



Jeck trotz Rosacea!

Düsseldorf – 16. Dezember 2019 – Die Hochsaison der fünften Jahreszeit steht in den Startlöchern: Egal wo Sie Karneval feiern, Schminke, Alkohol und herzhafte Snacks gehören genauso dazu wie oft ungemütliches Wetter. Für die rund 10 Millionen Menschen in Deutschland, die an der chronischen Hautkrankheit Rosacea leiden, klingt das leider eher nach einem Alptraum. Sie kämpfen mit Symptomen wie plötzlich auftretenden, anhaltenden Rötungen und entzündlichen Hautstellen im Gesicht. Diese werden durch typische „Trigger“ wie ungeeignete Kosmetik, Alkohol oder scharfe Speisen noch verstärkt. Oft reagiert die Haut auch auf extreme Temperaturunterschiede. Trotzdem müssen Rosacea-Betroffene nicht auf Karneval bzw. Fasching verzichten! Wenn Sie ein paar einfache Regeln befolgen, steht dem Feiern nichts im Wege.

Richtige Kosmetik ist das A und O

Während der Karnevalszeit benutzen viele Menschen Schminke. Damit verleihen Sie ihrem Kostüm den letzten Schliff oder erstellen wahre Kunstwerke in ihren Gesichtern. Gewöhnliche Karnevalsschminke, die zu dieser Zeit in vielen Geschäften angeboten wird, ist für die empfindliche Rosacea-Haut aber meist zu fettig. Außerdem enthält sie oft Zusatzstoffe, die die Haut reizen. Rosacea-Patienten sollten daher auch für das Karnevalsgesicht ihre gewohnten Produkte nutzen: Kosmetik mit einem geringen Fettanteil, wenig Zusatzstoffen und ohne durchblutungsfördernde Substanzen ist am besten geeignet. Mit Foundation, Lidschatten, Eyeliner und Rouge können Sie quasi alles schminken und jedes Kostüm abrunden. Falls auch weitere Personen mit diesen Kosmetika geschminkt werden, sollten Sie die benutzen Utensilien vorher und nachher reinigen.

Pflege-Routine nicht vernachlässigen

Rosacea-Patienten sollten auch bei außergewöhnlichen Anlässen ihre tägliche Pflege-Routine beibehalten. Es ist gleichbleibend wichtig, das Gesicht morgens und abends zunächst zu reinigen, dann das vom Arzt verordnete Medikament sowie anschließend die gewohnte Hautpflege aufzutragen. Zum Schutz der empfindlichen Haut vor UV-Strahlung sollte außerdem immer ein Sonnenschutzprodukt (LSF 30-50+, z. B. Cetaphil® Sun Daylong™ Liposomale Lotion SPF50+) verwendet werden.

Rosacea-freundliche Snacks für Jecke

Die Verlockung ist groß und die traditionellen Karnevalsspeisen sind alle lecker! Verständlich, dass man hier auch als Rosacea-Patient beherzt zubeißen möchte. Doch leider sind Berliner,

Krapfen und Mutzenmandeln besonders fettig und daher für die empfindliche Rosacea-Haut oft ungeeignet.¹ Auch die deftigen Alternativen wie Mettbrötchen, Bratwurst oder Blutwurst können der Haut Probleme bereiten. Am besten entgehen Sie dieser Versuchung, indem Sie morgens bereits gut und ausgiebig frühstücken und Sie so zumindest kein echter Hunger mehr plagt. Danach können sich Jecke natürlich trotzdem mal einen Berliner gönnen. Allerdings sollten die Karnevalsspeisen nur in Maßen genossen werden, damit die Haut nicht zu sehr beansprucht wird.

Auch auf Alkohol sollte möglichst verzichtet werden, da er zu den häufigsten Auslösern von Rosacea-Schüben zählt. Vielleicht entscheidet sich der ein oder andere aber auch ganz bewusst für ein Glas Sekt und nimmt die Folgen, wie zum Beispiel eine zeitweise gerötete Wangen- und Nasenpartie, in Kauf.

Individuelle Auslöser kennen und die Rosacea im Griff haben

Egal ob Karneval oder nicht: Rosacea-Patienten sollten ihre persönlichen Auslöser kennen, um die Krankheit bestmöglich im Griff zu haben. Durch die gezielte Vermeidung von Triggerfaktoren kann – zusammen mit der individuellen, vom Hautarzt verordneten Therapie – bei Rosacea eine deutliche Besserung der Symptome erzielt werden. Auch an den jecken Tagen ist es also ratsam, seine Auslöser zu meiden und die bewährten hautfreundlichen Routinen aufrecht zu erhalten.

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/).

Quelle:

1. <https://ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-172015/mit-der-ernaehrung-entzuendungen-ausbremsen/> Letzter Aufruf Oktober 2019

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, das weltweit größte unabhängige, globale Dermatologie-Unternehmen, wurde 1981 gegründet. Es ist heute in über 100 Ländern mit einem umfangreichen Produktportfolio zur Behandlung einer Vielzahl dermatologischer Erkrankungen vertreten. Das Unternehmen

arbeitet weltweit mit medizinischen Fachkräften zusammen, um die Bedürfnisse der Menschen zur *Gesunderhaltung der Haut* über die Spanne ihres gesamten Lebens zu erfüllen. Galderma ist führend in der Forschung und Entwicklung wissenschaftlich begründeter und medizinisch erprobter Lösungen für die Haut. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte 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