



Pressemitteilung

Die fünf Power-Regeln bei Rosacea – So bekommen Sie Ihre Krankheit in den Griff!

Düsseldorf, 10. Februar 2016: Rosacea ist eine hartnäckige Hauterkrankung. Sogenannte Erytheme sowie Pusteln und Papeln lassen das Gesicht vieler Patienten regelmäßig erblühen. Über vier Millionen Deutsche sind von den anhaltenden Gesichtsrötungen betroffen. Die Krankheit ist zwar nicht heilbar, doch Betroffene können sie gut in den Griff bekommen, wenn sie einige Grundsätze beachten. Wir haben fünf *Power-Regeln* zusammengestellt, die der Rosacea den Kampf ansagen: Sonnenschutz, Vermeidung der Auslöser, konsequente Therapie, Stressumgehung und richtige Hautpflege stehen dabei im Fokus.

Regel 1: Sonnenklar: Sonnenschutz! Schützen Sie sich vor UV-Strahlung – auch im Winter.

Die Sonnenstrahlen im Winter haben es in sich. Sie sind auf der Haut kaum spürbar und dennoch erreicht die für Rosacea-Patienten so ungeliebte UV-Strahlung die empfindlichen Wangen-, Stirn- und Nasenregionen. Das Motto lautet daher: Sonnenschutz zu jeder Jahreszeit! Greifen Sie auf fett- und duftstofffreie Fluide oder Gele ohne Alkoholzusatz mit einem Lichtschutzfaktor von 50+ zurück. Nur so können ein ausreichender und für sensible Rosacea-Haut geeigneter Sonnenschutz erzielt und Rötungsschübe vermieden werden.

Regel 2: Vermeiden Sie gezielt Ihre persönlichen Auslöser.

Es hört sich so simpel an: Trigger vermeiden bedeutet weniger Schübe! Doch leider „lauern“ die Auslöser überall: bestimmte Lebensmittel, Alkohol, Kälte und Hitze, Anstrengung, Stress usw. Zudem sind die Trigger bei jedem Betroffenen individuell verschieden und können sich mit der Zeit verändern. Auch wenn es schwerfällt: Versuchen Sie, Ihre Auslöser gezielt zu vermeiden. Suchen Sie sich Ersatz für die Dinge, auf die Sie am schwersten verzichten können. Trinken Sie anstatt des Rotweins zum Beispiel einen leckeren Traubensaft oder würzen Sie Ihr Abendessen kräftig mit Thymian oder Petersilie, anstatt scharfen Chili zu verwenden. Um seine persönlichen Auslöser besser kennen zu lernen, empfiehlt sich der Einsatz eines Rosacea-Tagebuchs. Eine Vorlage zum Download gibt es hier: http://www.rosacea-info.de/pdf_s_neu/rosacea-tagebuch.pdf

Regel 3: Dran bleiben und nicht aufgeben! Konsequente Therapie führt zum Erfolg.

Es kann frustrierend sein, wenn die vom Hautarzt verschriebene Therapie nicht gleich anschlägt. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen – bei vielen Medikamenten zeigt sich eine deutliche Wirkung erst nach Tagen oder Wochen. Bleiben Sie also dran und wenden Sie Ihr Medikament konsequent und vor allem genau nach der



Anweisung Ihres Arztes an. Wichtig dabei: Sprechen Sie mit Ihrem Hautarzt auch über die zur Therapie passenden Hautpflege. Einen hilfreichen Leitfaden für Ihren nächsten Arztbesuch finden Sie hier: http://www.rosacea-info.de/pdf-download/ihr_besuch_beim_hautarzt.pdf

Regel 4: Nur die Ruhe! Sagen Sie dem Stress „Ade“ und nehmen Sie sich Zeit zur Entspannung.

Stress im Job, in der Familie, im Verkehr. Jeder kennt es – und leider ist Stress einer der Hauptauslöser von Rosacea-Schüben. Versuchen Sie also, in Stresssituationen die Ruhe zu bewahren. Atmen Sie tief ein und besinnen Sie sich auf die schönen Dinge in Ihrem Leben. Nehmen Sie sich bewusst Auszeiten vom Alltag, um Rosacea-Schüben vorzubeugen. Planen Sie klug – im Job und privat: notieren Sie sich Ihre Aufgaben und belohnen sich abends mit einem leckeren Abendessen oder einem Kinobesuch, wenn der Tag erfolgreich war. Lernen Sie „Nein“ zu sagen, wenn Ihnen Aufgaben über den Kopf wachsen. Auch die Gemeinschaft kann helfen, Stress vorzubeugen. Suchen Sie sich Verbündete und sprechen sich aus! Ein reger Dialog hilft, besser mit Rosacea umgehen zu können:

<https://www.facebook.com/AktivGegenRosacea/>

Regel 5: Tupfen statt Rubbeln! Die richtige Hautpflege ist das A und O.

Mit der richtigen Hautpflege können Rosacea-Patienten ihrer Haut viel Gutes tun! Reinigen Sie Ihr Gesicht mit milden, seifenfreien Syndets und trocknen Sie Ihre Haut sanft ab – Tupfen heißt hier die Devise! Zur Pflege sollten Betroffene fettarme Cremes verwenden, die keine Duftstoffe oder Zusätze wie Menthol bzw. andere durchblutungsfördernde Substanzen enthalten. Pflegen Sie Ihr Gesicht täglich und bleiben Sie auch hier konsequent! Dann bekommen Sie Schritt für Schritt Ihre Krankheit besser in den Griff. Mehr Tipps für die tägliche Hautpflege bei Rosacea unter: <http://www.rosacea-info.de/pdf-download/einkaufsfuehrer.pdf>

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 Rosazea 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