



Rosacea verstehen und in den Griff bekommen – So kann der Hautarzt am besten helfen

Düsseldorf, 17. Juli 2019 – An der chronischen Hautkrankheit Rosacea leiden in Deutschland rund 10 Millionen Menschen. Sie kämpfen mit typischen Rosacea-Symptomen, wie anhaltenden Rötungen, Eiterpickeln und entzündlichen Knötchen im Gesicht. Wenn auch Sie dazu zählen, dann wissen Sie, wie wichtig der regelmäßige Austausch mit Ihrem Hautarzt ist, um die Krankheit zu verstehen und besser in den Griff zu bekommen. Denn die richtige Therapie kann nur im persönlichen Gespräch mit Ihrem Dermatologen festgelegt werden. Doch häufig vergessen wir bei den Terminen unseren Arzt über wichtige Details zu informieren oder die Fragen zu stellen, die uns schon lange unter den Nägeln brennen. Der nachfolgende **Leitfaden für den Hautarztbesuch** dient daher zur Vorbereitung auf Ihre nächsten Termine, damit Sie dem Hautarzt Ihren Krankheitsverlauf genau schildern können: Er enthält sowohl Fragen, die häufig von Hautärzten gestellt werden, als auch Vorschläge für Fragen, die Sie an Ihren Arzt richten können.

Leitfaden für den Hautarztbesuch bei Rosacea, Teil 1:

Das will der Hautarzt von Ihnen wissen! Beantworten Sie sich diese Fragen vor dem Arzttermin:

- Wann traten Ihre Rosacea-Symptome erstmalig auf? An welchen Symptomen leiden Sie, zum Beispiel flächige Rötungen, erweiterte Äderchen, Pickel/Knötchen, Hautverdickungen oder Brennen, Stechen, Jucken im Gesicht? Sind die Symptome dauerhaft sichtbar oder treten sie schubweise auf, zum Beispiel in bestimmten Situationen? Sind die Symptome schmerzhaft?
TIPP: *Machen Sie mit Ihrem Smartphone Fotos von Ihrem Gesicht, damit Sie dem Hautarzt die Symptome zeigen können, auch wenn Sie am Tag des Arzttermins keinen akuten Schub haben.*
- Wie nehmen Sie selbst die Erkrankung wahr? Wie stark belasten Sie die Symptome der Rosacea im Alltag psychisch auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 10 (sehr stark)?
- Waren Sie bereits bei einem Hautarzt? Haben Sie bereits etwas gegen die Symptome unternommen, zum Beispiel kosmetisch oder medizinisch?
- Welche Reinigungs-/Pflegeprodukte verwenden Sie? Und/oder verwenden Sie bestimmte Medikamente, die Hautirritationen wie Pickel und trockene Haut hervorrufen könnten?
TIPP: *Bringen Sie Ihre Medikamente und Hautpflegeprodukte mit zum Arzttermin.*
- Reagiert Ihre Haut besonders auf äußere Einflüsse, zum Beispiel Sonnenstrahlung oder Temperaturwechsel, oder auch auf bestimmte Lebensmittel wie scharfe Speisen oder Alkohol?
TIPP: *Nutzen Sie ein „Rosacea-Tagebuch“ (gibt es auch als praktische App im App Store und bei Google Play), in dem Sie täglich Ihren Hautzustand und Auslöser für einen Schub notieren.*
- Haben Sie zurzeit viel Stress oder mit unangenehmen beruflichen/privaten Situationen zu kämpfen?
- Leiden auch andere Familienmitglieder unter Rosacea?

Rosacea ist nicht heilbar, aber gut behandelbar. Durch die heute verfügbaren modernen Medikamente haben viele Patienten sogar die Chance, dass ihre Haut vollständig erscheinungsfrei wird, also keinerlei Symptome mehr aufweist. Man nennt diesen Hautzustand „clear“. Um „clear“ zu werden, müssen Rosacea-Patienten die Therapie in enger

Abstimmung mit den Dermatologen durchführen. Dabei ist die konsequente tägliche Anwendung der Medikamente besonders wichtig. Je mehr Sie also darüber wissen, wie Ihre Therapie optimal anzuwenden ist, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie eine dauerhafte und deutliche Linderung Ihrer Symptome erfahren. Ideen für Fragen, die Sie dazu an Ihren Arzt stellen können, haben wir hier zusammengestellt.

