



## Das Rosacea-Tagebuch richtig nutzen

*Auslöser erkennen und verstehen*

**Düsseldorf – 30. Juni 2020** – Rund 10 Millionen Menschen in Deutschland leiden an der Hautkrankheit Rosacea. Sie kämpfen oft lebenslang mit starken Rötungen, entzündlichen Knötchen und Eiterpickeln im Gesicht. Dabei reagieren Rosacea-Patienten häufig überempfindlich auf bestimmte Auslöser, auch „Trigger“ genannt, und entwickeln plötzliche Krankheitsschübe. Das Tückische daran: Die Auslöser der Rosacea sind so vielfältig wie die Betroffenen selbst und jeder reagiert anders auf einzelne Trigger. Rosacea-Patienten sollten daher ihre persönlichen Auslöser für einen Schub kennen, um sie vermeiden zu können. Deshalb empfehlen Hautärzte ihren Patienten, ein **Rosacea-Tagebuch** zu führen.

### Die App Rosacea-Tagebuch unterstützt und informiert Patienten

Für Rosacea-Patienten ist es entscheidend, dass sie ihre persönlichen Krankheitsauslöser immer im Blick haben. Hierfür gibt es die „Rosacea-Tagebuch App“ (<https://www.rosacea-info.de/rosacea-app>) die im App Store oder bei Google Play kostenlos auf das Smartphone

**DAS ROSACEA-TAGEBUCH – AUSLÖSER ERKENNEN UND VERSTEHEN**



Rosacea-Patienten sollten ihre **persönlichen Auslöser („Trigger“)** für einen Schub kennen, um sie **vermeiden** zu können. Hautärzte empfehlen Patienten daher, ein persönliches **Rosacea-Tagebuch** zu führen.



Das **Rosacea-Tagebuch gibt es als App** für Smartphones und Tablets. Damit haben Sie immer und überall die Möglichkeit aktuelle Daten wie Hautzustand, mögliche Auslöser eines Rosacea-Schubes und Informationen zur medikamentösen Therapie schnell zu erfassen. Zudem können Sie Informationen über die Hauterkrankung mobil nachschlagen. So haben Sie Ihr persönliches Rosacea-Tagebuch jederzeit griff- und einsatzbereit und sind stets bestens informiert.

**Vielfältige Trigger bei Rosacea**

|   |   |  |
|---|---|--|
|  Alkohol                             |  UV-Strahlung                      |  Demodex-Milben       |
|  Kälte und Hitze                     |  Scharfe Speisen                   |  Stress und Aufregung |
|  Ungeeignete Kosmetik und Hautpflege |  Sport und körperliche Anstrengung |  |

**Das Rosacea-Tagebuch führen: So geht's richtig**

- Nehmen Sie sich täglich **5-10 Minuten** Zeit, um Ihr Rosacea-Tagebuch auf den **aktuellen Stand** zu bringen.
- Notieren Sie täglich Ihren **Hautzustand**: Haben Sie sichtbare (**Rötungen, Papeln, Pusteln**) und/oder unsichtbare (**Glücken, Brennen**) Symptome?
- Schreiben Sie auf, welche **Hautpflege** und **Medikamente** Sie angewendet und/oder eingenommen haben?
- Halten Sie mögliche **Trigger** fest: Was haben Sie gegessen, getrunken, getan? Hatten Sie Stress? Wie war das Wetter?



**Hier herunterladen!**

Nehmen Sie Ihr Rosacea-Tagebuch mit zum **Hautarztbesuch**. Denn die Dokumentation ist nicht nur für Ihren alltäglichen Umgang der Rosacea wertvoll. Sie hilft auch dem Hautarzt, Ihre Rosacea besser beurteilen zu können. Und nur so kann der Arzt eine für Sie persönlich passende Behandlung empfehlen.

Mehr Informationen zur Rosacea sowie Tipps für den Alltag mit der Hautkrankheit gibt es im Internet unter: [www.rosacea-info.de](http://www.rosacea-info.de)




© Galderma Laboratorium GmbH

geladen werden kann. Damit können persönliche Daten zur Rosacea-Erkrankung schnell und einfach mobil erfasst werden, z. B. Hautzustand, Auslöser, Pflegeprodukte und Medikamente. Dabei verfügt die App über eine individuell einstellbare Erinnerungsfunktion für die tägliche Dokumentation.

