



Mit Rosacea entspannt durch die Weihnachtszeit kommen – 5 Tipps für die Feiertage

Düsseldorf – 09. Oktober 2018 – Wer an der chronischen Hautkrankheit Rosacea leidet, wünscht sich für die bevorstehende Weihnachtszeit häufig nur zwei Dinge: stressfrei durch die Feiertage zu kommen und, dass die Rosacea-Symptome möglichst vollständig verschwinden. In Deutschland leiden rund vier Millionen Menschen an der entzündlichen Hauterkrankung, die durch anhaltende Rötungen, Eiterpickel und Knötchen im Gesicht gekennzeichnet ist. Stress ist ein Hauptauslöser von Rosacea-Schüben, sodass viele Betroffene der leider auch oft kräftezehrenden Vorweihnachtszeit mit Sorge entgegenblicken. Familienfeiern organisieren, Weihnachtsessen kochen, Geschenke besorgen – all das und einiges mehr will neben Beruf und Alltag noch organisiert werden, was manch einem über den Kopf wachsen kann. Doch das muss nicht sein, wenn Sie einige einfache Regeln gegen den Stress befolgen. Wir haben fünf Tipps für entspannte Feiertage zusammengestellt.

1. Hilfe einfordern und frühzeitige Planung

Auch wenn es manchmal schwer fällt, andere um Hilfe zu bitten, sollten Rosacea-Patienten, und natürlich auch alle anderen Menschen, Hilfe von der eigenen Familie einfordern. Kinder, Partner, Eltern, Geschwister – alle setzen sich zusammen, besprechen was zur Weihnachtszeit ansteht und teilen die Aufgaben untereinander auf. Jeder Beteiligte sollte dabei deutlich äußern, wozu er in der Lage ist und was ihm ggf. zu viel wird. So fühlt sich keiner in der Familie übergangen oder bedrängt und Stresssituationen werden im Vorfeld vermieden.

2. Geschenke-Liste erstellen

Beschließen Sie zunächst gemeinsam mit der Familie, ob Sie sich gegenseitig zu Weihnachten etwas schenken oder nicht. Wenn Sie sich dafür entscheiden, machen Sie sich frühzeitig ihre persönliche Geschenke-Liste bzw. bitten ihre Kinder, um eine Weihnachts-Wunschliste. So vergessen Sie niemanden und können rechtzeitig beginnen, die Geschenke zu besorgen bzw. sie selbst zu machen. So lässt es sich auch vermeiden, dass man am 24.12. in einem überfüllten Laden steht und schnell noch einen „Notkauf“ erledigen muss.

3. Backen und Basteln (immer nur) nach Herzenslust

Wenn Sie in der Weihnachtszeit gerne backen oder basteln, sollten sie dies auch tun – aber ganz in Ruhe! Planen Sie dafür einen oder mehrere Nachmittage oder Abende fest ein, sodass sich nichts dazwischen drängt. Entscheiden Sie im Vorfeld, ob der Partner oder die Kinder mitmachen sollen – und suchen Sie gemeinsam verbindliche Termine. Sorgen Sie

dafür, dass alle Zutaten oder Bastelutensilien im Haus sind. Machen Sie es sich dann gemütlich in der Küche oder im Wohnzimmer – mit weihnachtlicher Musik, Kerzen, alkoholfreiem Punsch. Dabei nicht vergessen: Weihnachtsplätzchen müssen vor allem gut schmecken, aber nicht perfekt aussehen – und meistens reichen auch ein paar Bleche, Sie wollen ja nicht gleich die ganze Nachbarschaft versorgen! Ganz wichtig auch: Wenn Backen und Basteln nicht ihr Ding sind, dann lassen Sie es einfach sein – gute Plätzchen gibt es auch in jeder Bäckerei.

4. Weihnachtsdekoration – nicht mehr als nötig

Für die meisten Menschen gehören festliche Dekorationen unbedingt zur Weihnachtszeit. Aber auch hierbei ist es wichtig, dass Sie nur so viel aufstellen, wie Sie mögen. Manche lieben es üppig, bunt und kitschig, andere bevorzugen es sehr dezent. Erlaubt ist, was gefällt! Aber denken Sie auch daran, dass Sie meist mehrere Wochen mit der Dekoration im Haus leben müssen und alle Deko-Artikel nach den Feiertagen wieder ordentlich weggeräumt werden wollen. Und wer gar keine Lust auf Engel, Sterne, Weihnachtsbaum & Co. hat, darf auch ganz darauf verzichten. Denn nichts stresst an den Feiertagen mehr, als ungewollten Verpflichtungen nachzukommen.

5. Familienstreit vermeiden

Man ist das ganze Jahr unterwegs und schwer beschäftigt, doch plötzlich ist Weihnachten und die ganze Familie ist für ein paar Tage wieder vereint. Das kann wunderschön sein, aber häufig kommt es dann auch zu Streitereien – vor allem, wenn man sich lange nicht gesehen hat. Dies belastet nicht nur Rosacea-Patienten, sondern ist für die gesamte Familie anstrengend. Wenn also etwas schief oder anders als geplant läuft, sollte man versuchen, gemeinsam darüber zu lachen und nicht einen Schuldigen suchen. Die „Spielregeln“ für entspannte Familientage: Stellen Sie den persönlichen Perfektionismus hinten an, lassen Sie ihren Mitmenschen möglichst viel Freiraum, hören Sie gut zu und akzeptieren Sie, dass Kinder oder Eltern häufig eine andere Meinung haben. Versuchen Sie einfach, die kostbare gemeinsame Zeit entspannt zu genießen, denn das ist gut für das Wohlbefinden der ganzen Familie – und auch für ihre Rosacea-Haut.

Extra-Tipp zur Rosacea-Behandlung

Vernachlässigen bei all den Feiertagsvorbereitungen nicht Ihre empfindliche Rosacea-Haut. Die tägliche Reinigung und Pflege am Morgen und Abend ist dabei genauso wichtig, wie die konsequente Anwendung der vom Hautarzt verordneten Rosacea-Therapie. Denn heute weiß man, dass viele Rosacea-Patienten durch eine regelmäßige, langfristige und konsequent durchgeführte Behandlung mit modernen Rosacea-Medikamenten die Chance haben, vollständig erscheinungsfrei zu werden. Die Haut ist dann „CLEAR“. Sprechen Sie Ihren Hautarzt darauf an!

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 praktische App „Rosacea-Tagebuch“ dazu gibt es im iOS App Store und bei Google Play. 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 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 Gesichtsmittle (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
Communication & Congress Manager D-A-CH Region
Galderma Laboratorium GmbH
Toulouser Allee 23a, D- 40211 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