ROSACEA UND SPORT – SO GEHT´S RICHTIG!

Sport ist wichtig für die Gesundheit

Regelmäßige Bewegung ist für jeden Menschen wichtig für ein **gesundes Herz-Kreislauf-System** und damit auch für eine gesunde Haut – **auch für Rosacea-Patienten!**

Darum ist Sport ein Rosacea-Trigger

Sport regt die Durchblutung an. Bei Rosacea-Patienten kann dies zu Rosacea-Schüben mit anschließend langanhaltenden Gesichtsrötungen führen. Der Grund: Die Gefäße der Gesichtshaut sind geschädigt, haben an Elastizität verloren und sind bereits im Ruhezustand sichtbar erweitert. Bei körperlicher Anstrengung wird das Gesicht intensiv durchblutet, fängt an zu glühen und wird rot!

Mit einem **Rosacea-Tagebuch** (als App verfügbar), können Sie Rosacea-Auslöser gezielt vermeiden. Schreiben Sie täglich auf, was Sie getan, gegessen und getrunken haben – und wie Ihre Haut darauf reagiert.

Hier herunterladen!

Diese gemäßigten Sportarten sind bei Rosacea gut geeignet

- Yoga
- Nordic Walking
- Gymnastik
- Radfahren
- Schwimmen z. B. im Natursee
- Golf

Diese anspruchsvollen Sportarten sind bei Rosacea weniger geeignet

- Power-Workout
- Ballsportarten wie Fußball, Handball, Volleyball usw.
- Tennis
- Bergsteigen
- Skifahren
- Jogging

Das sollten Rosacea-Patienten beim Sport beachten

- Wählen Sie Sportarten mit mäßiger und kontinuierlicher Belastung – und vermeiden Sie Sportarten mit starken Belastungsspitzen.
- Tragen Sie leichte, atmungsaktive Kleidung.
- Sorgen Sie für ausreichend belüftete Räume; Fitness-Studios sollten eine gute Klimaanlage haben.
- Trinken Sie ausreichend Wasser.
- Sporteinheiten im Freien sollten bei gemäßigten Temperaturen stattfinden.

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

© Galderma Laboratorium GmbH