



Pressemitteilung

Ernährung bei Rosacea – Drei leckere Alternativen für schubfreie Rosacea-Haut

Düsseldorf, 09. Juni 2016. Pizza Diavolo oder einen leckeren heißen Tee? Für Rosacea-Patienten eine echte Herausforderung! Scharfe Gerichte und heiße Getränke zählen zu den sogenannten Triggern, den Auslösern, eines Rosacea-Schubes. Auch UV-Strahlung, Stress oder Alkohol können die Rosacea begünstigen. An der chronischen Hautkrankheit leiden rund vier Millionen Deutsche. Dabei zeigt sich die Erkrankung hauptsächlich im Gesicht auf Wangen, Nase und Stirn durch anhaltende Rötungen, Papeln und Pusteln – und ist für die Betroffenen oftmals sehr belastend. Wir haben drei Ernährungstipps für Rosacea-Patienten zusammengestellt – damit sie möglichst schubfrei genießen können.

1) Heiß und fettig? Lieber warm und leicht!

Eine deftige und schwere Mahlzeit kann es ganz schön in sich haben – nicht nur kalorientechnisch! Richtig heiß kommt sie auf den Tisch und lässt dabei Rosacea-Betroffenen leider nicht nur das Wasser im Mund zusammen laufen. Die Röte steigt den Patienten bei zu heißen Getränken oder Speisen ins Gesicht! Betroffene sollten lieber auf leichte Gerichte wie Salate, Geflügel, Gemüsevariationen oder auch ein leckeres Pastagericht mit z. B. Rauke und Ziegenkäse zurückgreifen – das auch lauwarm prima schmeckt.

2) Sanfte Milde statt beißende Schärfe!

Wer isst am schärfsten? Viele Menschen lieben feurige Gewürze im Essen. Doch für Rosacea-Patienten sind sehr pikante Mahlzeiten ein echtes Problem. Scharfe Gewürze fördern die Durchblutung. Das kann bei Betroffenen zu langanhaltenden Gesichtsrötungen führen – denn die Rosacea-Haut ist sehr dünn, so dass geweitete Äderchen besonders schnell sichtbar werden. Gute Alternativen zu Curry, Chili und Co. sind z. B. weißer Pfeffer oder milde rote Zwiebeln. In Maßen verwendet können damit auch Rosacea-Patienten würziges Essen genießen. Empfehlenswert sind auch leckere Gartenkräuter wie z. B. Basilikum, Thymian oder Petersilie. Sie sind ganz ohne Schärfe und geben Speisen eine schmackhafte frische Note – ganz ohne fiesen Schub.

3) Alkoholfrei genießen mit Mocktails und Fruchtschorlen!

Im Sommer locken fruchtige Cocktails und spritzige Weinschorlen an jeder Ecke. Während die Freunde auf der Party nach Herzenslust zugreifen, gucken Rosacea-Patienten trüb aus der Wäsche. Alkohol ist einer der Haupttrigger für Rosacea – und somit leider als Partyerfrischung nicht gut geeignet. Eine tolle und zugleich leckere Lösung: Alkoholfreie Cocktails, die sogenannten Mocktails, schmecken mindestens genauso gut wie ihre alkoholhaltigen Geschwister! Zusätzlicher Vorteil: Die



manchmal unangenehmen Nachwirkungen von Alkohol bleiben aus und man kann am Tag nach der Feier fit und munter durchstarten. Auch Wasser mit Minze und Apfel oder Zimt und Orange schmeckt herrlich erfrischend im Sommer! Vorsicht: Manche Rosacea-Patienten reagieren auch auf Zitrusfrüchte oder Milchprodukte. Erlaubt ist, was schmeckt und gut tut! Wichtig ist daher, regelmäßig ein Rosacea-Tagebuch zu führen.

Extratipp: Das Rosacea-Tagebuch

Rosacea ist eine sehr individuelle Hauterkrankung. Jeder Betroffene reagiert unterschiedlich auf äußere Einflüsse wie Hitze oder Kälte und verträgt einige Lebensmittel gut, wohingegen andere Betroffene diese strikt meiden müssen. Rosacea-Patienten sollten daher regelmäßig ein Rosacea-Tagebuch führen, in dem sie genau aufschreiben, in welchen Situationen oder nach welchem Essen ein Schub oder Rötungen auftraten. So können Stück für Stück die individuellen Auslöser entdeckt und in Zukunft vermieden werden. Eine praktische Vorlage zum Download gibt es hier: http://www.rosacea-info.de/pdf_s_neu/rosacea-tagebuch.pdf.

Neuer Rosacea-Newsletter für aktuelle Infos und Tipps. Melden Sie sich an!

Neuigkeiten rund um das Thema Rosacea bietet ab sofort auch der neue „**Rosacea-Newsletter**“. Zuverlässig, kompakt und aktuell erhalten die Abonnenten künftig per E-Mail regelmäßig Nachrichten von „Aktiv gegen Rosacea“ inkl. praktischer Tipps zum Umgang mit der Hautkrankheit. Den „**Rosacea-Newsletter**“ können Sie ganz einfach abonnieren: Tragen Sie unter <http://newsletter.rosacea-info.de/anmeldung> Ihre E-Mail-Adresse ein und bleiben Sie immer gut informiert!

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

###



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 feierte 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