



## Fragen und Antworten zu Rosacea: Das sollten Patienten wissen

**Düsseldorf, 11. September 2019** – Sie leiden unter plötzlich auftretenden anhaltenden Rötungen und entzündlichen Hautstellen im Gesicht, sind älter als 30 Jahre und ein hellhäutiger Typ? Dann sind Sie vielleicht an Rosacea erkrankt. Eine sichere Diagnose kann zwar nur vom Hautarzt gestellt werden, aber bestimmt gehen Ihnen jetzt schon viele Fragen durch den Kopf. Ist Rosacea ansteckend? Gibt es eine Behandlung? Wo finde ich seriöse Informationen zur Erkrankung? Wie gehen andere Betroffene damit um? Wo finde ich einen Hautarzt, der sich mit Rosacea auskennt? Muss ich auf meine Ernährung achten? Wir klären auf und beantworten die häufigsten Fragen rund um die chronische Hautkrankheit Rosacea.

**Wie häufig ist Rosacea?** Rosacea zählt zu den Volkskrankheiten. Alleine in Deutschland leiden rund 10 Millionen Menschen an der chronischen Hauterkrankung. Das tückische daran: Viele Betroffene realisieren jahrelang nicht, dass sie eine behandelbare Hautkrankheit haben und gehen daher erst sehr spät zum Hautarzt.

**Ist Rosacea heilbar?** Rosacea ist leider nicht heilbar. Aber eine gezielte medizinische Behandlung mit modernen Medikamenten und ein angepasster Lebensstil können die Symptome deutlich lindern. Im besten Falle können durch die Therapie starke Gesichtsrötungen sowie Eiterpickel und entzündliche Knötchen komplett abheilen. Diesen Hautzustand nennt man auch „clear“ – Patienten sind dann vollständig erscheinungsfrei, wodurch auch die Häufigkeit der Krankheitsschübe verringert wird. Voraussetzung dafür ist, dass Sie regelmäßig Ihren Hautarzt aufsuchen, um gemeinsam eine individuell passende Therapie abzustimmen.

**Kann ich meine Rosacea ohne Arzt behandeln?** Nein, denn der wichtigste Schritt zur Besserung der Rosacea-Symptome ist der regelmäßige Besuch beim Hautarzt (Dermatologe). Nur der Facharzt für Hauterkrankungen kann die Rosacea eindeutig feststellen und eine speziell auf Ihre Rosacea-Symptome abgestimmte medizinische Behandlung einleiten. Für den Erfolg der Therapie ist entscheidend, dass Sie die Medikamente konsequent anwenden und die Behandlung auch dann fortsetzen, wenn sich Ihr Hautbild verbessert. So erhöhen sich Ihre Chancen, dass sie vollständig erscheinungsfrei („clear“) werden und Krankheitsschübe seltener bzw. weniger stark auftreten.

**Wie finde ich einen Hautarzt, der sich mit Rosacea auskennt?** Grundsätzlich behandeln alle Hautärzte auch Rosacea. Der Bundesverband der Deutschen Dermatologen (BVDD) hat auf seiner Website eine Hautarztsuche eingerichtet: [dermatologen-suche.de](http://dermatologen-suche.de). Geben Sie dort

Ihre Postleitzahl oder Stadt ein und Hautärzte in Ihrer Umgebung werden angezeigt. Zudem bieten einige Kliniken auch spezielle Rosacea-Sprechstunden an.

**Wo finde ich im Internet seriöse Informationen zur Rosacea?** Die Aufklärungskampagne „Aktiv gegen Rosacea“ bietet auf ihrer Website ([www.rosacea-info.de](http://www.rosacea-info.de)) umfassendes medizinisches Wissen und Serviceangebote zur Rosacea. Auch die Selbsthilfeorganisation Deutsche Rosazea Hilfe e. V. ([www.rosazeahilfe.de](http://www.rosazeahilfe.de)) stellt viele nützliche Informationen bereit.

**Wo kann ich mich mit anderen Betroffenen über die Rosacea austauschen?**

Deutschlands größte Rosacea-Community ist bei Facebook: [www.facebook.com/AktivGegenRosacea](https://www.facebook.com/AktivGegenRosacea). Dort tauschen sich täglich mehr als 11.000 Betroffene über die Krankheit aus.

