



## Gute Vorsätze zum Jahreswechsel bei Rosacea-Haut

Düsseldorf – 10. Oktober 2017 – Jeder kennt ihn, den guten Vorsatz für das neue Jahr: mehr Sport machen, gesünder essen, mit dem Rauchen aufhören.

Doch welche guten Vorsätze sind speziell für Rosacea-Betroffene sinnvoll? An der chronischen Hautkrankheit leiden in Deutschland mehr als 4 Millionen Frauen und Männer. Sie ist nicht heilbar, aber gut behandelbar. Dennoch sind über die Hälfte der Betroffenen nicht in hautärztlicher Behandlung, obwohl die Rosacea nur von einem Hautarzt (Dermatologen) eindeutig festgestellt und therapiert werden kann. Die Symptome der Rosacea, wie anhaltende Rötungen, entzündliche Knötchen und Eiterbläschen, treten vornehmlich im Gesicht auf. Mit der richtigen Therapie kann es bis zur Erscheinungsfreiheit kommen. Wieso gute Vorsätze helfen können, die Symptome zu lindern, erfahren Sie hier.

### Guter Vorsatz 1: Rosacea-Tagebuch konsequent führen

Wie wäre es mit dem Vorsatz, die Rosacea besser in den Griff zu bekommen, indem Sie Ihre persönlichen Auslöser besser kennen und vermeiden lernen? Hierbei hilft zum Beispiel die App „Rosacea-Tagebuch“: <http://www.rosacea-info.de/rosacea-app>. Damit können Betroffene ihren Hautzustand sowie mögliche Einflussfaktoren überall und jederzeit dokumentieren und vom Smartphone aus direkt auf alle Informationen zugreifen. Rosacea-Symptome treten meist plötzlich und unerwartet auf. Sie können durch verschiedenste Auslöser („Trigger“) hervorgerufen werden, z. B. UV-Strahlung, scharfe Speisen, Alkohol, Kälte oder Hitze, körperliche Anstrengung, emotionaler Stress sowie bestimmte Hautpflege- und Kosmetikprodukte. Wichtig ist daher, dass Patienten ihre persönlichen Trigger kennen. Hautärzte empfehlen, dass Betroffene ein Rosacea-Tagebuch führen und darin notieren, wann ein Schub aufgetreten ist und was unmittelbar davor gegessen, getrunken oder getan wurde. Mit diesem Wissen können Auslöser gezielt vermieden werden.

### Guter Vorsatz 2: Ersatz finden für Rosacea-Auslöser

Wenn Rosacea-Patienten ihre Auslöser kennen, können sie Rosacea-Schübe auch besser vermeiden. Das bedeutet aber nicht, dass Sie z. B. nie wieder ein Glas Wein trinken oder Chili con Carné essen dürfen. Prüfen Sie selbst, was Sie vertragen bzw. auch, ob Sie es in Kauf nehmen wollen, ggf. eine leichte Gesichtsrötung zu bekommen. Verzichten sollten Sie allerdings immer dann, wenn Ihre Haut mit intensiven Rötungen oder Papeln und Pusteln reagiert. Finden Sie dann Alternativen! Fast alle alkoholischen Getränke gibt es z. B. inzwischen auch in

schmackhaften alkoholfreien Varianten. Nutzen Sie beim Kochen statt Curry oder Pfeffer leckere frische Kräuter zum würzen. Tragen Sie im Sommer immer einen schicken Sonnenhut zum Schutz vor UV-Strahlung. Und auch auf den geliebten Sport muss nicht verzichtet werden. Machen Sie im neuen Jahr mal statt dem Power-Workout eine Yogastunde, und beobachten, ob das Ihrer Rosacea-Haut gut tut. Wenn Sie gerne Ausdauersport betreiben, bietet sich Schwimmen, Nordic Walking oder Radfahren in der Natur an, da der Körper direkt während des Sports von außen gekühlt wird.

### **Guter Vorsatz 3: Denken Sie positiv und lernen Sie mit Rückschlägen umzugehen**

Es ist wichtig, dass man sich klare und erreichbare Ziele steckt, damit die Motivation erhalten bleibt. Es kann manchmal frustrierend sein, wenn das neue Medikament nicht sofort seine Wirkung zeigt, aber dann heißt es, Geduld haben, denn manchmal kann es mehrere Wochen dauern, bis sich ein Therapieerfolg einstellt. Auch eine positivere Einstellung zur Rosacea kann ein Vorsatz für das neue Jahr sein. Denn eine optimistische Lebenseinstellung kann bei Rosacea helfen: Vor allem der Triggerfaktor „Stress“ wird durch Gelassenheit und Ruhe reduziert. Und wenn trotzdem mal etwas nicht nach Plan läuft, lassen Sie sich nicht unterkriegen. Sprechen Sie mit dem Partner oder mit guten Freunden – und reden Sie sich Ihren Kummer von der Seele. Oft helfen auch kleine Alltagsfreuden gegen den Frust: Gönnen Sie sich einen Kinobesuch, ein großes Eis, eine Entspannungsmassage. Jeder hat seine persönliche Methode, um mit Rückschlägen umzugehen. Die neuen Vorsätze klappen auch trotz Misserfolgen. Wichtig ist, dass Sie am Ball bleiben, nur so können Sie sich und Ihrer Haut helfen.

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

Um individuelle Rosacea-Auslöser kennenzulernen und langfristig vorbeugen zu können, sollten betroffene Männer und Frauen ein Rosacea-Tagebuch führen. Die neue praktische App „Rosacea-Tagebuch“ dazu gibt es im iOS App Store und im Google Play Store. Weitere Informationen zu der App finden Sie hier: <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/?pk\\_campaign=Presse&pk\\_kwd=Newsletter](http://newsletter.rosacea-info.de/?pk_campaign=Presse&pk_kwd=Newsletter) 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)