



Hautpflege im Winter – das ist wichtig bei Rosacea-Haut

Düsseldorf – 14. November 2017 – In der Wohnung ist die Heizung voll aufgedreht, draußen schlägt einem der eisige Wind ins Gesicht. Extreme Temperaturwechsel im Winter sind für die Gesichtshaut von Rosacea-Betroffenen eine große Herausforderung. Denn Hitze und Kälte zählen zu den häufigsten Auslösern eines Rosacea-Schubs. An der chronischen Hautkrankheit Rosacea leiden in Deutschland mehr als 4 Millionen Frauen und Männer. Typische Krankheitsanzeichen sind anhaltende Rötungen sowie entzündlichen Knötchen und Eiterbläschen im Gesicht. Rosacea ist nicht heilbar, kann aber mit der Unterstützung eines Hautarztes und modernen Medikamenten inzwischen sehr gut behandelt werden – in vielen Fällen sogar bis zur Erscheinungsfreiheit. Dennoch ist es wichtig für die Betroffenen, dass sie ihre Auslöser kennen und meiden. Auch eine sorgsame und jahreszeitengemäße Hautpflege ist unerlässlich. Besonders im kalten Winter benötigt die empfindliche Rosacea-Haut spezielle Pflege. Was es dabei zu beachten gilt, erfahren Sie hier.

Sanfte Gesichtereinigung ist das A und O

Die gründliche aber sanfte Gesichtereinigung ist die Grundlage jeder Hautpflege, sowohl am Morgen als auch abends vor dem Schlafengehen. Waschen Sie sich zunächst immer die Hände und verwenden Sie für die Reinigung nur lauwarmes Wasser, denn eiskaltes oder zu heißes Wasser reizt die empfindlichen Blutgefäße im Gesicht und lässt Sie erröten. Wichtig ist die richtige Auswahl der Reinigungsprodukte. Verzichten Sie auf Seife oder fettige bzw. ölige Produkte. Gut geeignet sind pH-neutrale Waschlotionen und -gele, sogenannte Syndets. Und wenn Sie vom Hautarzt ein Medikament gegen die Rosacea verschrieben bekommen haben, tragen Sie es immer direkt nach der Gesichtereinigung auf, lassen es einige Minuten einwirken, und beginnen erst danach mit dem Auftragen der Pflegeprodukte.

Lassen Sie Ihre Haut Atmen!

Gerade im Winter neigen wir oft dazu, fetthaltigere Pflegeprodukte zu nutzen, in dem Glauben, dass sie die Haut vor der Kälte schützen. Doch das ist, speziell für Rosacea-Betroffene, ein Trugschluss. Denn auch in der kalten Jahreszeit muss Luft an die Haut kommen können – nur so kann sie sich immer wieder regenerieren. Die Pflegeprodukte sollten auf die empfindliche Rosacea-Haut abgestimmt sein. Geeignet sind reizfreie Cremes oder Lotionen, die deutlich mehr

Wasser als Öl enthalten. Generell gilt: Eher Produkte verwenden, die keine Zusatzstoffe, Alkohol oder Parfüm enthalten, da diese die Durchblutung fördern und Rötungen verstärken können.

Sonnenschutz ist auch im Winter ein Muss!

Im Winter wird der Sonnenschutz oft vernachlässigt. Doch Rosacea-Patienten sollten auch in der kalten Jahreszeit bei längeren Aufenthalten im Freien nicht auf ihr Sonnenschutzprodukt verzichten. Die UV-Strahlung ist auch an bewölkten Tagen nicht zu unterschätzen und häufig noch stark genug, um einen Rosacea-Schub auszulösen. Und wenn Schnee liegt, werden die Sonnenstrahlen reflektiert und dadurch verstärkt. Tragen Sie Ihr Sonnenschutzprodukt immer rechtzeitig bevor Sie ins Freie gehen auf, und achten Sie darauf, dass es einen Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 25 hat. Zusätzlich kann das Gesicht mit einem Schal, einer Sonnenbrille oder einer Mütze verdeckt werden.

Die Haut im Winter schön essen

Insbesondere jetzt im Winter kann eine extra Portion an Vitaminen dabei unterstützen, dass die empfindliche Rosacea-Haut von innen gestärkt wird. Gute Vitamin-Lieferanten sind z. B. Nüsse und Kohl. Vor allem Haselnüsse sind reich an Nährstoffen für eine gesunde Haut. Sie enthalten viel Biotin und Vitamin E. Außerdem liefern sie viele Mineralstoffe wie zum Beispiel Kalium, Calcium und Magnesium. Nur eine kleine Handvoll Haselnüsse am Tag reicht aus, um dem Körper und der Haut etwas Gutes zu tun. Auch das im Kohl reichliche enthaltene Vitamin C stärkt das Immunsystem und unterstützt die Gesunderhaltung der Haut. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Rotkohl, Grünkohl oder Weißkohl essen. Allerdings sollten Sie immer prüfen, ob Ihre Haut die Lebensmittel gut verträgt.

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/?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 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

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

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

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;

jeanna.maeurer@medical-relations.de