

Mit Rosacea den Herbst genießen – Tipps für eine schubfreie Haut



Düsseldorf – 12. Oktober 2021 – Der Herbst ist da! Wir genießen die letzten kräftigen Sonnenstrahlen und die Farbenpracht der Bäume, überall gibt es Kürbisse und Äpfel und mit den ersten Herbststürmen sind viele bunte Drachen am Himmel zu sehen. Doch der Wechsel der Jahreszeit kann für die 10 Millionen Rosacea-Patient:innen in Deutschland auch ein höheres Risiko für Schübe mit den typischen Symptomen wie Hautrötungen, Papeln und Pusteln im Gesicht bedeuten. Der Start der kalten Jahreszeit erlöst die empfindliche Gesichtshaut zwar von der Sommerhitze, dennoch können kalte Temperaturen, die Herbstsonne, stürmische Winde oder trockene Heizungsluft unerwartete Rötungen, Brennen und Schmerzen verursachen. Achten Sie also darauf, die üblichen Herbstauslöser für Rosacea-Schübe zu vermeiden. Hier sind ein paar Tipps, damit Sie diesen Herbst hautgesund genießen können:

Packen Sie sich ein: Im Herbst kann sich das Wetter von einer Minute auf die andere ändern. Ziehen Sie sich in mehreren Schichten an, um für plötzliche Temperaturwechsel – die Rosacea-Symptome verschlimmern können – gerüstet zu sein. Haben Sie zudem immer einen Schal griffbereit (z. B. im Auto oder in der Tasche), um sich vor dem Wind zu schützen.

Planen Sie voraus: Schulbeginn, Herbstsport, nahende Feiertage – im Herbst ist der Terminkalender schnell voll. Das kann Stress bedeuten und die Anfälligkeit für Schübe erhöhen. Versuchen Sie also, Wichtiges voranzuplanen. Stimmen Sie sich mit der Familie zu Terminen und Aufgaben ab, aber gönnen Sie sich auch Pausen. Außerdem: Nobody is perfect! Wenn Sie mal etwas vergessen, lassen Sie sich davon nicht aus der Ruhe bringen. Freuen Sie sich lieber über die zusätzliche freie Zeit.

Nehmen Sie Ihre Medikamente: Obwohl sich Ihr Tagesablauf im Herbst ändern kann, bedeutet das nicht, dass sich Ihr Medikamentenplan ändern sollte. Vergessen Sie also nicht, die von Ihrem Hautarzt/Ihrer Hautärztin verordneten Medikamente weiterhin täglich anzuwenden. Denken Sie daran, dass es sehr wichtig ist, die Anweisungen Ihres Arztes/Ihrer Ärztin zu

GALDERMA

EST. 1981

befolgen, auch wenn keine Symptome mehr sichtbar sind. Eine konsequente Behandlung ist der effektivste Weg, um Rosacea-Symptome zu lindern und die Häufigkeit von Schüben deutlich zu verringern. Mit modernen Medikamenten haben viele Patient:innen sogar die Chance, erscheinungsfrei zu werden. Diesen Hautzustand nennt man „clear“. Sprechen Sie hierzu mit Ihrem Hautarzt/Ihrer Hautärztin und schauen Sie sich vorab auf unserer Website zum Thema um: ***rosacea-info.de***.

Regelmäßig Feuchtigkeit spenden: Bei Rosacea ist die Feuchtigkeitsbarriere der Gesichtshaut oft gestört. Dadurch verliert sie mehr Wasser als normal, was zu Reizungen und Entzündungen führen kann. Dermatologen empfehlen, die Haut regelmäßig mit Feuchtigkeit zu versorgen. Tragen Sie dabei immer zuerst Ihr Rosacea-Medikament auf und warten Sie, bis es in die Haut eingezogen ist, bevor Sie eine Feuchtigkeitscreme auftragen.

Bekämpfen Sie trockene Luft: Vermeiden Sie trockene, gereizte Haut, indem Sie einen Luftbefeuchter verwenden, um die Raumluft feucht zu halten.

Langsam schlürfen: Ein dampfend heißer Tee oder Milchkaffee kann an einem kühlen Tag sehr verlockend sein. Aber denken Sie daran, heiße Getränke abkühlen zu lassen, bevor Sie sie trinken, denn Hitze kann genau wie Kälte ein Trigger für Rosacea sein. Beobachten Sie auch genau, ob Ihre Haut die im Herbst beliebten, aber oft stark gewürzten Chai-, Lebkuchen- oder Kürbisgetränke gut verträgt. Diese können bei Menschen mit einem empfindlichen Gaumen ebenfalls einen Ausbruch verursachen. Für eine leichtere Übersicht Ihrer Auslöser empfiehlt es sich, ein Rosacea-Tagebuch zu führen. So vergessen Sie keine möglichen Trigger und können Ihre Haut nach und nach noch besser einschätzen. Damit das auch unterwegs kein Problem ist, können Sie die ***Rosacea-Tagebuch-App*** nutzen – zu finden in den gängigen App-Stores.

Denken Sie an Sonnenschutzmittel: Auch wenn es im Herbst manchmal albern erscheinen mag: Tragen Sie unbedingt ein Sonnenschutzmittel (LSF 30 bis 50+) auf und schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille, wenn Sie vorhaben, viel Zeit im Freien zu verbringen. Die UV-Strahlung der Sonne ist das ganze Jahr über ein Risikofaktor für Rosacea-Schübe – und besonders die Herbstsonne wird aufgrund der kühleren Temperaturen oft unterschätzt.

GALDERMA

EST. 1981

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://www.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“

GALDERMA

EST. 1981

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

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