

# TIPPS ZUR HAUTPFLEGE BEI ROSACEA



Rosacea-Haut mit anhaltenden Rötungen, Papeln und Pusteln im Gesicht reagiert oft empfindlich auf bestimmte Pflegeprodukte und Kosmetika. **Testen Sie am besten selbst, welche Inhaltsstoffe Sie gut vertragen**, denn bei jedem Menschen reagiert die Haut anders. Auch der Hautarzt oder die Kosmetikerin können Sie zur Hautpflege beraten.

## Geeignete und ungeeignete Produkte für die Pflege der empfindlichen Rosacea-Haut



### Geeignete Pflegeprodukte

- Leichte Gele und Emulsionen mit hohem Wasseranteil
- Produkte mit hautverträglichen Emulgatoren oder emulgatorfreie Produkte
- Antikomedogene Produkte frei von Duft- und Zusatzstoffen
- Make-up auf Feinfilmmembran-Technologie-Basis
- Seifenfreie Syndets



### Uneignete Pflegeprodukte

- Stark fetthaltige Produkte wie Salben oder Wasser-in-Öl-Emulsionen
- Durchblutungsfördernde Produkte, z. B. mit Kampfer, Menthol, Hamamelis oder Salbei
- Revitalisierende Produkte mit Anti-Aging-Wirkstoffen
- Peelings, Seifen
- Gesichtswasser mit Alkohol



**Schminken ist auch mit Rosacea erlaubt!** Es gibt moderne Make-ups, die gezielt entwickelt wurden, um Rottöne zu kaschieren. Achten Sie auch bei Kosmetik auf die Eignung der Produkte für empfindliche Haut.

**Sonnenschutz zu jeder Jahreszeit** ist bei Rosacea ein Muss! Nutzen Sie milde und fettfreie Sonnenschutzprodukte mit Lichtschutzfaktor (LSF) 30-50 und ohne Duft- und Zusatzstoffe.



Mit einem **Rosacea-Tagebuch (als App verfügbar)** können Sie Rosacea-Auslöser gezielt vermeiden. Halten Sie täglich fest, welche Pflege- und Kosmetikprodukte Sie verwendet haben – und wie Ihre Haut darauf reagiert.

## Sanfte Gesichtereinigung bei Rosacea: So geht's richtig!

**Regelmäßig, aber nicht zu oft:** Reinigen Sie Ihr Gesicht 1- bis 2-mal am Tag, z. B. morgens und abends.



**Saubere Hände:** Gründlich Hände waschen vor der Gesichtereinigung.



**Lauwarmes Wasser verwenden:** Denn eiskaltes oder heißes Wasser reizt die Gefäße zusätzlich und lässt Sie erröten.



**Keine Seife verwenden:** Benutzen Sie milde, seifenfreie Syndets. Diese synthetischen, waschaktiven Substanzen wird eine besondere Hautschonung zugesprochen.



**Tupfen statt rubbeln:** Trocknen Sie Ihr Gesicht sanft ab, z. B. mit einem weichen Handtuch oder Kosmetiktuch abtupfen.



Mehr Tipps zum Alltag mit Rosacea sowie Informationen zur Hautpflege und Kosmetik gibt es im Internet unter: **[www.rosacea-info.de](http://www.rosacea-info.de)**

