebensjahr.

### **Nicht heilbar**

Rosacea ist eine chronische Erkrankung, die nicht heilbar ist. Aber eine gezielte medizinische Behandlung und ein angepasster Lebensstil können die Symptome deutlich lindern oder ganz verschwinden lassen, d. h. starke Gesichtsrötungen sowie Papeln und Pusteln heilen ab und die Häufigkeit der Krankheitsschübe verringert sich. Dafür muss regelmäßig ein Hautarzt aufgesucht werden, um eine individuell passende Therapie abzustimmen.

### **Gut behandelbar**

Der wichtigste Schritt zur Linderung der Rosacea-Symptome ist der regelmäßige Besuch beim Hautarzt. Nur ein Dermatologe kann die Rosacea eindeutig feststellen und eine speziell auf die auftretenden Symptome abgestimmte medizinische Behandlung einleiten. Für den Erfolg der Therapie ist entscheidend, dass die Medikamente konsequent angewendet werden und die Behandlung auch dann fortgesetzt wird, wenn sich das Hautbild verbessert hat. Viele Patienten haben mit der richtigen und konsequent durchgeführten Therapie die Chance, erscheinungsfrei zu werden.

### **Keine Diät notwendig**

Rosacea-Betroffene müssen keine spezielle Diät halten. Wichtig ist nur, dass die als „Triggerfaktoren“ wirkenden Nahrungsmittel bekannt sind – und diese gemieden werden bzw. nur eingeschränkt verzehrt werden. Jeder Betroffene reagiert unterschiedlich (stark) auf einzelne Auslöser. Dies gilt auch für alkoholische Getränke. Hier sollte überprüft werden, ob die Haut den gelegentlichen Genuss verträgt.

### **Rosacea-Tagebuch sollte geführt werden**

Hautärzte empfehlen allen Patienten, ein Rosacea-Tagebuch zu führen, um die persönlichen Rosacea-Auslöser herauszufinden. Hierzu gibt es die **App „Rosacea-Tagebuch“** für iOS und Android (Weitere Infos hier: <http://www.rosacea-info.de/rosacea-app>). In dem Tagebuch wird notiert, wann ein Schub aufgetreten ist und was unmittelbar davor gegessen, getrunken oder getan wurde.

### **Sport ist erlaubt**

Regelmäßige Bewegung ist wichtig für ein gesundes Herz-Kreislauf-System und für eine gesunde Haut. Rosacea-Betroffene sollten prüfen, wie stark der aktuelle Sport die Durchblutung anregt und welche Folgen das für die Haut hat. Wenn nach einer anspruchsvollen Sporteinheit (z. B. Tennis, Joggen, Power-Workout) starke Rötungen auftreten, die lange anhalten, sollten Betroffene in Zukunft weniger anstrengende Sportarten (z. B. Nordic Walking, Schwimmen, Yoga) bevorzugen. Wichtig ist auch, leichte Kleidung zu tragen und in gut belüfteten Räumen Sport zu machen.

### **Kosmetik und Hautpflege sorgsam aussuchen**

Auch Rosacea-Patienten dürfen sich schminken. Sie sollten leichte Make-ups verwenden, die für sensible Gesichtshaut geeignet sind und einen hohen Wasseranteil haben. Außerdem sollten Betroffene darauf achten, dass keine reizenden Substanzen wie Alkohol, Duftstoffe, Menthole oder Anti-Aging-Wirkstoffe enthalten sind. Auch Make-ups für unreine Haut sind ungeeignet, da sie oft Salicylsäure enthalten und nicht bei empfindlicher Rosacea-Haut zu empfehlen sind. Einen Einkaufsführer für geeignete Pflegeprodukte gibt es hier:

[http://www.rosacea-info.de/pdf\\_s\\_neu/einkaufsfuehrer.pdf](http://www.rosacea-info.de/pdf_s_neu/einkaufsfuehrer.pdf)

## **Sonne meiden**

UV-Strahlung ist einer der Hauptauslöser von Rosacea-Symptomen. Betroffene sollten sich daher möglichst wenig der direkten Sonnenstrahlung aussetzen bzw. immer für ausreichenden Sonnenschutz sorgen, wenn sie sich im Freien aufhalten. Die Sonnenschutzprodukte sollten einen Lichtschutzfaktor (LSF) von 25 bis 50+ haben und auch gegen UVA-Strahlung wirksam sein. Produkte mit Zusatz- und Duftstoffen sollten gemieden werden, um die empfindliche Haut nicht noch mehr zu reizen. Der Sonnenschutz muss immer schon drinnen aufgetragen werden, bevor es nach draußen geht und regelmäßig aufgefrischt werden.

---

## **Über Galderma**

Galderma, der Geschäftsbereich für Medizinische Lösungen innerhalb der Nestlé Skin Health, wurde 1981 gegründet und ist heute mit einem umfangreichen Produktportfolio für die Hautgesundheit in über 100 Ländern präsent.

Galderma arbeitet seit Jahren mit erfahrenen Ärzten, Wissenschaftlern und anderen Experten auf dem Gebiet der Dermatologie zusammen, um die dermatologischen Bedürfnisse aller Menschen über die Spanne ihres gesamten Lebens zu erfüllen. Galderma ist führend in der Forschung und Entwicklung neuer wissenschaftlich erforschter und medizinisch geprüfter Lösungen für Haut, Haare und Nägel.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website von Galderma unter [www.galderma.de](http://www.galderma.de)

## **Galderma Pressekontakt**

Antje Saßenberg  
Teamlead Communication & Congresses  
Galderma Laboratorium GmbH  
Georg-Glock-Str. 8, D-40474 Düsseldorf  
Telefon +49 211 58601-4243 Fax +49 211 9367 8811  
E-mail [antje.sassenberg@galderma.com](mailto:antje.sassenberg@galderma.com)

## **medical relations GmbH (Agentur)**

Wiebke Fernbacher / Jeanna Mäurer  
medical relations GmbH  
Hans-Böckler-Straße 46, 40764 Langenfeld  
Telefon +49 2173 9769-53/-41, Fax +49 2173 9769 49  
E-mail [wiebke.fernbacher@medical-relations.de](mailto:wiebke.fernbacher@medical-relations.de);  
[jeanna.maeurer@medical-relations.de](mailto:jeanna.maeurer@medical-relations.de)