GALDERMA

PRESSEMITTEILUNG

Videokonferenzen mit Rosacea – so klappt es!

Tipps für Online-Meetings während eines Schubs

Düsseldorf – 16. Februar 2021 – Videokonferenzen gehören für die meisten von uns inzwischen zum Alltag. Auf Grund der Pandemie arbeiten immer mehr Menschen von zu Hause aus, berufliche Besprechungen, Konferenzen und Schulungen finden zum Großteil digital statt, und viele nutzen die verschiedenen Online-Meeting-Tools auch für den privaten Austausch mit Freunden und der Familie. Doch für Menschen mit Rosacea können Videokonferenzen auch eine Belastung sein. Denn bei jedem Online-Meeting stehen vor allem die Gesichter im Fokus – und zwar sowohl die der Gesprächspartner als auch das eigene. Wenn die Gesichtshaut von einem Rosacea-Schub betroffen ist und die typischen Symptome der chronischen Hautkrankheit wie anhaltende Rötungen und entzündliche Papeln und Pusteln sichtbar sind, fühlen sich Betroffene in der digitalen Welt häufig unsicher und unwohl. Doch mit ein paar wenigen Hilfestellungen können auch Rosacea-Patienten Videokonferenzen als positive Routine in ihren Alltag integrieren. Hier Tipps dazu:

Seien Sie offen und direkt. Wenn Sie der Gedanke plagt, dass andere während der Videokonferenz neugierig auf Ihre gerötete Haut schauen, sollten Sie zu Beginn des Anrufs erwähnen, dass Sie einen Rosacea-Schub haben – am besten gleich, wenn Sie sich vorstellen. Erklären Sie, dass das Aufflammen der Rosacea oft durch Umwelt- und andere Faktoren ausgelöst wird. Fahren Sie dann einfach mit dem Gespräch fort.

Entspannen Sie sich. Einer der Vorteile von Videogesprächen besteht darin, dass sie von jedem Ort aus geführt werden können, oft eben auch vom heimischen Schreibtisch aus, während Sie vielleicht einen Pyjama von der Hüfte abwärts tragen. Obwohl professionelle Besprechungen häufig als Videokonferenzen durchgeführt werden, sind sie eine deutlich zwanglosere Form der Kommunikation, sodass es meistens nicht notwendig ist, perfekt auszusehen.

Seien Sie nicht zu selbstkritisch. Das positive an Videokonferenzen ist, dass wir unser Gegenüber sehen können. Das tückische daran ist aber, dass wir uns dabei auch immer selbst sehen – und uns oft genauso kritisch beäugen, wie beim morgendlichen Blick in den Spiegel. Gehen Sie aber davon aus, dass Ihre Gesprächspartner genauso entspannt und wohlwollend auf Sie blicken wie Sie auf Ihr Gegenüber. Denn schließlich kommt es auch bei beruflichen und privaten Onlinekonferenzen auf die Inhalte des Gesprächs an und nicht auf das perfekte Aussehen der Konferenzteilnehmer.

Schminken Sie sich, wenn Sie sich dadurch besser fühlen. Kommunikation jeglicher Art verläuft reibungsloser, wenn Sie sich selbstbewusst fühlen, ob im direkten persönlichen Kontakt oder online. Wenn Sie sich wohler fühlen, wenn Sie Ihre Rosacea mit Make-up kaschieren, tun Sie das ruhig. Denken Sie nur daran die Gesichtshaut dann am Abend sanft aber gründlich zu reinigen. Und vermeiden Sie das Tragen von Make-up, wenn es Ihre Haut zusätzlich reizen könnte.

Schalten Sie die Videofunktion aus. Sie sind nicht verpflichtet, die Videofunktion bei jedem Online-Meeting zu verwenden. Im digitalen Zeitalter ist es durchaus üblich, auch nur telefonisch an Videokonferenzen teilzunehmen, z. B. wenn Sie zu Hause arbeiten und andere Familienmitglieder mit im Raum sind oder wenn Sie sich gerade auf Reisen bzw. an einem öffentlichen Ort befinden. Wenn Sie also nicht in der Stimmung sind, Ihr Gesicht zu zeigen, schalten Sie einfach das Video aus.

Wenden Sie Medikamente regelmäßig an. Grundsätzlich gilt natürlich auch, dass Sie Ihre vom Arzt verordneten Medikamente konsequent und täglich anwenden und gleichzeitig versuchen, Ihre persönlichen Rosacea-Auslöser zu meiden. Denn eine gezielte medizinische Behandlung und ein angepasster Lebensstil können die Rosacea-Symptome lindern und die Häufigkeit der Krankheitsschübe deutlich verringern. Mit modernen Medikamenten haben viele Patienten sogar die Chance, erscheinungsfrei zu werden. Diesen Hautzustand nennt man „clear“.

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 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