Das Rosacea-Tagebuch ist immer und überall griff- und einsatzbereit, ganz ohne Papier und Stift – und Patienten sind damit stets gut informiert über die täglichen positiven und negativen Einflüsse auf ihre Haut. Alle persönlichen Daten zur Rosacea sind jederzeit abrufbar – gepaart mit hilfreichen Tipps für den Alltag und medizinischen Informationen.

### **Das Rosacea-Tagebuch richtig führen**

Die Rosacea-Tagebuch App hilft Betroffenen herauszufinden, inwiefern sich bestimmte Symptome durch die Vermeidung von Auslösern und Anpassungen im Lebensstil bessern können, sodass sie ihre Erkrankung besser verstehen und im Griff haben. Zudem können sie damit auch den Erfolg ihrer medikamentösen Therapie nachvollziehen. Voraussetzung dafür ist die konsequente Dokumentation. Für Patienten heißt dies:

- Nehmen Sie sich täglich 5-10 Minuten Zeit, um Ihr Rosacea-Tagebuch auf den aktuellen Stand zu bringen.
- Erfassen Sie Ihren Hautzustand: Haben Sie sichtbare Symptome im Gesicht wie Rötungen, Papeln oder Pusteln? Leiden Sie an unsichtbaren Symptomen wie juckende oder brennende Gesichtshaut?
- Geben sie ein, welche Hautpflege und Medikamente Sie wann und wie angewendet und/oder eingenommen haben.
- Halten Sie vor allem auch Trigger fest: Was haben Sie gegessen und getrunken? Haben Sie Sport gemacht oder sich anderweitig körperlich angestrengt? Gab es Ärger oder Stress? Wie war das Wetter?

### **Das Rosacea-Tagebuch beim Hautarzt**

Auch für den Hautarztbesuch ist ein gut geführtes Rosacea-Tagebuch eine wertvolle Unterstützung. Die langfristige Dokumentation der persönlichen Rosacea-Daten hilft dem Dermatologen, die individuelle Krankheitsbelastung seiner Patienten besser zu verstehen. Mit diesen Informationen kann der Arzt eine individuell auf den Patienten abgestimmte Therapie verordnen.

### **Vielfältige Trigger bei Rosacea**

Wenn Betroffene noch Stunden nach dem Sport an Hitzewellen leiden oder ihr Gesicht schon nach einem Glas Sekt glüht, könnten Sport und körperliche Anstrengung oder Alkohol zu den persönlichen Triggern gehören, die einen Krankheitsschub auslösen. Weitere häufige Auslöser der Rosacea sind UV-Strahlung, Kälte und Hitze, scharfe Speisen, Stress und Aufregung sowie ungeeignete Kosmetik oder Hautpflege. Zudem leiden viele Rosacea-Patienten unter einem verstärkten Befall von Demodex-Milben. Diese Milbenart ist auch bei gesunden Menschen auf der Haut zu finden. Bei Rosacea-Patienten geht man davon aus, dass die erhöhte Besiedlung der Gesichtshaut mit Demodex Entzündungsreaktionen hervorruft.

## **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](https://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](https://www.facebook.com/AktivGegenRosacea)), YouTube ([www.youtube.com/user/AktivGegenRosacea/videos](https://www.youtube.com/user/AktivGegenRosacea/videos)) und Instagram ([www.instagram.com/aktivgegenrosacea/](https://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 können 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 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](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, das weltweit größte unabhängige, globale Dermatologieunternehmen, wurde 1981 gegründet. Es ist heute in über 100 Ländern mit einem umfangreichen Produktportfolio an verschreibungspflichtigen und OTC-Arzneimitteln, ästhetischen Lösungen sowie Pflege- und Kosmetikprodukten 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 definierter und medizinisch erprobter Lösungen für die Haut. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte [www.galderma.de](http://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](mailto:antje.sassenberg@galderma.com)