



Pressemitteilung

Die besten Bewegungstipps bei Rosacea

Düsseldorf, 09. August 2016. Ein intensives Power-Workout oder eine ausgiebige Laufrunde – für viele Menschen eine echte Wohltat nach einer stressigen Woche. Für viele Rosacea-Patienten ist eine anstrengende Sporteinheit jedoch tabu. Denn intensiver Sport kann ein Auslöser für einen Rosacea-Schub sein und langanhaltende Rötungen im Gesicht verursachen. Rosacea ist eine chronische Hauterkrankung, an der rund 4 Millionen Menschen in Deutschland leiden. Neben den großflächigen Rötungen vor allem auf Wangen, Nase und Kinn zeigt sie sich auch mit Papeln und Pusteln. Neben Sport zählen zudem UV-Strahlung, Kälte, scharfe Speisen oder Stress zu den sogenannten Triggern der Rosacea. Damit Betroffene trotzdem sportlich aktiv bleiben können, zeigen wir die besten Bewegungstipps bei Rosacea.

Yoga – stärkt die Muskulatur, hält fit und entspannt

Der Schmetterling, der schlafende Diamant oder der herabschauende Hund – Yoga-Übungen sind so vielfältig und abwechslungsreich wie ihre Namen. Die mit Bedacht und Ruhe ausgeführten Halteübungen stärken die Muskulatur und straffen den gesamten Körper – ohne dabei zu sehr den Puls zu erhöhen. Yoga ist auch für Rosacea-Patienten, die im Alltag stark eingespannt sind, der ideale Sport. Denn Stress ist ein häufiger Rosacea-Trigger, der durch die entspannenden Yoga-Übungen abgebaut werden kann. Auch Sportmuffel können für die Einsteigerübungen begeistert werden. Wichtig dabei: Anfänger sollten immer ein professionelles Yoga-Studio aufsuchen.

Nordic Walking – mehr als nur ein Spaziergang

Vor ein paar Jahren kam die gemäßigte Sportart zu uns – Nordic Walking. Zu jeder Jahreszeit sieht man kleine Gruppen zügigen Schrittes mit speziellen Nordic Walking-Stöcken durch die Landschaft ziehen. Die Sportart trainiert den gesamten Körper und ist ideal für die Ausdauer. Besser noch: Man kann die Natur entdecken und dabei seinem Körper etwas Gutes tun. Die gleichmäßige, nicht zu intensive Belastung schont nicht nur die Gelenke, sondern löst durch den relativ niedrig bleibenden Blutdruck keine bis kaum Rötungen aus. Für Rosacea-Patienten eine echte Alternative zum Joggen, welches die Durchblutung im Gesicht viel stärker anregt als Nordic Walking und somit langanhaltende Gesichtsröte auslösen kann. Rosacea-Patienten sollten beim Outdoor-Sport daran denken, ihren Sonnenschutz aufzutragen und zusätzlich eine Kopfbedeckung zu tragen. Geeignet sind dabei leichte Gele und Fluide mit einem Lichtschutzfaktor 50+ – auch in den kühleren Monaten, denn UV-Strahlung gibt es auch an bewölkten Tagen!

Stand-Up-Paddling – für Neugierige



Walken oder Yoga sind zu langweilig? Dann empfehlen wir Neugierigen gemäßigte Trendsportarten. Garantiert nicht öde und durch die geringe Belastungsintensität geeignet bei empfindlicher Rosacea-Haut: Stand-Up-Paddling (SUP), der neue Fitness-Trend aus Hawaii! Beim Stehpaddeln steht man, wie der Name schon sagt, auf einem Surfbrett und paddelt gemächlich im Meer oder Flüssen. Dabei werden neben der Balance auch viele Muskeln im Körper trainiert. Ein bisschen Geschick gehört dazu, dann steht aber der fröhlichen Paddelei nichts mehr im Weg. Inzwischen gibt es in ganz Deutschland SUP-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Wichtig: Rosacea-Patienten sollten auch beim Stehpaddeln auf ausreichenden Sonnenschutz achten.

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](https://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

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