# Entspannt durch die Winterfeiertage trotz Rosacea

**Düsseldorf, 9. Oktober 2019** – Plötzlich auftretende anhaltende Rötungen und entzündliche Hautstellen im Gesicht. Das sind die Symptome von Rosacea, eine der häufigsten chronischen Hauterkrankungen, mit denen die rund 10 Millionen Betroffenen in Deutschland zu kämpfen haben. Meist tritt die Krankheit erst ab dem 30. Lebensjahr auf. Rosacea-Schübe können unter anderem durch Temperaturschwankungen, Kälte und Hitze oder Stress hervorgerufen werden – und den gibt es in der Vorweihnachtszeit zur Genüge. Wie Sie trotz Weihnachtsstress und kalten Temperaturen keinen Rosacea-Schub riskieren, erfahren Sie hier.

**Frühzeitige Planung und Aufgabenverteilung**

Auch wenn das Weihnachtsfest und Silvester jedes Jahr auf das gleiche Datum fallen, kommen die Winterfeiertage immer scheinbar ein wenig plötzlich. Besser ist es für Rosacea-Patienten, sich schon früh um die Planung der Feierlichkeiten zu kümmern. So vermeidet man unnötigen Stress kurz vor den Festtagen und kann den Weihnachtstagen entspannter entgegensehen. Zusätzlich sollte man darauf achten, dass nicht alle Aufgaben an einem selber hängen bleiben. Wie schafft man das? Eine klare und einfache Aufgabenverteilung im Haushalt spielt da eine wichtige Rolle, es sollten alle Familienmitglieder an einen Strang ziehen und jeder seinen Teil bei den Vorbereitungen übernehmen. Und ein Tipp für Geschenke: Sollen Kinder beschenkt werden, eignet sich ein Wunschzettel. Dies ist auch ein toller Tipp für andere Familienmitglieder und Freunde. Sie erstellen eine kurze Liste mit Geschenkideen, tauschen diese untereinander aus, und jeder kann gezielt und frühzeitig entsprechende Besorgungen erledigen. Der gefürchtete Einkaufsmarathon auf den letzten Drücker in überfüllten Läden am Samstag vor Weihnachten entfällt.

Um im Vorfeld zu wissen, welche Speisen aufgetischt werden können, lohnt sich eine Abfrage auf Allergien und Unverträglichkeiten bei allen Gästen, so vermeidet man unangenehme Überraschungen an den Feiertagen. Wichtig für Rosacea-Patienten ist, dass das Essen nicht zu heiß ist und die Auslöser vermieden werden. Zusätzlich lohnt es sich eine To-Do Liste zu erstellen, dort sieht man alle noch zu erledigenden Aufgaben auf einen Blick. Damit entgehen Sie später Panik und „Schnellschüssen“ was die Umsetzung angeht.

**Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen**

Im Freundeskreis haben alle die Geschenke schon seit Oktober gekauft und gebastelt? Schön! – Das ist aber nicht notwendig. Der Nachbar hat einen hübschen, weihnachtlich geschmückten Garten? Erfreuen Sie sich daran und seien Sie nicht enttäuscht, dass Ihr Haus dieses Jahr nicht den Preis für die schönste Winterdekoration erhält. Auch bei der Weihnachtsbäckerei müssen es nicht zwölf verschiedene Plätzchensorten sein! Wenn Sie Spaß daran haben, backen Sie Ihre Lieblingssorte, das reicht vollkommen aus. Außerdem gibt es auch leckere Naschereien im Supermarkt oder beim Bäcker, und die Nachbarn kommen bestimmt auch wieder mit einem Plätzchenteller und einem bestenfalls alkoholfreien Glühwein vorbei. Backen und dekorieren Sie also nur, wann und wie Sie Lust und Energie haben. Lassen Sie sich von niemandem ein schlechtes Gewissen einreden – Ihre Rosacea-Haut wird es Ihnen an den Feiertagen danken. Wenn es Ihnen doch keine Ruhe lässt, dann bitten Sie doch Freunde und Familie, Ihnen bei den Vorbereitungen zu helfen: Machen Sie Weihnachtslieder an, suchen Sie gemeinsam einen Weihnachtsbaum aus – in vielen Orten kann man diesen auch selber schlagen – und freuen Sie sich über gemeinsame Zeit mit Ihren Liebsten.

**Notfallhilfe gegen Weihnachtsstress**

Falls sich trotz aller Vorkehrungen der Stress doch langsam einschleicht, sollten Sie die Reißleine ziehen und sich eine Auszeit nehmen. Ein Spaziergang in der Natur kann wahre Wunder wirken, schon nach 30 Minuten an der frischen Luft entspannt sich der Körper und der Stress fällt von einem ab. Wichtig für Rosacea-Patienten: Die Hautpflege im Winter sollte nicht vernachlässigt werden, um keinen Schub zu riskieren. Gönnen Sie sich zum Beispiel einen Kosmetiktermin mit einer entspannenden Gesichtsmassage. Dabei können Sie gut dem Feiertagschaos entfliehen und Ihre Haut freut sich über die Extraportion sanfte Pflege. Dies gilt auch für Männer, denn die Haut wird im Winter durch die Rasur besonders strapaziert. Ein wahrer Geheimtipp, der besonders die Naschkatzen freuen wird: Auch ein Stückchen Schokolade reduziert Stress. Je höher ihr Kakaoanteil ist, desto besser eignet sich die kleine Sünde, um die Belastung zu verringern.

**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