



10 Tipps zur Hautpflege und Kosmetik bei Rosacea

Düsseldorf, 13. August 2019 – Anhaltende Rötungen, Eiterpickel und entzündliche Knötchen im Gesicht – das sind die typischen Symptome der chronischen Hautkrankheit Rosacea. Dabei haben Betroffene grundsätzlich eine äußerst empfindliche Haut, die auch auf bestimmte Inhaltsstoffe in Pflegeprodukten und Kosmetika sehr sensibel reagieren kann. Mit einer auf die besonderen Bedürfnisse der Rosacea-Haut abgestimmten Hautpflege, können Sie – ergänzend zur medikamentösen Therapie – Ihr Hautbild jedoch deutlich verbessern. Dazu haben wir zehn Tipps zusammengestellt.

Tipp 1: Sanfte Gesichtereinigung

Für die Gesichtereinigung bei Rosacea gibt es ein paar Regeln, mit denen Sie zu einem optimalen Ergebnis kommen können: Reinigen Sie Ihr Gesicht maximal 1- bis 2-mal am Tag, zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen. Verwenden Sie lauwarmes Wasser, denn eiskaltes oder zu heißes Wasser reizt die empfindlichen Blutgefäße im Gesicht und lässt Sie erröten. Meiden Sie „echte“ Seife – sie erhöht den pH-Wert der Haut. Benutzen Sie seifenfreie Syndets (zum Beispiel Cetaphil® Reinigungslotion), das sind synthetische, waschaktive Substanzen, denen eine besondere Hautschonung zugesprochen wird. Trocknen Sie Ihr Gesicht sanft ab – mit einem weichen Handtuch oder Kosmetiktuch abtupfen und keinesfalls rubbeln.

Tipp 2: Leichte und reizfreie Pflegeprodukte verwenden

Bei Rosacea geeignet sind reizfreie Pflegeprodukte wie Cremes und Lotionen, die mehr Wasser als Öl enthalten. Wichtig dabei: Tragen Sie das vom Hautarzt verschriebene Medikament gegen die Rosacea immer direkt nach der Reinigung auf und lassen Sie es ein paar Minuten einwirken, bevor Sie Ihre Hautpflege verwenden.

Tipp 3: Schützen Sie Ihr Gesicht konsequent vor Sonnenstrahlen

UV-Strahlung setzt Ihrer Haut besonders zu und kann die Rosacea zusätzlich begünstigen. Versuchen Sie deshalb von Frühling bis Herbst, direkte Sonne zu meiden und tragen Sie stets eine Tagespflege oder ein Sonnenschutzprodukt mit Lichtschutzfaktor 30-50+ auf (zum Beispiel Cetaphil® Sun Daylong™ Liposomale Lotion SPF50+).

Tipp 4: Unnötige Zusatzstoffe meiden

Als Rosacea-Patient sollten Sie Zusatzstoffe in Pflegeprodukten möglichst vermeiden. In der Apotheke gibt es Produkte ohne reizende Inhaltsstoffe speziell für erkrankte Haut. Ungeeignet sind zudem durchblutungsfördernde Präparate, zum Beispiel mit Kampfer oder Menthol. Verzichten Sie auch auf Produkte für unreine Haut und Anti-Aging-Kosmetika mit

hautreizenden Substanzen wie Vitamin A oder Fruchtsäuren. Auf die „schwarze Liste“ gehören auch tonisierende Zusätze wie Hamamelis, Salbei oder Zinksulfat und fetthaltige Präparate.

Tipp 5: Schminken ist erlaubt

Auch mit Rosacea dürfen Sie sich schminken. Viele moderne Make-ups oder getönte Tagespflegeprodukte wurden gezielt entwickelt, um Rötungen zu kaschieren und den Hautton auszugleichen – zum Beispiel Cetaphil® RednessControl getönte Tagespflege SPF 30, die zusätzlich die Haut mit rein mineralischen UV-Filtern vor Rötungen schützt. Achten Sie zusätzlich beim Kauf von Kosmetik auf den Hinweis „nicht komedogen“.

Tipp 6: Männer aufgepasst: Gesichtsrasur bei Rosacea

Für Männer mit Rosacea gilt: Die Trockenrasur mit einem Elektrorasierer ist schonender für die Haut, aber auch eine Nassrasur ist bei Rosacea möglich. Verwenden Sie dabei immer eine saubere und scharfe Klinge und rasieren Sie sich mit der Wuchsrichtung. Das beugt kleinen Verletzungen vor. Wenn Sie Rasierschaum verwenden, sollte dieser weder Menthol, Minze noch Salicylsäure enthalten.

Tipp 7: Hautärzte und Kosmetikinstitute beraten auch zur Hautpflege

Konkrete Empfehlungen zu Pflege- und Kosmetikprodukten für Ihre empfindliche Rosacea-Haut können Sie beim Hautarzt oder Ihrer Kosmetikerin erfragen. Viele Hautarztpraxen haben ein eigenes kosmetisches Institut und bieten eine enge Verzahnung von medizinischer Behandlung und kosmetischer Pflege an.

Tipp 8: Führen Sie ein Rosacea-Tagebuch

Dokumentieren Sie zudem in Ihrem persönlichen [Rosacea-Tagebuch](#), welche Produkte Sie gut vertragen. So können Sie Rosacea-Schübe durch eine falsche Hautpflege vermeiden. Die [„Rosacea-Tagebuch-App“](#) ist als iOS- und Android-Version für Smartphones und Tablets kostenlos im App Store und Google Play Store verfügbar.

Tipp 9: Neue Hautpflegeprodukte immer testen

Testen Sie neue Produkte auf ihre Verträglichkeit, denn bei jedem Rosacea-Betroffenen reagiert die Haut anders auf einzelne Pflegewirkstoffe. Tragen Sie vor der ersten Anwendung für ein bis zwei Tage jeweils eine kleine Menge des Pflegeproduktes auf eine unauffällige Hautpartie im Gesicht auf, zum Beispiel am Kinn.

Tipp 10: Vorsicht bei Sauna und Peelings

Wenn Kälte oder Hitze zu Ihren persönlichen Auslösern zählen, meiden Sie kalt-warme Wechselbäder oder Saunagänge. Zudem sind normale Peelings tabu, weil kräftiges Reiben die Haut reizt. Geeignet sind enzymatische Peelings mit Pflanzenextrakten aus den Schalen und Kernen der Papayafrucht (Papain) und der Ananas (Bromelain), die unter Zuführung von

Wasser einen Schälereffekt hervorrufen. Die Poren werden gereinigt, aber die Durchblutung nur minimal angeregt, so dass es in der Regel nicht zu Rötungen kommt.

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 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 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