

Rosacea und Sport



Düsseldorf – 11. Mai 2021 – Sport ist wichtig für die Gesundheit. Umso mehr, da wir oft viele Stunden am Tag sitzen – in der Bahn oder im Auto zur Arbeit, im Büro vor dem Computer, abends auf dem Sofa beim Fernsehen. Sport hat viele positive Effekte auf den Körper: Kreislauf und Immunsystem werden angeregt, Muskeln aufgebaut, Knochen und Haut gestärkt. Das wissen sicher auch die meisten der rund 10 Millionen Rosacea-Patienten in Deutschland. Doch viele fragen sich, ob sie mit der Hautkrankheit noch Sport treiben dürfen. Denn körperliche Anstrengung kann bei Rosacea ein starker Trigger für Krankheitsschübe sein. Manche Rosacea-Patienten leiden nach dem Sport an langanhaltenden Gesichtsrötungen, oft kommen die typischen Papeln und Pusteln dazu. Doch auch wenn Sie Rosacea haben, sollten Sie nicht auf regelmäßige Bewegung verzichten. Denn was gut für Ihr Herz-Kreislauf-System ist, ist langfristig auch gut für Ihre Haut. Wichtig ist allerdings, dass Sie eine passende Sportart auswählen und grundsätzlich genau beobachten, wie Ihre Haut darauf reagiert.

Darum ist Sport ein Rosacea-Trigger

Sport und körperliche Bewegung regen die Durchblutung an, und zwar bei jedem Menschen. Dieser Effekt ist gewünscht, denn dadurch wird das Herz-Kreislauf-System angeregt und bleibt gesund. Allerdings kann die gesteigerte Durchblutung bei Rosacea-Patienten zu Schüben mit anschließend langanhaltenden Gesichtsrötungen führen. Der Grund hierfür: Die Gefäße der Gesichtshaut sind geschädigt, haben an Elastizität verloren und sind bereits im Ruhezustand sichtbar erweitert. Bei körperlicher Anstrengung wird bei jedem Menschen vor allem das Gesicht intensiv durchblutet, bei Rosacea-Patienten fängt es dadurch an zu glühen und wird rot.

GALDERMA

EST. 1981

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 Naturssee
- 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 © Galderma Laboratorium GmbH

Praktische Tipps für hautgesunden Sport bei Rosacea

So geht's richtig! Wenn Sie Rosacea haben und Sport machen wollen, beachten Sie diese einfachen Regeln, um Ihre Haut möglichst wenig zu belasten:

- Wählen Sie Sportarten mit mäßiger aber kontinuierlicher Belastung, z. B. Yoga, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen.
- Vermeiden Sie Sportarten mit starken Belastungsspitzen. Hierzu zählen u. a. intensives Lauftraining, Tennis, ein Power-Workout oder Ballsportarten wie Fußball und Volleyball.
- Tragen Sie beim Sport immer leichte und atmungsaktive Kleidung und sorgen Sie für ausreichend belüftete Räume. Fitness-Studios sollten eine gute Klimaanlage haben.
- Trinken Sie ausreichend Wasser.
- Sport im Freien sollte bei gemäßigten Temperaturen stattfinden, also eher in den Morgen- oder Abendstunden und nicht in der Mittagshitze.

Mit dem Rosacea-Tagebuch die richtige Sportart finden

Mit einem Rosacea-Tagebuch können Sie herauszufinden, welche Sportarten für Ihre empfindliche Haut besser und welche weniger geeignet sind. Beobachten Sie genau, welche Folgen körperliche Aktivitäten auf Ihre Haut haben. Schreiben Sie im Rosacea-Tagebuch auf, welche Sportart Sie wann, wo und wie lange gemacht haben und wie Ihre Haut unmittelbar

GALDERMA

EST. 1981

danach und einige Stunden später darauf reagiert. So lernen Sie die Auswirkungen verschiedener Sportarten auf Ihre Haut einzuschätzen und können individuell entscheiden, welche für Sie persönlich am besten passt. **Tipp:** Laden Sie sich die „**Rosacea-Tagebuch App**“ (<https://www.rosacea-info.de/rosacea-app>) auf Ihr Smartphone. Die App gibt es kostenlos im App-Store oder bei Google-Play. So können Sie auch direkt im Fitness-Studio oder im Park alle wichtigen Daten schnell und einfach erfassen.

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.

GALDERMA

EST. 1981

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 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