



## Machen Sie Ihre Rosacea-Haut fit für den Frühling!

**Düsseldorf – 17. Januar 2017** – Die Tage werden wieder länger, die Sonnenstrahlen wärmer, die Bäume langsam wieder grün. Der Frühling steht quasi vor der Tür! Endlich können wir wieder ohne Schal und Mütze nach draußen und Spaziergänge oder Radtouren an der frischen aber wärmeren Luft so richtig genießen. Für Rosacea-Patienten ist die Umstellung von kalter Winterluft auf warme Frühlingstemperaturen oftmals gar nicht so leicht. Die Hauterkrankung, unter der in Deutschland über 4 Millionen Menschen leiden, zeigt sich durch anhaltende Röte sowie Papeln und Pusteln im Gesicht – ausgelöst unter anderem durch Kälte, Hitze und UV-Strahlung. Mit unseren Tipps machen Sie Ihre empfindliche Rosacea-Haut fit für den Frühling!

### Die Haut schön trinken

Trinken ist nicht nur bei heißen Temperaturen wichtig für eine gesunde Haut – eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt das gesamte Jahr über viele Körperfunktionen. Im Verlauf des Winters verliert die Haut durch die trockene Kälte und die Heizungsluft eine Menge Feuchtigkeit. Daher ist neben der speziell auf die Rosacea-Haut abgestimmten Gesichtspflege vor allem die Flüssigkeitszufuhr von innen wichtig. Rosacea-Betroffene sollten täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee (nicht zu heiß!) zu sich nehmen – und ab dem Frühjahr, insbesondere bei körperlicher Aktivität und Wärme, deutlich mehr. Schmeckt Wasser auf Dauer fade, lässt sich es leicht mit leckeren Früchten oder Gewürzen aufpeppen. Wie wäre es mit einem erfrischenden Gurke-Minz-Wasser oder einem leckeren Zimt-Orange-Sprudler?

### Hautpflege für empfindliche Rosacea-Haut

Der Temperaturwechsel von Kälte im Winter zu Wärme im Frühling ist für die Rosacea-Haut eine echte Herausforderung. Daher ist es wichtig, seine Haut besonders aufmerksam zu pflegen. Für Rosacea-Patienten bedeutet dies eine bedachtsame Auswahl der Pflegeprodukte – auch mit Hilfe des Hautarztes oder der Kosmetikerin. Wichtig ist vor allem, dass keine reizenden Zusatzstoffe oder Duftstoffe enthalten sind, die die empfindliche Rosacea-Haut zusätzlich beanspruchen könnten. Geeignet bei Rosacea sind leichte Pflegeprodukte wie Cremes oder Lotionen, die deutlich mehr Wasser als Öl enthalten. Ihre Haut freut sich außerdem über Pflegepräparate mit Silikonölen. Der Vorteil: Sie bilden keinen hautverschließenden Film, lassen sich leicht verteilen

und sind daher bei Rosacea gut verträglich. Extra-Tipp: Die UV-Strahlung wird im Frühjahr schlagartig stärker und sollte gerade zu Frühlingsbeginn, wenn die Temperaturen noch etwas kühler sind, nicht unterschätzt werden. Denken Sie also immer an ausreichenden UV-Schutz, wenn Sie im Frühling nach draußen gehen. Verwenden Sie täglich ein Sonnenschutzprodukt mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 25.

#### Gesichtsmassage gegen Schwellungen

Eine besondere Wohltat für die Haut und die perfekte Vorbereitung auf den Frühling ist die Bindegewebsmassage nach Soebye. Die regelmäßige Anwendung dieser speziell auf die empfindliche Rosacea-Haut abgestimmten Massage lässt Schwellungen abklingen und trägt zu einem verbesserten Hautbild bei. Sie können die Massage selbst zu Hause durchführen, allerdings ist es wichtig, dass Sie sich vorher von einem Hautpflege-Experten oder Ihrer Kosmetikerin die Durchführung genau zeigen lassen. Eine Anleitung für die Massage finden Sie hier: <http://www.rosacea-info.de/leben-mit-rosacea/gesichtsmassage>

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

Neuigkeiten rund um das Thema Rosacea bietet auch der „**Rosacea-Newsletter**“. Zuverlässig, kompakt und aktuell erhalten die Abonnenten 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 <http://www.rosacea-info.de>, bei Facebook (<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 25-50) 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](http://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](http://www.galderma.de)) zusammen mit dem Berufsverband der Deutschen Dermatologen e.V. ([www.bvdd.de](http://www.bvdd.de)) und der Deutschen Rosazea Hilfe e.V. ([www.rosazeahilfe.de](http://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](http://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 1981 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](http://www.galderma.de)

### **Galderma Pressekontakt**

Antje Saßenberg  
Teamlead Communication & Congresses  
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](mailto:antje.sassenberg@galderma.com)

### **medical relations GmbH (Agentur)**

Marco Wenning / Annika Hüve  
medical relations GmbH  
Hans-Böckler-Straße 46, 40764 Langenfeld  
Telefon +49 2173 9769-71/-41 Fax +49 2173 9769 49  
E-mail [marco.wenning@medical-relations.de](mailto:marco.wenning@medical-relations.de);

[annika.hueve@medical-relations.de](mailto:annika.hueve@medical-relations.de)