



## Hautkrankheit Rosacea: Fakten im Überblick – Das sollten Patienten wissen

**Düsseldorf – 08. August 2017** – Vielleicht hast Du Rosacea? Wenn Menschen, die häufig unter anhaltenden Gesichtsrötungen und entzündlichen Knötchen (Papeln) oder Eiterbläschen (Pusteln) im Gesicht leiden, diese Aussage hören, gehen ihnen viele Fragen durch den Kopf. Muss ich damit zum Arzt? Ist das ansteckend? Darf ich noch Sport machen? Heißt das jetzt für mich strikte Diät? Viele suchen zunächst im Internet nach Rat, denn hier findet man schnell Antworten und kann sich gut mit anderen austauschen. Doch gerade bei Hautkrankheiten verbreiten sich immer wieder unklare oder falsche Informationen, vor allem auch, weil sich einige Erkrankungen hinsichtlich ihrer typischen Symptome sehr ähnlich sind. Hinzu kommt, dass Rosacea-Betroffene im Alltag häufig mit Vorurteilen zu kämpfen haben. Was ist also dran an den vielen Aussagen zur Rosacea? Wir klären auf und beantworten die häufigsten Fragen rund um die chronische Hautkrankheit.

**Ist Rosacea selten?** Nein, denn in Deutschland leiden ca. 4 Millionen Menschen an Rosacea, doch viele realisieren nicht, dass sie eine chronische Hautkrankheit haben. Die Folge: Die wenigsten der Betroffenen befinden sich in hautärztlicher Behandlung.

**Ist Rosacea ansteckend?** Nein, die Rosacea ist nicht ansteckend. Durch Umarmungen oder Berührungen ist die Rosacea also nicht auf andere Menschen übertragbar, auch nicht, wenn Sie an deutlich sichtbaren entzündlichen Papeln und Pusteln leiden.

**Ist Rosacea erblich?** Ja, es gibt eine erbliche Veranlagung für Rosacea. Bei vielen Betroffenen litten schon die Eltern oder Großeltern an anhaltenden Rötungen und erweiterten Äderchen im Gesicht. Oder der Vater bzw. Großvater hatte die Rosacea-typische „Knollennase“. Vor allem Menschen mit dem sogenannten Hauttyp 1 (sehr helle Hautfarbe, rötliches oder hellblondes Haar, blaue, grüne oder hellgraue Augen, Sommersprossen und Neigung zu Sonnenbrand), haben ein erhöhtes Risiko, an Rosacea zu erkranken.

**Ist Rosacea eine Frauenkrankheit?** Nein. Rosacea betrifft Frauen etwas häufiger, doch auch Männer verschont die Hautkrankheit nicht. Sie haben zwar seltener Rosacea, leiden jedoch teil-

weise unter anderen Symptomen, wie dem sogenannten Rhinopyhm auf der Nase („Knollennase“). Zudem erkranken Männer meist erst im höheren Lebensalter ab dem 50. Lebensjahr.

**Ist Rosacea heilbar?** Leider nicht. Rosacea ist eine chronische Erkrankung und nicht heilbar. Aber eine gezielte medizinische Behandlung und ein angepasster Lebensstil können die Symptome lindern, d. h. starke Gesichtsrötungen sowie Papeln und Pusteln abheilen lassen und die Häufigkeit der Krankheitsschübe verringern. Wichtig dafür ist, dass Sie regelmäßig ihren Hautarzt aufsuchen, um gemeinsam eine individuell passende Therapie abzustimmen.

**Kann ich meine Rosacea ohne Arzt behandeln?** Nein. Der wichtigste Schritt zur Linderung der Rosacea-Symptome ist der regelmäßige Besuch beim Hautarzt (Dermatologen). Nur der Facharzt für Hauterkrankungen kann die Rosacea eindeutig feststellen und eine speziell auf Ihre Rosacea-Symptome abgestimmte medizinische Behandlung einleiten. Für den Erfolg der Therapie ist entscheidend, dass Sie die Medikamente konsequent anwenden und die Behandlung auch dann fortsetzen, wenn sich Ihr Hautbild verbessert. So erhöhen sich Ihre Chancen, dass Krankheitsschübe in Zukunft seltener bzw. weniger stark auftreten.

**Muss ich mit Rosacea Diät halten und komplett auf Alkohol verzichten?** Nein, Rosacea-Betroffene müssen keine spezielle Diät halten. Wichtig ist nur, dass Sie Ihre individuellen Auslöser für Krankheitsschübe kennen – und diese meiden bzw. nur eingeschränkt verzehren. Bekannte Auslöser sind u. a. scharfe Speisen und Gewürze und z. B. auch Alkohol, wobei jeder Betroffene unterschiedlich (stark) auf einzelne Auslöser reagiert. Das gilt auch für alkoholische Getränke. Hier sollten Sie prüfen, ob Ihre Haut den gelegentlichen Genuss verträgt.

