



Pressemitteilung

Fit in den Frühling mit Rosacea – 7 Tipps für gesunde Gesichtshaut im Frühling

Düsseldorf, 14. Januar 2016: Wärmende Sonnenstrahlen bahnen sich ihren Weg und die Natur erwacht aus dem Winterschlaf: Der Frühling ist da! Also: Raus an die Luft und Sonne tanken! Patienten mit Rosacea sollten allerdings auch im Frühling besonders auf ihre Gesichtshaut achten, um neue Schübe mit anhaltender Röte, Papeln oder Pusteln im Gesicht zu vermeiden. Mit unseren sieben Tipps starten Rosacea-Betroffene fit in den Frühling!

Tipp 1: Sonnenschutz auch im Frühjahr

Die Sonne lacht, es wird wärmer. Ein Grund mehr, die Zeit nun häufiger draußen zu verbringen. Bei Rosacea gilt: Ausreichenden Sonnenschutz nicht vergessen! Denn auch die noch zaghaft wirkenden Sonnenstrahlen können empfindliche Rosacea-Haut schnell erröten lassen. Betroffene sollten deshalb bei längeren Aufenthalten im Freien immer geeignete, fettfreie Sonnenschutzprodukte verwenden – damit dem perfekten Frühlingstag nichts im Wege steht. Empfehlenswert sind Gele oder Fluids mit einem Lichtschutzfaktor 50+, denen keine Duft- oder reizende Stoffe wie Alkohol zugesetzt sind.

Tipp 2: Gemäßigter Sport im Freien

Die frühlingshaften Temperaturen laden dazu ein, sich wieder häufiger an der frischen Luft zu bewegen und dabei dem Winterspeck den Kampf anzusagen. Allerdings können intensive Sporteinheiten für Rosacea-Betroffene auch Auslöser für einen Schub sein. Tolle Alternativen sind ausgedehnte Fahrradtouren, Nordic Walking oder Spaziergänge. Gemäßigte, ausdauernde Bewegungen lassen die Pfunde ebenso purzeln und lösen keinen Flush aus. Außerdem wird durch den Aufenthalt im Freien die Vitamin-D-Produktion angeregt – und das ist gut für Knochen und Haut!

Tipp 3: Mit Powerfrühstück in den Tag starten

Gerade Rosacea-Patienten müssen auf ihre Ernährung achten. Scharfe Speisen oder heiße Getränke können einen Schub auslösen. Das ideale Frühstück bei Frühjahrsmüdigkeit und Rosacea ist daher ein leckeres Müsli mit Quark und Obst. Haferflocken liefern eine Menge wertvoller Mineralstoffe für die Gesunderhaltung der Haut. Quark und Obst sind die perfekte protein- und vitaminreiche Ergänzung für einen energiereichen Start in den Tag.

Tipp 4: Rosacea-Tagebuch nicht vergessen

Für Rosacea-Betroffene ist es besonders wichtig, dass sie ihre persönlichen Auslöser für die Krankheit kennen bzw. wissen, welche Lebensmittel, Sportarten, Hautpflege und Kosmetik sie gut oder schlecht vertragen. Eine große Hilfe ist ein



regelmäßig geführtes Rosacea-Tagebuch. Es unterstützt Betroffene dabei herauszufinden, inwiefern sich ihre Rosacea-Symptome durch das Vermeiden von Auslösern oder das Einschränken bestimmter Gewohnheiten bessern. Ein Tagebuch zum Download gibt es hier: <http://rosacea-info.de/pdf-download/rosacea-tagebuch.pdf>

Tipp 5: Fit trinken

Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen! Dies gilt zu jeder Jahreszeit, aber natürlich besonders, wenn die Temperaturen wieder ansteigen und man mehr schwitzt. Mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag ist die goldene Regel. Bei körperlicher Aktivität oder Hitze gerne auch deutlich mehr. Toller Nebeneffekt: Wasser unterstützt eine gesunde und frisch aussehende Haut!

Tipp 6: Wechselduschen für einen schwungvollen Kreislauf

Wechselbad der Gefühle? Nein, Wechseldusche! Wenn der Kreislauf aufgrund der Frühjahrsmüdigkeit schwächelt, können Wechselduschen helfen. Arme und Nacken dazu abwechselnd kühl und warm abspülen. Wie immer bei Rosacea gilt auch hier: Nicht zu heiß duschen und die empfindliche Rosacea-Gesichtshaut aussparen. Zusatztipp für Wetterfühlige: Wem im Frühjahr die schwankenden Temperaturen zu schaffen machen, der sollte auf regelmäßigen, mindestens sieben-stündigen Schlaf achten.

