



Hautpflege-Tipps für Rosacea-Patienten

Verbessertes Hautbild durch richtige Pflege

Düsseldorf – 10. März 2020 – In Deutschland leben rund 10 Millionen Menschen mit der chronischen Hautkrankheit Rosacea. Sie leiden an plötzlich auftretenden und anhaltenden Rötungen sowie entzündlichen Hautstellen im Gesicht. Zudem haben fast alle Betroffenen eine besonders empfindliche Haut, die häufig auf bestimmte Inhaltsstoffe in Pflegeprodukten und Kosmetika sehr sensibel reagiert. Wir erläutern, wie Sie Rosacea-Haut richtig reinigen, pflegen und schminken.

Reinigen Sie Ihre Haut sanft

Waschen Sie Ihr Gesicht mit lauwarmen Wasser und milden, seifenfreien Syndets, um die Haut nicht unnötig zu reizen. Syndets sind synthetische, waschaktive Substanzen, denen eine besondere Hautschonung und Eignung für Allergiker zugesprochen wird. Auf die Bedürfnisse der empfindlichen Rosacea-Haut abgestimmt sind zum Beispiel die Produkte der

TIPPS ZUR HAUTPFLEGE BEI ROSACEA





Rosacea-Haut mit anhaltenden Rötungen, Papeln und Pusteln im Gesicht reagiert oft empfindlich auf bestimmte Pflegeprodukte und Kosmetika. **Testen Sie am besten selbst, welche Inhaltsstoffe Sie gut vertragen**, denn bei jedem Menschen reagiert die Haut anders. Auch der Hautarzt oder die Kosmetikerin können Sie zur Hautpflege beraten.



Schminken ist auch mit Rosacea erlaubt! Es gibt moderne Make-ups, die gezielt entwickelt wurden, um Rottöne zu kaschieren. Achten Sie auch bei Kosmetik auf die Eignung der Produkte für empfindliche Haut.

Sanfte Gesichtereinigung bei Rosacea: So geht's richtig!

Regelmäßig, aber nicht zu oft: Reinigen Sie Ihr Gesicht 1- bis 2-mal am Tag, z. B. morgens und abends.

Saubere Hände: Gründlich Hände waschen vor der Gesichtereinigung.

Lauwarmes Wasser verwenden: Denn eiskaltes oder heißes Wasser reizt die Gefäße zusätzlich und lässt Sie erröten.

Keine Seife verwenden: Benutzen Sie milde, seifenfreie Syndets. Diese synthetischen, waschaktiven Substanzen wird eine besondere Hautschonung zugesprochen.

Tupfen statt rubbeln: Trocknen Sie Ihr Gesicht sanft ab, z. B. mit einem weichen Handtuch oder Kosmetiktuch abtupfen.

Geeignete und ungeeignete Produkte für die Pflege der empfindlichen Rosacea-Haut

Geeignete Pflegeprodukte

- Leichte Gele und Emulsionen mit hohem Wasseranteil
- Produkte mit hautverträglichen Emulgatoren oder emulgatorfreie Produkte
- Antikomedogene Produkte frei von Duft- und Zusatzstoffen
- Make-up auf Feinfilmttechnologie-Basis
- Seifenfreie Syndets

Uneignete Pflegeprodukte

- Stark fetthaltige Produkte wie Salben oder Wasser-in-Öl-Emulsionen
- Durchblutungsfördernde Produkte, z. B. mit Kampher, Menthol, Hamamelis oder Sabel
- Revitalisierende Produkte mit Anti-Aging-Wirkstoffen
- Peellings, Selen
- Gesichtswasser mit Alkohol

Sonnenschutz zu jeder Jahreszeit ist bei Rosacea ein Muss! Nutzen Sie milde und fettfreie Sonnenschutzprodukte mit Lichtschutzfaktor (LSF) 30-50 und ohne Duft- und Zusatzstoffe.



Mit einem **Rosacea-Tagebuch (als App verfügbar)** können Sie Rosacea-Auslöser gezielt vermeiden. Halten Sie täglich fest, welche Pflege- und Kosmetikprodukte Sie verwendet haben – und wie Ihre Haut darauf reagiert.



Mehr Tipps zum Alltag mit Rosacea sowie Informationen zur Hautpflege und Kosmetik gibt es im Internet unter: www.rosacea-info.de





© Galderma Laboratorium GmbH

Cetaphil®-Pflegeserie, die Sie in der Apotheke erhalten. Zusätzlicher Tipp: Meiden Sie kalt-warme Wechselbäder oder Saunagänge, um „Flushs“, also plötzliche Hautrötungen, zu vermeiden. Zum Abtrocknen reicht sanftes Abtupfen der Haut aus – kräftiges Frottieren ist tabu.

Medikamente täglich anwenden

Wenn Sie von Ihrem Hautarzt zur Behandlung der Rosacea ein Medikament verschrieben bekommen haben, sollten Sie dieses täglich auftragen, am besten direkt nach der Gesichtsreinigung und vor der Hautpflege. Geben Sie dem Medikament einige Minuten zum Einziehen, bevor Sie Ihr Pflegeprodukt verwenden.

Pflegen Sie Ihre Haut schön

Rosacea-Patienten können ihr Hautbild in vielen Fällen verbessern, indem sie die Pflege auf ihre empfindliche Haut abstimmen. Geeignet sind reizfreie Pflegeprodukte wie Cremes oder Lotionen, die deutlich mehr Wasser als Öl enthalten. Testen Sie am besten selbst, welche Inhaltsstoffe Sie vertragen, denn bei jedem Betroffenen reagiert die Haut anders. Beschwerden wie Brennen oder Jucken sind ein Hinweis darauf, dass Sie das Produkt meiden sollten.

Weniger ist mehr: Keine Zusatzstoffe

Für Hautpflege und Kosmetik gilt: Vermeiden Sie möglichst Zusatzstoffe und durchblutungsfördernde Präparate, zum Beispiel mit Kampfer, Menthol oder Duftstoffen. In der Apotheke zum Beispiel gibt es Produkte ohne Duftstoffe und reizende Inhaltsstoffe speziell für empfindliche Rosacea-Haut. Lassen sich Zusatzstoffe nicht vermeiden, so sollten Sie darauf achten, dass sie auf Hautverträglichkeit getestet wurden.

Was können Sie noch tun? Verzichten Sie auch auf Produkte für unreine Haut und Anti-Aging-Kosmetika, denn sie enthalten oft hautreizende Substanzen wie Vitamin A, Retinol oder Fruchtsäuren. Auf die „schwarze Liste“ gehören auch tonisierende Zusätze wie Hamamelis, Salbei oder Zinksulfat (zum Beispiel in Gesichtswässern enthalten) und fetthaltige Präparate (Salben, Öle, Wasser-in-Öl Emulsionen).

Schützen Sie Ihre Haut das ganze Jahr vor Sonne

UV-Strahlung ist für viele Rosacea-Patienten ein starker Trigger für Schübe. Von Frühling bis Herbst sollten Sie daher direkte Sonne möglichst meiden. Tragen Sie zudem stets eine Tagespflege mit Lichtschutzfaktor aus der Apotheke oder eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 - 50+ auf. Hierbei sollten Sie auf Sonnenschutzprodukte mit möglichst wenigen Zusatzstoffen setzen, die speziell für empfindliche Rosacea-Haut entwickelt wurden. Denken Sie auch immer daran, rechtzeitig bevor Sie das Haus verlassen, Ihren Sonnenschutz aufzutragen – auch bei bewölktem Himmel oder in der kalten Jahreszeit.

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, 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