**Warum sollten Rosacea-Betroffene ein Tagebuch führen?** Hautärzte empfehlen allen Patienten, ein Rosacea-Tagebuch zu führen, um die persönlichen Rosacea-Auslöser heraus zu finden. Hierzu gibt es seit kurzem die App „Rosacea-Tagebuch“ für iOS und Android (Weitere Infos hier: <http://www.rosacea-info.de/rosacea-app>). Notieren Sie im Tagebuch, wann ein Schub aufgetreten ist und was Sie unmittelbar davor gegessen, getrunken oder getan haben. So lernen Sie Ihre persönlichen Auslöser kennen und können sie in Zukunft gezielt vermeiden. Mögliche Auslöser für Rosacea sind z. B. UV-Strahlung, Alkohol, scharfe Speisen oder körperliche Anstrengung.

**Ist Sport mit Rosacea erlaubt?** Ja, denn regelmäßige Bewegung ist wichtig für ein gesundes Herz-Kreislauf-System und für eine gesunde Haut. Rosacea-Betroffene sollten prüfen, wie stark der aktuelle Sport ihre Durchblutung anregt und welche Folgen das für die Haut hat. Wenn Sie nach einer anspruchsvollen Sporteinheit (z. B. Tennis, Joggen, Power-Workout) stark erröten und die Rötung lange anhält, sollten Sie in Zukunft weniger anstrengende Sportarten (z. B. Nordic

Walking, Schwimmen, Yoga) bevorzugen. Wichtig auch: leichte Kleidung und gut belüftete Räume.

**Darf ich mit Rosacea Make-up und dekorative Kosmetik verwenden?** Gute Nachrichten - auch Rosacea-Patienten dürfen sich schminken. Verwenden Sie leichte Make-ups, die für sensible Gesichtshaut geeignet sind und einen hohen Wasseranteil haben. Achten Sie darauf, dass keine reizenden Inhaltsstoffe wie Alkohol, Duftstoffe, Menthole oder Anti-Aging-Wirkstoffe enthalten sind. Auch Make-ups für unreine Haut sind ungeeignet, da sie oft Salicylsäure enthalten und nicht bei empfindlicher Rosacea-Haut zu empfehlen sind. Einen Einkaufsführer für geeignete Pflegeprodukte finden Sie hier: [http://www.rosacea-info.de/pdf\\_s\\_neu/einkaufsfuehrer.pdf](http://www.rosacea-info.de/pdf_s_neu/einkaufsfuehrer.pdf)

**Darf ich mit Rosacea in die Sonne?** UV-Strahlung ist einer der Hauptauslöser von Rosacea-Symptomen. Betroffene sollten sich daher möglichst wenig der direkten Sonnenstrahlung aussetzen bzw. immer für ausreichenden Sonnenschutz sorgen, wenn sie sich im Freien aufhalten. Die Sonnenschutzprodukte sollten einen Lichtschutzfaktor (LSF) von 25 bis 50+ haben und auch gegen UVA-Strahlung wirksam sein. Meiden Sie dabei Produkte mit Zusatz- und Duftstoffen, um die empfindliche Haut nicht noch mehr zu reizen. Wichtig: Den Sonnenschutz immer schon drinnen auftragen, bevor es nach draußen geht – und regelmäßig erneuern.

---

#### **Neue App „Rosacea-Tagebuch“ jetzt verfügbar**

Um individuelle Rosacea-Auslöser kennenzulernen und langfristig vorbeugen zu können, sollten betroffene Männer wie Frauen ein Rosacea-Tagebuch führen. Die neue praktische App „Rosacea-Tagebuch“ dazu gibt es im iOS App Store und im Google Play Store: <http://www.rosacea-info.de/rosacea-app>. Sie hilft Rosacea-Patienten, ihre Auslöser zu dokumentieren und somit zu lernen, besser mit der Erkrankung umzugehen.

#### **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**

Galderma, der Geschäftsbereich für Medizinische Lösungen innerhalb der Nestlé Skin Health, wurde 1981 gegründet und ist heute mit einem umfangreichen Produktportfolio für die Hautgesundheit in über 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)**

Wiebke Fernbacher / Jeanna Mäurer

medical relations GmbH

Hans-Böckler-Straße 46, 40764 Langenfeld

Telefon +49 2173 9769-53/-41 Fax +49 2173 9769 49

E-mail [wiebke.fernbacher@medical-relations.de](mailto:wiebke.fernbacher@medical-relations.de);

[jeanna.maeurer@medical-relations.de](mailto:jeanna.maeurer@medical-relations.de)