Tipp 7: Wohltat für die Haut: Die Gesichtsmassage

Gesichtsmassagen können gegen die verspannte Haut im Frühling helfen. Eine regelmäßige Anwendung lässt Schwellungen abklingen und trägt zu einem verbesserten Hautbild bei. Bevor man selbst Hand anlegt, ist eine professionelle Anleitung durch einen Kosmetikexperten besonders wichtig. Nach einigen Sitzungen kann die Massage meist selbst zu Hause durchgeführt werden. Eine genaue Anleitung für die Gesichtsmassage nach Soebye findet sich hier: <http://rosacea-info.de/leben-mit-rosacea/gesichtsmassage>

Mehr Informationen gibt es auf der Website von „Aktiv gegen Rosacea“ unter <http://www.rosacea-info.de>, bei Facebook ([www.facebook.com/ AktivGegenRosacea](http://www.facebook.com/AktivGegenRosacea)) und YouTube (<https://www.youtube.com/user/AktivGegenRosacea>).

Über Rosacea

Rosacea (Rosazea) ist eine chronische Entzündung der Haut. Die charakteristischen Hautveränderungen (Rötungen, sichtbare Blutgefäße, Papeln und Pusteln) befinden sich vor allem in der Gesichtsmitte (Stirn, Nase, Wangen und Kinn). Meist tritt die Krankheit erstmals zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr auf, ist aber am häufigsten bei Männern und Frauen ab 30 Jahren zu beobachten. Gesichtsröte, die durch Auslöser wie Sonne, Sport, Alkohol, Wetterumschwünge und heiße Duschen begünstigt wird, hat häufig einen negativen Einfluss auf das Sozialleben der Patienten. Stechende, brennende und empfindliche Haut und Unverträglichkeit von



Kosmetika treten häufig auf, manchmal sind auch die Augen von Rosacea betroffen: Sie werden rot, trocken und jucken.

Die Ursache von Rosacea ist noch ungeklärt. Experten gehen davon aus, dass vielfältige Faktoren für die Hautkrankheit verantwortlich sind. Eine zentrale Rolle bei der Entstehung kommt nach heutigem Verständnis unter anderem lokalen Entzündungsreaktionen sowie einer Störung im angeborenen Immunsystem zu. Rosacea kann bis heute nicht geheilt werden, aber Medikamente zum Auftragen und Einnehmen sowie Laser-Behandlungen können die Symptome verringern. Patienten sollten außerdem ihre „Trigger“ meiden sowie Sonnenschutzmittel (LSF 30-50) und sanfte Pflegeprodukte nutzen. Eine frühe Diagnose der Erkrankung kann außerdem den Verlauf abmildern. Betroffene, die mehr über Rosacea erfahren möchten, oder vermuten, an der Hauterkrankung zu leiden, können sich auf www.rosacea-info.de ausführlich informieren. Die Seite gibt einen Überblick über Rosacea, die Trigger und Symptome sowie zusätzliche Informationen zur Krankheit.

Über „Anhaltende Gesichtsrötungen – Aktiv gegen Rosacea“

Rund 4 Millionen Deutsche leiden unter Rosacea. Doch viele wissen nicht, dass sie selbst, Angehörige oder Freunde von der Hauterkrankung betroffen sind. Um dies zu ändern, hat die Galderma Laboratorium GmbH (www.galderma.de) zusammen mit dem Berufsverband der Deutschen Dermatologen e.V. (www.bvdd.de) und der Deutschen Rosacea Hilfe e.V. (www.rosazeahilfe.de) die deutschlandweite Aufklärungskampagne „Anhaltende Gesichtsrötungen – Aktiv gegen Rosacea“ ins Leben gerufen. Diese feiert 2015 ihr fünfjähriges Jubiläum und verfolgt weiterhin erfolgreich ihre Ziele: Gut informierte Rosacea-Patienten, die dank ihres Wissens eine frühzeitige Behandlung erhalten und den Alltag mit der Erkrankung besser meistern können sowie mehr Verständnis für die Krankheit in der Öffentlichkeit.

Unter www.rosacea-info.de finden Ratsuchende und Interessierte ein breites Informationsangebot zu Ursachen, Diagnose und Therapie der Rosacea, zahlreiche Serviceangebote (z. B. Hautarzt-Suche, Rosacea-Schnelltest) sowie praktische Tipps von Dermatologen und Kosmetik-Experten zum Umgang mit der Krankheit im Alltag. Regelmäßige News sowie die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Rosacea-Patienten bietet „Aktiv gegen Rosacea“ mit einem eigenen Blog und einer Facebook-Seite, wo Deutschlands größte Rosacea-Community im täglichen Dialog aktiv ist. Auch bei Twitter und YouTube ist die Kampagne vertreten.

Über GALDERMA

Das im Ursprung 1961 gegründete Unternehmen ist heute mit einem umfangreichen Produktportfolio für die Hautgesundheit in 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



Pressekontakt

Galderma Laboratorium GmbH

Antje Saßenberg

Manager Communication

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

medical relations GmbH (Agentur)

Marco Wenning / Eva Mispelbaum

medical relations GmbH

Hans-Böckler-Straße 46, 40764 Langenfeld

Tel.: +49 2173 9769-71/-56 Fax: +49 2173 9769 49

E-mail marco.wenning@medical-relations.de;

eva.mispelbaum@medical-relations.de