



Gesichtsmassage nach „Soebye“ hilft bei Rosacea

Regelmäßige Massage lässt Schwellungen abklingen

Düsseldorf – 6. April 2020 – Anhaltende Rötungen, Eiterpickel und entzündliche Knötchen im Gesicht sind die Symptome der chronischen Hautkrankheit Rosacea, an der allein in Deutschland 10 Millionen Menschen leiden. Rosacea lässt sich nicht heilen. Doch eine gezielte medizinische Behandlung und ein angepasster Lebensstil können die Symptome lindern und die Häufigkeit der Krankheitsschübe deutlich verringern. Darüber hinaus können Rosacea-Patienten selbst viel tun, um ihre Krankheit in den Griff zu bekommen. Hierbei geht es vor allem um die Vermeidung der typischen Krankheitsauslöser wie Sonnenstrahlung, Alkohol, extreme Temperaturen, scharf gewürzte Speisen und Zusatzstoffe in Hautpflegeprodukten. Zudem kann eine spezielle Bindegewebsmassage des Gesichts zu einem besseren Hautbild beitragen.

So geht die „Gesichtsmassage nach Soebye“

BINDEGEWEBSMASSAGE FÜR BESSERES HAUTBILD BEI ROSACEA



Die „Gesichtsmassage nach Soebye“ kann bei regelmäßiger Anwendung Rosacea-bedingte Schwellungen der Haut abklingen lassen und zu einem verbesserten Hautbild beitragen.

Vor der ersten häuslichen Anwendung sollten Sie sich im **Kosmetikinstitut Ihres Hautarztes** oder in einem **spezialisierten Kosmetikstudio** zeigen lassen, wie Sie die Massage selbst zu Hause durchführen können, denn eine falsch durchgeführte Massage kann sich negativ auf Ihr Hautbild auswirken.



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 Information zur Hautpflege, Kosmetik und Therapie gibt es im Internet unter: www.rosacea-info.de

Wohltat für die Haut: Anleitung für Massage nach Soebye

- Benutzen Sie zur Massage nur die Fingerkuppen – nicht Fingerspitzen! – des Zeige-, Mittel- und Ringfingers. So vermeiden Sie Verletzungen durch Fingernägel.
- Massieren Sie nur Bereiche, die nicht von Knötchen und Eiterbläschen betroffen sind.
- Massieren Sie mit beiden Händen und symmetrischen Bewegungen.
- Führen Sie kreisende Bewegungen in einem Durchmesser von 3 cm durch. Wechseln Sie nach 15 bis 30 Sekunden zu benachbarten Partien.
- Führen Sie die Bewegungen mal mit abnehmendem, mal mit zunehmendem Druck durch, um die Haut so weit wie möglich in alle Richtungen zu dehnen.



Reinigen Sie vor der Massage zunächst die Haut und **cremen** Sie sie ein. Die Creme darf nicht zu dick aufgetragen werden.



Beginnen Sie die Massage zunächst an der **Stirn**.



Setzen Sie dann an der **Nasenlippenfalte**, auch „Nasolabialfalte“ genannt, an und gehen Sie langsam zu den **Schläfen** über.



Setzen Sie als nächstes an der **Kinnmitte** an und massieren Sie bis zu den **Ohren**. Den Abschluss bildet ein Massageschritt von der **Nasenwurzel** bis zu den **Nasenflügeln**.


© Galderma Laboratorium GmbH

Bei Rosacea kann die „Massage nach Soebye“ eine echte Wohltat für die Gesichtshaut sein. Regelmäßig angewendet lässt sie Schwellungen abklingen und trägt zu einem verbesserten Hautbild bei. Die Massage wird in vier Schritten durchgeführt:

1. Reinigen Sie Ihr Gesicht und cremen Sie es ein mit einer Pflegecreme, die Ihre empfindliche Rosacea-Haut gut verträgt.

2. Beginnen Sie die Massage an der Stirn. Benutzen Sie nur die Fingerkuppen (nicht die Fingerspitzen!) von Zeige-, Mittel- und Ringfinger. So vermeiden Sie Verletzungen durch Fingernägel. Massieren Sie immer mit beiden Händen in kreisenden und symmetrischen Bewegungen in einem Durchmesser von ca. 3 cm und wechseln Sie nach ca. 15 bis 30 Sekunden zu benachbarten Hautpartien. Meiden Sie Bereiche, die von entzündlichen Hautstellen betroffen sind.
3. Wechseln Sie mit den Fingerkuppen zur Nasenlippenfalte und gehen Sie dann langsam massierend zu den Schläfen über.
4. Setzen Sie danach an der Kinnmitte an und massieren Sie bis zu den Ohren. Der letzte Massageschritt geht anschließend von der Nasenwurzel zu den Nasenflügeln.

Professionelle Massageanleitung vom Kosmetikexperten

Für die häusliche Anwendung ist eine professionelle Anleitung besonders wichtig, denn eine falsch durchgeführte Massage kann sich negativ auf Ihr Hautbild auswirken. Lassen Sie die Massage zunächst im Kosmetikinstitut Ihres Hautarztes oder in einem spezialisierten Kosmetikstudio durchführen. Nach einigen Sitzungen wird Ihnen Ihr/e KosmetikerIn zeigen, wie Sie die Massage selbst zu Hause durchführen können.

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 und Therapie 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 zehnten 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