**Ist Rosacea ansteckend?** Nein, die Rosacea ist nicht ansteckend. Auch die entzündlichen Papeln und Pusteln sind nicht auf andere Menschen übertragbar.

**Ist Rosacea erblich?** Es gibt in der Tat eine erbliche Veranlagung für Rosacea. Oft litten schon Eltern oder Großeltern an anhaltenden Rötungen und erweiterten Äderchen im Gesicht. Oder der Vater bzw. Großvater hatte die Rosacea-typische „Knollennase“.

**Muss ich mit Rosacea Diät halten?** Nein, eine spezielle Rosacea-Diät gibt es nicht. Entscheidend ist allerdings, dass Sie Ihre persönlichen Auslöser für Krankheitsschübe kennen – und diese möglichst meiden. Bekannte „Trigger“ sind scharfe Speisen und Gewürze sowie Alkohol, wobei jeder Betroffene unterschiedlich (stark) auf einzelne Auslöser reagiert.

**Ist ein Rosacea-Tagebuch hilfreich?** Mit einem Rosacea-Tagebuch können Sie Ihre persönlichen Auslöser kennenlernen und in Zukunft gezielt vermeiden. Hierzu gibt es die kostenlose App „Rosacea-Tagebuch“ für iOS und Android ([www.rosacea-info.de/rosacea-app](http://www.rosacea-info.de/rosacea-app)). Notieren Sie im Tagebuch Ihren täglichen Hautzustand, wann ein Schub aufgetreten ist, was Sie unmittelbar davor gegessen, getrunken oder getan haben und welche Hautpflege und Medikamente Sie verwenden. Das Tagebuch ist zudem eine wertvolle Unterstützung für die regelmäßigen Hautarztbesuche.

**Ist Sport mit Rosacea erlaubt?** Regelmäßige Bewegung ist wichtig für ein gesundes Herz-Kreislauf-System und eine gesunde Haut – auch bei Rosacea. Betroffene sollten prüfen, wie stark der aktuelle Sport ihre Durchblutung anregt. Wenn Sie nach einer anspruchsvollen Sporteinheit (Joggen, Power-Workout usw.) stark und lange erröten, sollten Sie in Zukunft weniger anstrengende Sportarten (zum Beispiel Nordic Walking, Yoga) bevorzugen.

**Darf ich mich mit Rosacea schminken?** Ja, und es gibt viele moderne Make-ups, die gezielt entwickelt wurden, um Hautrötungen zu kaschieren. Sie enthalten neben Hauttönen auch grünliche Töne, die Rötungen ausgleichen und so das Hautbild verbessern. Achten Sie beim Kauf von Kosmetik zusätzlich auf den Hinweis „nicht komedogen“. Verwenden Sie leichte Make-ups, die für sensible Gesichtshaut geeignet sind und einen hohen Wasseranteil haben. Meiden Sie reizende Inhaltsstoffe wie Alkohol, Duftstoffe, Menthole oder Anti-Aging-

Wirkstoffe. Einen Einkaufsführer für geeignete Pflegeprodukte finden Sie hier: [www.rosacea-info.de/pdf\\_s\\_neu/einkaufsfuehrer.pdf](http://www.rosacea-info.de/pdf_s_neu/einkaufsfuehrer.pdf)

**Darf ich mit Rosacea in die Sonne?** UV-Strahlung ist einer der Hauptauslöser von Rosacea-Symptomen. Versuchen Sie deshalb, direkte Sonne zu meiden und tragen Sie stets eine Tagespflege oder ein Sonnenschutzprodukt mit Lichtschutzfaktor 30 - 50+ auf. Wichtig: Den Sonnenschutz immer schon drinnen auftragen, bevor es nach draußen geht – und regelmäßig erneuern.

### **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](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 [www.rosacea-info.de](http://www.rosacea-info.de), bei Facebook ([www.facebook.com/AktivGegenRosacea](http://www.facebook.com/AktivGegenRosacea)), YouTube ([www.youtube.com/user/AktivGegenRosacea/videos](http://www.youtube.com/user/AktivGegenRosacea/videos)) und Instagram ([www.instagram.com/aktivgegenrosacea/](http://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](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 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](http://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](http://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](mailto:thu-van.ly@galderma.com)