



## Wandern und Spaziergehen mit Rosacea

*Tipps für hautgesunde Bewegung im Freien*

**Düsseldorf – 22. März 2021** – Spaziergehen und Wandern sind großartige Möglichkeiten, um sich zu bewegen und die Natur im Frühjahr zu genießen. Gerade jetzt während der Pandemie, ist es einfach, alleine oder in einer kleinen Gruppe mit sicherem Abstand zu wandern und zu walken. Doch für Menschen mit der chronischen Hautkrankheit Rosacea kann körperliche Anstrengung auch ein Auslöser für Schübe mit anhaltenden Rötungen und/oder entzündlichen Papeln und Pusteln im Gesicht sein. Wenn sie aber ein paar einfache Regeln beachten, können auch Rosacea-Patienten Bewegung und Sport im Freien genießen. Hier Tipps dazu:

**Schützen Sie sich vor der Sonne.** Selbst wenn körperliche Anstrengung bei Ihnen keine Rosacea-Schübe auslöst, kann die UV-Strahlung der Sonne ein starker Trigger sein, auch an bewölkten Tagen. Schützen Sie also Ihr Gesicht beim Wandern mit einem Hut und tragen Sie immer ein Sonnenschutzmittel auf, bevor Sie sich auf den Weg machen. Empfohlen wird eine Tagespflege oder ein Sonnenschutzprodukt mit hohem bis sehr hohem Lichtschutzfaktor (LSF 30 bis 50+).

**Rosacea-Medikamente nicht vergessen.** Genauso konsequent wie beim Sonnenschutz sollten Sie auch mit Ihren vom Hautarzt verordneten Medikamenten sein. Vergessen Sie nicht, diese konsequent und täglich anwenden. Dabei gilt die Reihenfolge: sanfte Gesichtereinigung, Medikament auftragen und kurz einziehen lassen, anschließend Tagespflege und Sonnenschutz. 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“.

**Seien Sie vorsichtig mit Mückenspray.** Wenn Sie in einer eher ländlichen Gegend unterwegs sind und Insektenschutzmittel verwenden müssen, achten Sie darauf, das Spray nicht zu nahe am Gesicht aufzutragen. Sprühen Sie den Mückenschutz auf Ihre Kleidung (z. B. Socken, Hosenbeine usw.), anstatt direkt auf die Haut. Zudem sollten Sie sich immer direkt nach der Verwendung von Insektenschutzmittel die Hände waschen, da immer die Wahrscheinlichkeit besteht, dass Sie Ihr Gesicht berühren.

**Wanderungen vorausschauend planen.** Versuchen Sie, frühmorgens oder abends wandern zu gehen, wenn es kühler ist und die Sonne weniger intensiv scheint. Vermeiden Sie es unbedingt, am Mittag während der heißesten Stunden des Tages zu laufen, insbesondere in den ohnehin wärmeren Sommermonaten. Wenn Sie eine Tagestour machen, nutzen Sie die Mittagszeit für Pausen im Schatten. Es kann auch sinnvoll sein, die Route so zu planen, dass sie immer in gut erreichbarer Nähe Ihrer Wohnung oder geparkten Autos verläuft. So können Sie bei Bedarf den Spaziergang abkürzen, falls Ihre Haut mit einem Rötungsschub reagiert.

**So kühl wie möglich bleiben.** Schützen Sie sich vor Überhitzung – sowohl von außen als auch von innen, besonders an warmen Tagen. Legen Sie sich ein kühles, feuchtes Handtuch um den Hals und tragen Sie ein kleine, mit kühlem Wasser gefüllte Sprühflasche bei sich, mit der Sie Gesicht, Hals, Nacken und Handgelenke einsprühen können. Nehmen Sie immer ausreichend zu Trinken mit, am besten leicht gekühltes Wasser oder ungesüßte Kräuter- bzw. Früchtetees.

**Achten Sie auf Ihre persönlichen Grenzen.** Wenn Sie jetzt während der Pandemie das Wandern für sich (wieder-)entdecken, sollten Sie zunächst kleinere Touren alleine laufen, um das persönliche Tempo und die eigenen körperlichen Grenzen kennenzulernen. Vor allem für unerfahrene Wanderer kann das Training mit anderen einen selbst unbewusst zu Höchstleistungen antreiben, sodass Sie erste Anzeichen von Überanstrengung eher übersehen, als wenn Sie alleine wären.

**Gehen Sie es langsam an.** Das Schöne am Wandern sind die stetigen Veränderungen in der Landschaft und das Wechselspiel zwischen Steigungen und Abstiegen. Doch gerade hierbei gilt es, auf seinen Körper zu hören: Anstatt sich durch die steilen Abschnitte einer Wanderung zu quälen, sollten Sie auf die Veränderungen der Steigung achten und sich für anstrengendere Abschnitte viel Zeit nehmen. Gehen Sie langsam und genießen Sie die Landschaft. So haben Sie besserer Chancen, in den nächsten Tagen keinen Schub zu erleiden.

**Behandeln Sie Ihre Haut nach dem Laufen gut.** Was Sie nach dem Sport tun, kann einen ebenso großen Einfluss auf Ihre Haut haben wie das Training selbst. Es kann verlockend sein, direkt nach einer Wanderung ein Nickerchen auf dem Sofa zu machen – aber vergessen Sie nicht Ihre übliche Hautpflegeroutine. Um zu vermeiden, dass die Haut nach dem Training für längere Zeit verschwitzt ist, sollten Sie sie kurzfristig sanft reinigen und Ihr gewohntes Hautpflegeprodukt auftragen. Geeignet sind reizfreie Cremes oder Lotionen, die deutlich mehr Wasser als Öl enthalten. Vermeiden Sie Zusatzstoffe und durchblutungsfördernde Präparate, wie zum Beispiel mit Kampfer, Menthol oder Duftstoffen. In der Apotheke gibt es Produkte ohne Duftstoffe und reizende Inhaltsstoffe speziell für die empfindliche Rosacea-Haut.

---

## **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](https://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 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](https://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](https://www.galderma.de)) zusammen mit dem Berufsverband der Deutschen Dermatologen e.V. ([www.bvdd.de](https://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 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](http://www.galderma.de).

### **Galderma Pressekontakt**

Antje Saßenberg

Communication & Congress Manager GER/AT

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)