

Sport und Rosacea – So vermeiden Sie Schübe



Düsseldorf – 23. Februar 2022 – Sport gehört heute für viele Menschen zum Alltag – und das ist gut so. Denn wer sich regelmäßig bewegt, senkt sein Risiko für zahlreiche Krankheiten, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Burn-out. Zudem hat Sport positive Effekte auf das persönliche Wohlbefinden, reduziert Stress und sorgt für soziale Kontakte. Kein Wunder also, dass immer neue Fitness-Trends Menschen zu Bewegung motivieren, beispielsweise Padel-Tennis, Social Fitness oder Barre-Workouts. Für Rosacea-Betroffene kann körperliche Anstrengung jedoch auch Auslöser und Verstärker der gefürchteten Symptome wie anhaltende Rötungen, Papeln und Pusteln im Gesicht sein. Nach intensivem Sport können die Flushs sogar tagelang andauern. Kein Sport für Rosacea-Patient:innen also, könnte man denken. Falsch gedacht! Es gibt viele Möglichkeiten für gesunde, maßvolle körperliche Bewegung, die den Kreislauf anregt, die Durchblutung aber nicht sofort in Wallung bringt. Wir zeigen Ihnen die besten Tipps für sportliche Betätigungen mit Rosacea.

Ausdauertraining statt Hochleistungssport

Sport ist, dem Alter und der Kondition angemessen betrieben, immer eine gute Sache. Gerade Rosacea-Patient:innen sollten sich jedoch Überanstrengungen ersparen, denn alles, was einen plötzlich zum Schwitzen bringt, reizt auch die entzündete Haut und kann 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 das Gesicht intensiv durchblutet, fängt an zu glühen und wird rot. Ausdauersport ist daher besser verträglich als Hochleistungstraining. Unser Tipp: Integrieren Sie anstelle von Sportarten mit starken Belastungsspitzen, etwa Ballsportarten oder Jogging, gemäßigte Sportarten wie Yoga, Nordic Walking, Stretching-Workouts oder Radfahren in Ihren Bewegungsplan. Wasserratten können auch Bahnen im örtlichen Schwimmbad oder einem See ziehen. Mit einem guten

GALDERMA

EST. 1981

Freund oder einer guten Freundin macht das ganze noch mehr Spaß. Gerade für Sportmuffel gilt: Zusammen ist man nicht nur weniger allein, geteiltes Leid ist auch halbes Leid!

Auf die richtige „Belüftung“ kommt es an

Obwohl der Stilfaktor für viele auch beim Sport nicht zu kurz kommen darf, sollten Rosacea-Betroffene ein paar Aspekte bei der Wahl der Sportkleidung beachten. Tragen Sie beim Sport leichte und atmungsaktive Kleidung. Diese garantiert eine optimale Feuchtigkeits- und Temperaturregulierung und verhindert, dass Ihr Körper beim Training überhitzt oder auskühlt. Achten Sie zudem auf ausreichend belüftete und idealerweise maßvoll temperierte Fitnessstudios oder Sporthallen. Sie bevorzugen Outdoor-Sport? Das Sporttreiben an der frischen Luft bringt viele positive Aspekte mit sich, stärkt es unter anderem das Immunsystem und die Konzentrationsfähigkeit. Zudem ermöglicht Sport im Freien, dass wir Sonnenlicht und das für Knochen und Muskeln wichtige Vitamin D tanken. Aber aufgepasst! Da UV-Strahlung für die meisten Rosacea-Betroffenen ein wesentlicher Trigger für Schübe ist, sollten Sie stets auf ausreichend Sonnenschutz achten – auch an bewölkten Tagen. Im Sommer sollte ferner nur morgens und abends trainiert und körperliche Anstrengungen in der Mittagshitze gänzlich vermieden werden.

Führen Sie ein Rosacea-Tagebuch

Für viele ist das Erfassen der täglichen Schrittzahl und der verbrannten Kalorien mit sogenannten Fitness-Trackern bereits an der Tagesordnung. Für Rosacea-Betroffene empfiehlt sich noch eine andere Art des Trackens: Das Rosacea-Tagebuch. In diesem können Sie eintragen, wann ein Schub aufgetreten ist und was Sie unmittelbar davor gegessen, getrunken oder getan haben. Darüber hinaus können Sie auch die Reaktion Ihrer Haut bei körperlicher Anstrengung erfassen – und so die für Sie richtige Sportart finden. Beobachten Sie dafür genau, welche Folgen sportliche Aktivitäten auf Ihre Haut haben. Tipp: Laden Sie sich die kostenlose „Rosacea-Tagebuch App“ (<https://www.rosacea-info.de/rosacea-app>) auf Ihr Smartphone. So können Sie unmittelbar im Fitnessstudio oder im Park alle wichtigen Daten schnell und einfach dokumentieren und auf Informationen zur Erkrankung zugreifen. Persönliche Risikofaktoren für Rosacea-Schübe können dadurch identifiziert und besser gemieden werden, was die Ausprägung der Hauterkrankung reduzieren und die Lebensqualität steigern kann.

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 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“ 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

GALDERMA

EST. 1981

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