GALDERMA

EST. 1981

PRESSEMITTEILUNG

„Ich bin toll!“ – Tipps für mehr Selbstbewusstsein bei Rosacea

AKTIV GEGEN ROSACEA

Düsseldorf – 24. Januar 2022 – Selbstbewussten Menschen scheint vieles leichter zu fallen. Sie stehen für ihre Wünsche ein und bekommen zumeist auch das, was sie wollen. Was einfach klingt, stellt für Betroffene der chronischen Hautkrankheit Rosacea oft eine Herausforderung dar: Anhaltende Rötungen, Papeln und Pusteln im Gesicht – die sichtbaren Symptome machen es vielen Betroffenen schwer, sich in ihrer Haut wohlzufühlen und das auch nach außen zu tragen. Hinzu kommen Vorurteile gegenüber der Erkrankung, unter denen Menschen mit Rosacea leiden, etwa die Tatsache, dass sie häufig mit Alkoholkonsum in Verbindung gebracht wird.[1] Kann man Selbstbewusstsein trainieren? Ja, das geht! Wir haben einige Tipps für Sie zusammengestellt.

Stärken kennen, Schwächen akzeptieren

Eins haben selbstbewusste Menschen gemein: Sie sind sich ihrer Stärken bewusst, aber auch ihrer Schwächen, die sie nicht verurteilen, sondern akzeptieren – getreu dem Motto „Nobody is perfect“. Doch gerade Rosacea-Betroffenen fällt diese Akzeptanz besonders schwer. Wichtig ist also, sich immer wieder ins Gedächtnis zu rufen, dass man mehr ist als die eigene Haut ist und jeder Mensch ganz eigene „Makel“ hat, die ihn ausmachen. Verwandeln Sie Ihre vermeintliche Schwäche zu Ihrer Stärke: Gehen Sie offen und aufgeklärt mit Ihrer Krankheit um, denn wenn die positive Zuwendung zum eigenen Ich gelingt, wächst das Selbstbewusstsein automatisch.

Komplimente stärken das Selbstbewusstsein

Den Partner für seine Kochkünste loben oder der Freundin sagen, wie toll ihre neue Frisur aussieht: Anderen Komplimente zu machen fällt uns leicht. Mit uns selbst gehen wir hingegen oft hart ins Gericht. Dabei können Komplimente an die eigene Person für einen enormen Selbstbewusstseins-Boost sorgen. „Ich werde gebraucht“ oder „Ich sehe toll aus“ – man sollte sich viel öfter selbst loben. Dafür gilt es, die Eigenschaften und Fähigkeiten zu kennen,

Galderma Laboratorium GmbH, Toulouser Allee 23a, 40211 Düsseldorf, Germany, Tel.: +49 211 58601-00, Fax: +49 211 58601-01
Customer Service Hotline: 0800 5888850, Customer Service Hotline International: 00 8000 3455377, www.galderma.de
Deutsche Bank AG, Konto: 742 437 700, BLZ: 300 700 10, IBAN: DE47 3007 0010 0742 4377 00, SWIFT/BIC: DEUTDEDDXXX
USt.-Id.-Nr.: DE 142106653, Amtsgericht Düsseldorf, HRB 50697, Geschäftsführer: Thomas Dittrich

die einen auszeichnen. Nehmen Sie sich die Zeit und notieren Sie alles, was Sie an sich selbst mögen und worauf Sie stolz sind. Hören Sie zudem Ihren Mitmenschen zu, wenn sie Ihnen Lob aussprechen. Auch wenn Sie eine andere Sicht auf die Dinge haben: Stehen Sie zu Ihren Erfolgen und nehmen Sie Komplimente als Stärkung für Ihr Selbstbewusstsein!

Vergleiche vermeiden

Instagram, Facebook & Co zeigen uns tagtäglich, wie schön und glücklich das Leben anderer Menschen angeblich ist – und lassen uns damit manchmal an uns selbst zweifeln. Doch schon der Philosoph Søren Kierkegaard mahnte, dass das Vergleichen das Ende des Glücks und der Anfang des Unglücks ist. Wer sich ständig vergleicht, läuft Gefahr, seinem Selbstwertgefühl einen kräftigen Dämpfer zu verpassen. Wir sollten uns lieber die eigenen Stärken vergegenwärtigen. Dabei ist eins sicher: Unsere Art zu sprechen, zu denken oder zu handeln, aber auch unser Aussehen sind einzigartig. Entfolgen Sie also den Accounts, die Ihnen ein schlechtes Gefühl vermitteln und suchen Sie sich Inhalte, die Sie inspirieren und Ihnen guttun.

Think positive!

Unser Denken beeinflusst unsere Stimmung. Für eine positive Ausstrahlung sollten Sie sich daher gezielt auf die guten Aspekte Ihres Lebens fokussieren – so werden Sie automatisch wohlgesonnener. Dafür kann es hilfreich sein, sich jeden Abend ein paar Fragen zu beantworten: Was war heute schön? Was hat mich glücklich gemacht? Verschenken Sie auch häufiger ein freundliches Lächeln, zum Beispiel auch an sich selbst, denn das hat zusätzliche positive Effekte: Lächeln baut Stress ab und schüttet wertvolle Glückshormone aus. So wirken Sie nicht nur offener und positiver. Auch Ihr Selbstbewusstsein wird gestärkt!

Rosacea behandeln und Schüben vorbeugen

Rosacea lässt sich nicht heilen. Doch eine gezielte medizinische Behandlung und ein angepasster Lebensstil können die Symptome lindern und die Häufigkeit der Schübe deutlich verringern. Mit modernen Medikamenten haben viele Betroffene sogar die Chance, erscheinungsfrei („clear“) zu werden.[2] Patient:innen erleben dadurch eine Verbesserung ihrer Lebensqualität, was wiederum das Selbstwertgefühl stärkt. Wichtig hierfür: Sprechen Sie regelmäßig mit Ihrer Hautärztin oder Ihrem Hautarzt über Ihre Erkrankung, sodass diese/dieser einen individuellen Behandlungsplan mit Ihnen abstimmen kann. Mit der Rosacea-Tagebuch-App können Sie zudem Ihren Hautzustand und Ihre Auslöser immer und überall mobil eintragen. Das kann Ihnen helfen, die Rosacea besser kennenzulernen und zu verstehen.

Literatur

[1] Galderma, Data on file. Online-Umfrage im September 2021 von faceuptorosacea.com und stelldichdeinerrosacea.de E-Mail Abonnent:innen (289 Teilnehmer:innen aus Kanada, Deutschland, Schweden und Spanien)

[2] Webster G. et al (2017). J Dermatolog Treat. 2017;28(5):469-474

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 Abonnent:innen 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 Patient:innen. 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. Expert:innen 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. Patient:innen 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-Patient:innen, 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 Hautärzt:innen-Suche, Rosacea-Schnelltest) sowie praktische Tipps von Dermatolog:innen und Kosmetik-Expert:innen zum Umgang mit der Krankheit im Alltag. Regelmäßige News sowie die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen bietet „Aktiv gegen Rosacea“ mit einem eigenen Blog und einer Facebook-Seite, auf der 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