



## Karneval feiern mit Rosacea? Kein Problem!

**Düsseldorf – 11. Dezember 2018** – Karneval, Fasching oder Fastnacht – egal wo Sie den Rosenmontag feiern, eins ist sicher: viel Schminke, beißende Kälte, deftige Snacks und oft reichlich Alkohol gehören fast immer dazu. Für die meisten Menschen bedeutet dies „nur“, dass sie sich an den Tagen danach etwas Ruhe gönnen müssen. Doch was machen die 10 Millionen Rosacea-Betroffenen in Deutschland an Karneval? Typische Symptome der zwar nicht heilbaren aber gut behandelbaren chronischen Hautkrankheit Rosacea sind anhaltende Rötungen, Eiterpickel und entzündliche Knötchen im Gesicht. Und gerade ungeeignete Kosmetik, Alkohol, heißes und deftiges Essen sowie Kälte sind typische „Trigger“ der Krankheit, d. h. sie können einen Rosacea-Schub auslösen. Dürfen Rosacea-Patienten deshalb also nie Fasching feiern? Wir sagen: Nein – im Gegenteil, auch Rosacea-Patienten können die fünfte Jahreszeit genießen, wenn Sie ein paar einfache Regeln befolgen.

### Die richtige Karnevalsschminke bei Rosacea

Nicht nur Frauen, sondern auch Männer greifen in der Karnevalszeit zur Schminke, um ihrer Verkleidung den letzten Schliff zu verleihen. Allerdings ist das klassische Karnevals-Make-up bei Rosacea ungeeignet, da es sehr fetthaltig ist und viele Zusatzstoffe enthält. Nutzen Sie als Rosacea-Patient daher einfach Ihre bewährten Kosmetikprodukte, bei denen Sie sicher sein können, dass sie für Ihre empfindliche Haut geeignet sind, einen geringen Fettanteil haben, wenig oder keine Zusatzstoffe und auch keine durchblutungsfördernden Substanzen enthalten. Vermeiden Sie es, sich großflächig „anzumalen“, sondern nutzen Sie Foundation, Lidschatten, Eyeliner und Rouge, um zum Kostüm passende farbige Akzente im Gesicht zu setzen. Falls auch der Partner geschminkt werden soll, müssen die Make-up-Utensilien unbedingt vorher und nachher gereinigt werden. Wichtig auch: Rosacea-Patienten sollten auch an Karneval die reguläre Pflegeroutine nicht vernachlässigen. Das heißt, zuerst das Gesicht reinigen, dann das vom Arzt verordnete Medikament auftragen sowie anschließend die gewohnte Hautpflege und ggf. auch ein Sonnenschutzprodukt. Erst danach sollte das Karnevalsgesicht geschminkt werden.

Wenn Sie bislang gar keine Kosmetik verwenden, können Sie sich dazu auch in der Apotheke oder bei einer Kosmetikerin beraten lassen. Oder Sie gehen auf Nummer sicher, verzichten gänzlich auf Make-up und greifen z. B. zu schönen Masken aus Stoff oder Papier, bunten Hüten, lustigen Haarreifen oder anderen verspielten Accessoires. Mit ein wenig Kreativität kann jeder sein perfektes Outfit gestalten.

### **Hautgesunde Verpflegung an den Faschingstagen**

Berliner, Krapfen oder Mutzemandeln, Mettbrötchen, Bratwurst oder Blutwurst – viele traditionelle Karnevalsspeisen sind sehr fettig, also eher ungeeignet für die empfindliche Rosacea-Haut. Unsere Empfehlung: Gönnen Sie sich, bevor Sie zum Rosenmontagszug gehen, ein ausgedehntes Frühstück mit Ihren erprobten und hautgesunden Lieblingsspeisen. Dann ist der erste Hunger schon einmal gestillt. Und wenn Sie dann doch noch Lust auf etwas Süßes oder Deftiges bekommen, essen Sie in Maßen – also z. B. nur einen Berliner statt gleich drei. Trinken Sie zudem nach Möglichkeit wenig bis keinen Alkohol, denn dieser gilt als einer der Hauptauslöser von Rosacea und sollte vermieden werden, wenn Betroffene nicht am nächsten Tag mit unliebsamen Rötungen aufwachen wollen. Fragen Sie in der Kneipe nach alkoholfreiem Bier oder Sekt. Oder entscheiden Sie ganz bewusst, dass Sie an diesem besonderen Tag vielleicht ein Glas Sekt trinken und dafür leichte Gesichtsrötungen in Kauf nehmen.

### **Tipps gegen die Kälte**

An Karneval ist es häufig sehr kalt, manchmal fällt sogar noch Schnee. Das ist natürlich nicht das beste Wetter, um stundenlang draußen zu stehen, vor allem nicht für Rosacea-Patienten. Denn sowohl extreme Kälte als auch Hitze können die unliebsamen Hautrötungen hervorrufen. Um sich gegen die kalten Temperaturen zu schützen, sollten Sie auf ein warmes Kostüm setzen. Mittlerweile gibt es viele Verkleidungen, die schön warmhalten, weil man sie einfach über die eigene Kleidung anziehen kann. Wie wäre es mit einem Känguru oder einem Marienkäfer? Um zusätzlich das Gesicht vor der Kälte zu schützen, können sich Rosacea-Betroffene einen Schal umwickeln, der vielleicht zum Kostüm passt und es stilsicher ergänzt.

### **Persönliche Auslöser kennen**

Auch Rosacea-Betroffene können Karneval ausgelassen feiern. Wichtig dabei ist, dass Sie Ihre persönlichen Auslöser kennen – und sich an den jecken Tagen ein wenig danach richten. Sanfte und gezielte Schminke, warme Kleidung, leichtes Essen und wenig Alkohol. Wenn Sie diese einfachen Regeln beherzigen, können Sie die närrische Zeit entspannt genießen!

### **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/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 10 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 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  
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](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)