**Leitfaden für den Hautarztbesuch bei Rosacea, Teil 2:
Die Rosacea-Therapie besser verstehen! Folgende Fragen können Sie im Gespräch mit dem Hautarzt klären:**

- Welche Behandlung ist für mich sinnvoll? Welches Medikament/welche Therapie wirkt gegen flächige Rötungen, erweiterte Äderchen, Pickel und Knötchen und/oder Hautverdickungen?
- Wie lange muss ich die Medikamente jeweils nehmen? Was muss ich bei der Anwendung der Medikamente beachten? Was kann ich von der Behandlung in welcher Zeit erwarten? Wie oft soll ich zur Kontrolle kommen?
- Kommt meine Krankenkasse für die Behandlung auf? Wenn nicht, ist diese Therapie dennoch sinnvoll und kann ich sie privat bezahlen?
- Wie sieht mein Krankheitsverlauf wahrscheinlich aus?
TIPP: Sprechen Sie auch Ihr psychisches Wohlbefinden bei Ihrem Hautarztbesuch an!
- Welche Mittel empfehlen Sie mir für Gesichtereinigung und -pflege, Sonnenschutz sowie Make-up?
TIPP: Fragen Sie nach Möglichkeiten einer kosmetischen Behandlung direkt in der Hautarztpraxis.
- Muss ich im Alltag etwas beachten, wenn ich in die Sonne gehe und/oder sollte ich auf eine bestimmte Ernährungsweise achten? Was kann ich sonst noch tun, um meine Krankheitsschübe einzuschränken?
- Meine Augen fühlen sich gereizt an. Kann das mit den Symptomen auf der Haut zusammenhängen?

Den kompletten **Gesprächsleitfaden für den Besuch beim Hautarzt** finden Sie auch auf der Website von „Aktiv gegen Rosacea“ www.rosacea-info.de zum Download.

Das rät der Experte: Haut beobachten und Fragen aufschreiben

Privatdozent Dr. Gernot Herrmann, Hautarzt aus Düsseldorf, rät: „Viele Patienten sind unsicher, was die Diagnose Rosacea genau für Sie bedeutet. Der regelmäßige Austausch mit dem Hautarzt ist daher wichtig, um die Krankheit zu verstehen und in den Griff zu bekommen. Wenn wir unsere Rosacea-Patienten nach einigen Wochen wiedersehen, hilft es uns sehr, wenn sie sich gut auf den Termin vorbereitet haben. Dazu gehört, dass wir erfahren, ob die verschriebene Therapie gewirkt hat, ob neue Symptome aufgetreten sind und ob diese auf bestimmte Auslöser zurückzuführen waren. Uns interessiert auch, wie sich unsere Patienten mit der Krankheit fühlen. Kurzgefasst: Wer seine Haut gut beobachtet und wesentliche Aspekte seines Krankheitsverlaufs notiert und zum Arztbesuch mitbringt, dem können wir besser helfen. Mein Tipp: Auch wenn das Protokollieren von Informationen und Fragen manchmal anstrengend ist, bleiben Sie am Ball. Nur wenn Ihr Hautarzt weiß, wie Sie und Ihre Haut ‚ticken‘, kann er die Therapie genau auf Sie abstimmen.“

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“ inklusive praktischer Tipps zum Umgang mit der Hautkrankheit. Den „**Rosacea-Newsletter**“ können Sie ganz einfach abonnieren: Tragen Sie unter 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 www.rosacea-info.de, bei Facebook (www.facebook.com/AktivGegenRosacea), YouTube (www.youtube.com/user/AktivGegenRosacea/videos) und Instagram (www.instagram.com/aktivgegenrosacea/).

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 heißes 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 30-50+) 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 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) 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 verfolgt mittlerweile im neunten Jahr 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 (zum Beispiel 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 und Instagram 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

Thu-Van Ly

Communication Manager

Galderma Laboratorium GmbH

Toulouser Allee 23a, D- 40211 Düsseldorf

Telefon: +49 211 58601-4243, Fax +49 211 9367 8811

E-Mail: thu-van.ly@galderma.com