

GALDERMA

EST. 1981

PRESSEMITTEILUNG



So kommen Sie mit Schwung aber trotzdem entspannt durch den Rosacea-Alltag

Düsseldorf – 23. August 2022 – Der Alltag kann stressig sein und Kraft rauben. Von Belastungen und hohen Anforderungen im Job bis hin zu Termindruck und Verpflichtungen in der Freizeit – da ist es manchmal gar nicht so einfach, einen kühlen Kopf zu bewahren. Dabei kann ein hoher Stress-Pegel negative Konsequenzen für die Gesundheit haben. Dauerhaft hohe Cortisol- und Adrenalin-Spiegel können z. B. zur Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen. Auch Rosacea-Betroffene kennen die Auswirkungen von Stress nur zu gut, gilt er doch als Auslöser für Schübe und eine Verschlechterung des Hautzustandes. Umso wichtiger ist es, Wege zu mehr Entspannung im Alltag zu finden und die eigenen Energiespeicher wieder aufzuladen. Finden Sie daher nachfolgend einige Empfehlungen dazu, wie Sie mit Schwung aber trotzdem entspannt durch den Rosacea-Alltag kommen.

Ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung als Grundlage

Um psychisch und physisch gut mit stressigen Phasen umgehen zu können, ist eine ausgewogene Ernährung von großer Bedeutung. Obst und Gemüse sollten täglich auf dem Speiseplan stehen, am besten in gekochter, aber auch in roher Form – so bekommt der Körper genügend Nährstoffe. Da der menschliche Organismus zu einem Großteil aus Wasser besteht, ist es zudem wichtig, viel zu trinken – idealerweise Wasser, ungesüßte Tees oder Schorlen. Rosacea-Betroffene sollten außerdem herausfinden, welche Lebensmittel für eine Verschlechterung ihrer Haut sorgen oder den nächsten Schub auslösen können – und diese möglichst meiden. Hierzu können scharfe Gewürze und Alkohol, aber auch sehr heiße oder kalte Speisen zählen. Ein nützliches Tool hierfür ist die [Rosacea-Tagebuch-App](#). Darin kann man Hautzustand und mögliche Trigger, wie z. B. Stress oder bestimmte Lebensmittel, eintragen und so seine Rosacea-Erkrankung besser kennenlernen und neuen Schüben vorbeugen. Regelmäßige Bewegung sollte ebenfalls zur Routine werden, vor allem für Menschen, die während der Arbeit viel sitzen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mindestens 150 - 300 Minuten Bewegung in der Woche mit leichter Belastung.¹

GALDERMA

EST. 1981

Persönliche Entspannungs-Routinen finden

Stressige Momente lassen sich manchmal einfach nicht vermeiden und gehören zum Leben dazu. Damit man aus der Anspannung aber auch wieder in die Entspannung findet, ist es von Vorteil, herauszufinden, was individuell beim „herunterkommen“ hilft. Für die einen ist dies laut Musik hören oder Bewegung, wie einfach mal wild für sich tanzen oder einen Spaziergang machen. Andere bevorzugen eher ruhigere Aktivitäten, etwa Meditation oder ein Bad nehmen. Wenn man das Gefühl hat, dass einem das Herz bis zum Hals schlägt, kann es helfen, sich kühles Wasser über Gesicht und Arme laufen zu lassen. Hier, ebenso wie beim Baden sollten Rosacea-Betroffenen jedoch darauf achten, kein eiskaltes bzw. zu warmes Wasser zu verwenden, denn Kälte und Wärme können Trigger für den nächsten Schub sein. Und wer es schafft (und darauf Lust hat), kann sich einmal in der Woche einen völlig unverplanten Tag – auch ohne Freizeit-Verpflichtungen – gönnen und dann einfach nichts tun, um wieder Kraft zu tanken.

Jeden Tag einen Wellness-Moment schaffen

Manchmal fliegen die Tage und Wochen nur so dahin – besonders, wenn im Alltag viel los ist. Dann ist es wichtig, für kleine Pausen zu sorgen. Bewusstes Atmen kann dabei helfen, kurz abzuschalten und Energie zu tanken. Am besten dazu nach draußen gehen oder sich an ein offenes Fenster stellen und tief ein- und ausatmen. Auch eine tägliche Pflegeroutine für die Haut, sei es morgens oder abends, kann für entspannende Momente sorgen. Versuchen Sie doch mal bewusst die Augen zu schließen und ein Pflegeprodukt, z. B. die Tagescreme, für ein paar Minuten einzumassieren. Rosacea-Betroffene sollten dabei darauf achten, ganz sanft zu sein und nur Bereiche zu massieren, die frei von Papeln (Knötchen) und Pusteln (Eiterbläschen) sind.

Mittagspause mal anders

Wer kennt das nicht: Nach der Mittagspause auf der Arbeit fällt man in ein Tief, ist unmotiviert und müde. Abhilfe kann da eine aktive Gestaltung der Mittagspause schaffen. Warum nicht einfach mal mit den Arbeitskolleg:innen ein gemeinsames Picknick im Freien planen, zu dem jeder einen kleinen Snack mitbringt, oder gemeinsam einen Spaziergang machen. Wer sich dabei wohl fühlt, könnte auf der Arbeit sogar ein gemeinsames kleines Sportprogramm mit Stretching- oder Rückenübungen einplanen. So geht man garantiert entspannt und schwingvoll in die zweite Hälfte des Arbeitstages.

GALDERMA

EST. 1981

Quellen

¹ Aerzteblatt.de, 26. November 2020: WHO gibt neue Aktivitäts-empfehlungen heraus – „für die Gesundheit zählt jede Bewegung.“ <https://bit.ly/3cNBIZe>, Zugriff am 28.07.2022

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.

GALDERMA

EST. 1981

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 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 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

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