

## PRESSEMITTEILUNG



## Self-Care bei Rosacea – 4 Tipps für eine gelungene Selbstfürsorge

**Düsseldorf – 20. Juli 2022** – Job, Haushalt, Partnerschaft und Freund:innen – bei den meisten Menschen bleibt angesichts zahlreicher Verpflichtungen oftmals eine Person auf der Strecke: man selbst. Auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und sich selbst mit genügend Fürsorge zu begegnen, ist jedoch elementar für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Das gilt auch für Rosacea-Betroffene, die sich – bedingt durch die mit der chronischen Hautkrankheit einhergehenden körperlichen Leiden, etwa Rötungen, Papeln und Pusteln im Gesicht, und seelischen Auswirkungen – häufig unwohl in ihrer Haut fühlen. Menschen mit Rosacea sollten daher umso mehr auf sich achtgeben und rücksichts- und liebevoll mit der eigenen Psyche und dem eigenen Körper umgehen. Wir haben vier Tipps für eine gelungene Self-Care für Sie zusammengestellt.

### **Self-Care-Tipp #1: Me-Time einplanen**

„Verbringe jeden Tag einige Zeit mit Dir selbst“, sagt auch der Dalai Lama. Nehmen Sie sich im Alltag also bewusst Zeit für sich selbst – so wie Sie es auch für andere tun! 15 Minuten am Morgen, eine Stunde vor dem Zubettgehen oder vielleicht sogar ein ganzer Tag am Wochenende? Notieren Sie in Ihrem Kalender regelmäßige und verbindliche Termine mit Ihnen selbst und tun Sie in dieser Zeit alles, was Sie möchten. Das können Yoga-Übungen sein, ein Bad bei Kerzenlicht oder einfach nur das Schauen der neuen Folge einer Lieblingsserie – jede Beschäftigung hat ihre Daseinsberechtigung, wenn sie Ihnen guttut! Auch die morgendliche und abendliche Pflegeroutine kann Me-Time sein. Anstelle von dampfenden Gesichtsbädern und aggressiven Peelings, sollten Rosacea-Patient:innen jedoch darauf achten, ihre Beauty-Rituale auf ihre Haut anzupassen. Zudem lohnt sich immer auch ein Besuch beim Hautarzt/bei der Hautärztin zur Abstimmung der persönlichen Therapieplanung: Neben speziellen äußerlich anzuwendenden Arzneimitteln gegen die Rötungen sowie antientzündlich wirkenden Lotionen, Cremes und Gelen, die – richtig und konsequent angewendet – helfen können, die Papeln und Pusteln in den Griff zu bekommen, gibt es auch Medikamente zur Einnahme.

# GALDERMA

EST. 1981

## **Self-Care-Tipp #2: Regelmäßig und in Ruhe essen**

Auch eine ausgewogene Ernährung gehört zum A und O einer gesunden Selbstfürsorge. Achten Sie darauf, genügend Nährstoffe und Vitamine zu sich zunehmen und planen Sie ausreichend Zeit für eine Mahlzeit ein, um achtsam zu essen. Schokolade und Fast Food sollten Sie zwar nicht zur Gewohnheit werden lassen, Sie dürfen jedoch durchaus auch Comfort-Food in Ihren Speiseplan aufnehmen, wenn es Ihnen guttut. Wichtig für Rosacea-Betroffene: Vermeiden Sie Lebensmittel, die Schübe auslösen. Dazu zählen scharfe, histaminreiche und fermentierte Lebensmittel – etwa Gewürze wie schwarzer Pfeffer und Chili, Käsesorten wie Parmesan oder auch Räucherschinken – sowie extrem kalte oder heiße Lebensmittel. Vorsicht gilt zudem bei Alkohol, der für viele Betroffene ein starker Trigger ist. Greifen Sie also lieber zu alkoholfreien Alternativen, die die Haut nicht erröten lassen.

## **Self-Care-Tipp #3: Täglich bewusst bewegen**

Ein grundlegender Teil der Selbstfürsorge ist Bewegung. Ob zu Fuß oder auf dem Fahrrad – mindestens eine halbe Stunde am Tag sollten Sie sich bewusst bewegen. Das ist nicht nur für unseren Körper und unsere Gesundheit von großer Bedeutung. Wenn Sie physisch aktiv sind, produziert Ihr Körper vermehrt Hormone, die Ihre Stimmung heben und Ihr Selbstbewusstsein stärken. Rosacea-Betroffene sollten jedoch stets darauf achten, Überanstrengungen zu vermeiden, denn alles, was einen plötzlich zum Schwitzen bringt, reizt auch die entzündete Haut und kann zu Schüben mit anschließend langanhaltenden Gesichtsrötungen führen. Integrieren Sie daher anstelle von Sportarten mit starken Belastungsspitzen eher gemäßigte Sportarten wie Yoga, Nordic Walking, Stretching-Workouts oder Radfahren in Ihren Bewegungsplan.

## **Self-Care-Tipp #4: Ausreichend schlafen**

So wohltuend regelmäßige Bewegung auch ist, nicht weniger wichtig für Körper und Geist ist ein erholsamer und ebenfalls regelmäßiger Schlaf. Ein erwachsener Mensch sollte jede Nacht zwischen sieben und neun Stunden schlafen, idealerweise immer ungefähr zu gleicher Zeit. Denn nur nach einer entspannten Nacht können wir frisch und munter in den neuen Tag starten!

# 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 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](mailto: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](http://www.rosacea-info.de), bei Facebook ([www.facebook.com/AktivGegenRosacea](https://www.facebook.com/AktivGegenRosacea)), YouTube ([www.youtube.com/user/AktivGegenRosacea/videos](https://www.youtube.com/user/AktivGegenRosacea/videos)) und Instagram ([www.instagram.com/aktivgegenrosacea/](https://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](http://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](http://www.galderma.de)) zusammen mit dem Berufsverband der Deutschen Dermatologen e.V. ([www.bvdd.de](http://www.bvdd.de)) und der Deutschen Rosazea Hilfe e.V. ([www.rosazeahilfe.de](http://www.rosazeahilfe.de)) die deutschlandweite Aufklärungskampagne „Aktiv gegen Rosacea“ 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.

# GALDERMA

EST. 1981

Unter [www.rosacea-info.de](http://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 ist ein führendes Dermatologie-Unternehmen und in etwa 90 Ländern vertreten. Wir bieten ein innovatives, wissenschaftlich fundiertes Portfolio von Premium-Marken und -Dienstleistungen an, das die gesamte Breite des schnell wachsenden Dermatologie-Marktes abdeckt – von ästhetischen Injektionsbehandlungen über Hautkosmetik bis hin zur therapeutischen Dermatologie. Seit unserer Gründung im Jahr 1981 richten wir unser Engagement und unseren Fokus auf das größte Organ des menschlichen Körpers – die Haut – und erfüllen die individuellen Verbraucher- und Patientenbedürfnisse in partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit Angehörigen der Gesundheitsberufe und mit überragenden Ergebnissen. Wir wissen, dass unsere Haut die eigene Lebensgeschichte prägt. Darum ist unser Ziel die Weiterentwicklung der Dermatologie – für jede Hautgeschichte.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.galderma.com](http://www.galderma.com)

## 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](mailto:antje.sassenberg@galderma.com)