



Pressemitteilung

Die vier größten Alltagshürden bei Rosacea

Düsseldorf, 14. April 2016: Im alltäglichen Leben begegnen Rosacea-Patienten vielen Hürden, die mögliche Rosacea-Auslöser sein können. Ein stressiger Tag im Büro oder ein Abendessen beim Lieblings-Indonesier um die Ecke können schon einen fiesen Schub auslösen. Pusteln und Papeln gepaart mit großflächigen Rötungen im Gesicht sind die Folge. Die Auslöser sind bei den über vier Millionen Betroffenen in Deutschland sehr individuell. Wir haben die vier größten alltäglichen Herausforderungen bei Rosacea zusammengestellt – und geben Tipps, wie man sie meistert!

1) Hilfe, ich bin total im Stress!

Stress ist ein Hauptauslöser der Rosacea und lässt sich manchmal schwer vermeiden. Das wichtige Projekt im Büro muss fertig werden. Der Kindergeburtstag steht an und gleichzeitig haben sich die Schwiegereltern angemeldet. Sie sind „am rotieren“ – und dann kommt plötzlich ein Rosacea-Schub, genau wenn Sie ihn am wenigsten gebrauchen können. In solchen hektischen Alltagssituationen gilt: Durchatmen und Ruhe bewahren! Nehmen Sie sich kleine Momente für sich. Ärgern Sie sich nicht noch mehr, sondern versuchen Sie, den Stress „innerlich wegzulächeln“. Schauen Sie noch einmal auf Ihren Tagesplan – und Sie werden feststellen, dass das meiste schon erledigt ist. Seien Sie innerlich die Ruhe selbst – und Ihre Haut wird es Ihnen danken!

2) Wie übersteht meine Haut den Sommerurlaub am Strand?

Der Sommer ist eine schwierige Etappe für Rosacea-Betroffene. Die Sonne scheint unentwegt und ärgert die empfindliche Rosacea-Haut mit ihrer gefährlichen UV-Strahlung. Doch sich den gesamten Sommer im Haus zu verstecken oder nicht in den Urlaub zu fahren ist keine Alternative! Rosacea-Patienten sollten auf Sonnenschutzprodukte mit einem hohen Lichtschutzfaktor (LSF 50+) vertrauen, die nicht rückfettend und für sensible Gesichtshaut geeignet sind. Wenn Sie dann noch einen Sonnenhut tragen und sich überwiegend im Schatten aufhalten, meistern Sie heiße Sommertage, ohne dass die Rosacea Sie ärgert.

3) Eingeladen zu Chili con Carne – was tun?

Chili, Curry und andere scharfe Gewürze lassen die Haut von Rosacea-Betroffenen im Nu Erblühen. Zu Hause kann man die feurigen Zutaten gut durch milde Kräuter ersetzen: Basilikum, Kerbel oder Thymian geben den Gerichten den letzten Pfiff – und das ganz ohne einen Rosacea-Schub auszulösen. Was also tun bei einer Einladung zu scharfem Essen? Trauen Sie sich, den Gastgeber oder Restaurant-Wirt einzuweihen! Eine Portion Chili con Carne schmeckt auch wunderbar ohne die beißende Schärfe und Sie bekommen bestimmt eine mildere Extraportion. Haben Sie



keine Scheu und schämen Sie sich nicht für Ihre Rosacea. Je offener Sie mit der Krankheit umgehen, desto besser können Sie und Andere damit umgehen.

4) Kann ich auf Partys nur mit Wasser anstoßen?

Wer glaubt, ohne Alkohol kann Geselligkeit nicht stattfinden, irrt. Rosacea-Betroffene sind in der heutigen Zeit im Vorteil: In ist, wer sich gesund ernährt und wenig bis keinen Alkohol trinkt! Daher ist es völlig in Ordnung, auf dem nächsten Geburtstag der Freundin oder beim Geschäftsessen mit leckeren alkoholfreien Cocktails oder einem erfrischenden Minzwasser anzustoßen. Erlaubt ist, was schmeckt und gut tut. Schließlich ist Alkohol für viele Rosacea-Patienten ein Auslöser für einen Schub. Legen Sie sich ein Rezeptbuch mit Ihren Lieblingsgetränken an und überraschen Sie Ihre Freunde das nächste Mal mit tollen alkoholfreien Alternativen.

Extra-Tipp: Führen Sie ein Rosacea-Tagebuch

Um seine persönlichen Auslöser noch besser kennen zu lernen, empfiehlt sich der Einsatz eines Rosacea-Tagebuchs. Notieren Sie darin, wann ein Schub aufgetreten ist und was Sie unmittelbar davor gegessen, getrunken oder getan haben. Mit diesem Wissen können Sie Ihre persönlichen Auslöser gezielt vermeiden. Schreiben Sie auch alles zu Ihrer Hautpflege und Therapie auf. Damit sind Sie bestens gerüstet für das nächste Arztgespräch. Denn je genauer Ihr Hautarzt nachvollziehen kann, wie die Krankheit und die Therapie bei Ihnen verlaufen, desto besser kann er Ihnen helfen. Eine Vorlage zum Download gibt es hier: http://www.rosacea-info.de/pdf_s_neu/rosacea-tagebuch.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 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 / Annika Hüve

medical relations GmbH

Hans-Böckler-Straße 46, 40764 Langenfeld

Tel.: +49 2173 9769-71/-41 Fax: +49 2173 9769 49

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

annika.hueve@medical-relations.de