

Schubfrei durch den Sommer mit Rosacea



Düsseldorf – 20. Juni 2022 – Sommer, Sonne, Sonnenschein – die warmen Monate sind für die meisten Menschen die schönste Zeit des Jahres. Für Rosacea-Patient:innen birgt der Sommer mit seinen steigenden Temperaturen jedoch auch einige Triggerfaktoren: Hitze und UV-Strahlung sind zwei der Hauptauslöser der Rosacea mit typischen Symptomen wie Gesichtsrötungen, Pusteln oder Papeln sowie Juckreiz, Brennen und Spannungsgefühlen. Ist ein beschwerdefreier Sommer für Betroffene überhaupt möglich? Ob auf dem heimischen Balkon oder in der Ferne – verbringen Sie mit unseren Tipps entspannte Sommertage.

Glücksgefühle und starke Knochen

Wenn die Sonne vom Himmel strahlt und die Temperaturen steigen, lockt es die allermeisten Menschen ins Freie. Sonnenlicht wirkt dabei nicht nur anziehend, sondern auch aktivierend, denn die warmen Strahlen fördern beim Auftreffen auf die Haut die Endorphin-Produktion – und durch diese „Glückshormone“ steigt automatisch unsere Laune. Gleichzeitig füllt die UV-B-Strahlung die im Winter geleerten Vorräte des körpereigenen Vitamin D wieder auf und stärkt so Knochen, Muskeln und das Immunsystem.

Hitzefrei für die Haut!

Natürliches Sonnenlicht ist also auch für Menschen mit Rosacea sehr wichtig, doch sie sollten es in Maßen genießen und der Haut im Sommer Hitzepausen gönnen. Denn Rosacea-Betroffene reagieren auf UV- und Infrarot-Strahlung meist sehr empfindlich. Gerade letztere ist gefährlich, da die empfindlichen Äderchen im Gesicht durch die Krankheit schon geweitet sind und die Strahlung durch die Erwärmung der Haut zusätzlich stimulierend wirkt. UV-Strahlen wiederum schädigen die natürliche Immunabwehr der Haut, was Entzündungsprozesse und Rötungen zusätzlich fördern kann.

Morgens und abends die Sommerfrische genießen

Natürlich müssen Rosacea-Betroffene aber nicht den ganzen Sommer im Schatten verbringen. Wichtig ist, dass Sie sich möglichst wenig der direkten Sonnenstrahlung aussetzen und

GALDERMA

EST. 1981

für alle Outdooraktivitäten besser die Morgen- oder späten Nachmittagsstunden nutzen. Die große Mittagshitze sollten Sie in jedem Falle meiden, vor allem für anstrengende Tätigkeiten wie Radfahren, Wandern oder Schwimmen.

Sonnenschutz auftragen – und regelmäßig auffrischen

Wenn Sie sich im Freien aufhalten, sollten Sie immer für ausreichenden Sonnenschutz sorgen – selbst an bewölkten Tagen. Tragen Sie das Sonnenschutzprodukt eine halbe Stunde vor Verlassen der Innenräume auf – und vergessen Sie nicht, es unterwegs aufzufrischen. Achten Sie beim Kauf darauf, dass es für empfindliche Haut geeignet ist, einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor (LSF) von 30 bis 50+ hat und keine hautreizenden oder durchblutungsfördernden Stoffe wie Parfüm oder Alkohol enthält. Auch textiler Sonnenschutz hilft: Ein breitkrempiger Sonnenhut oder eine Kappe bewahren Kopf und Gesicht vor direkter Wärme- einwirkung.

Norden, Osten, Süden, Westen? Die Wahl des Urlaubsortes

Viele zieht es im Sommer in die Ferne – nach zwei Jahren Pandemie ist die Reiselust groß. Am liebsten reisen die Deutschen in den Süden. Doch Vorsicht: Heiße Länder, in denen die Sonne sehr viel scheint, sind für Rosacea-Betroffene weniger geeignet. Extreme Kälte gehört ebenfalls zu den Auslösern von Schüben. Am besten sind daher Urlaubsregionen mit gemäßigttem Klima. Auch trockenes Klima wird von vielen Patient:innen oftmals besser vertragen als feucht-schwüles Wetter.

Reiseapotheke – Medikamente nicht vergessen

Auch im Urlaub sollten Rosacea-Patient:innen ihre gewohnten Medikamente und Pflegeprodukte immer ausreichend dabei haben – und konstant anwenden. Das hat den Vorteil, dass Betroffene bereits im Vorfeld wissen, ob diese auch vertragen werden. Wichtig ist zudem, die medizinischen Produkte entsprechend der Anleitung und somit oftmals kühl zu transportieren und zu lagern. Es ist grundsätzlich sinnvoll, vor Abreise die Hautärztin oder den Hautarzt um fachkundigen Rat zu bitten.

Tagebuch führen

Ein weiterer Tipp: Führen Sie auch im Urlaub ein Rosacea-Tagebuch, um Auslösern gezielt auf die Spur zu kommen und neuen Schüben vorzubeugen. Denn gerade in fremden Umgebungen und Ländern können plötzlich neue Rosacea-Trigger auftreten. Nutzen Sie hierfür am besten die Rosacea-Tagebuch-App (<https://www.rosacea-info.de/rosacea-app>). Damit kön-

GALDERMA

EST. 1981

nen Sie unterwegs immer und überall Ihren Hautzustand und mögliche Trigger dokumentieren.

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 [newsleter.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 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 „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 „Aktiv gegen Rosacea“

GALDERMA

EST. 1981

ins Leben gerufen. Diese verfolgt mittlerweile im zwölften 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