

GALDERMA

EST. 1981

PRESSEMITTEILUNG



Detox für Rosacea-Haut: Sinn oder Unsinn?

Düsseldorf – 11. Januar 2023 – Wenn der Frühling vor der Tür steht, liest man wieder überall von „Detox“ – auch für die Haut. Dabei werden verschiedenste Maßnahmen empfohlen wie etwa basische Bäder, Wechselduschen, Masken für die Haut oder Detox-Tees. Doch braucht es diese „Entgiftungs-Kuren“ überhaupt? Rosacea-Betroffene sollten vorsichtig sein, denn viele dieser Empfehlungen können die empfindliche Haut reizen anstatt für Wohlbefinden zu sorgen. Was die Wissenschaft zum Thema „Detox“ sagt und was Rosacea-Patient:innen beachten sollten, haben wir für Sie zusammengestellt.

Was heißt eigentlich Detox?

Physiologisch gesehen meint „Detox“ (Detoxifikation) den Abbau schädlicher Substanzen über die Leber und andere Organe oder verschiedene medizinische Entgiftungsmaßnahmen, die nach einer Intoxikation durchgeführt werden – beispielsweise nach einer Alkohol- oder Medikamentenvergiftung, aber auch nach einer ungewollten Aufnahme von Metallen (z. B. Arsen), Chemikalien oder verdorbenen Lebensmitteln.¹ Die Detoxifikation, von der in der Wellness- oder Beauty-Welt gesprochen wird, meint jedoch meist das Eliminieren von sogenannten Gift- oder Schlackenstoffen, die sich angeblich durch unser alltägliches Leben im Körper oder in der Haut ansammeln und die durch verschiedene Maßnahmen entfernt werden sollen.¹

Der Mythos Detox

Eines kann man Vorweg nehmen: Unser Körper muss, solange er nicht durch die fälschliche Aufnahme von Chemikalien, großer Alkoholmengen o. Ä. vergiftet wurde, grundsätzlich nicht entgiftet werden. Maßnahmen, die in der Alternativmedizin zur Ausscheidung von Gift- oder Schlackenstoffen empfohlen werden, wie z. B. Erbrechen, Einläufe oder Schwitzen, sind wissenschaftlich nicht belegt und können dem Organismus sogar schaden.¹ Auch für sogenannte Schlacken, die sich im Körper ablagern und für Unwohlsein oder gar chronische Krankheiten wie Rosacea sorgen sollen, fehlt bislang der wissenschaftliche Nachweis.²

Unbestritten ist, dass eine unausgewogene Ernährung sowie Alkohol, Nikotin, Umweltgifte

GALDERMA

EST. 1981

und Stress unserer Gesundheit schaden können. Doch die gute Nachricht ist: Ein gesunder Körper „detox“ sich selbst, indem er unerwünschte Stoffe über Leber, Nieren, Darm, Haut und Atmung ausscheidet.²

Entgiften über die Haut? Was Rosacea-Betroffene beachten sollten.

Die Haut ist unser größtes Organ und der Körper scheidet Stoffwechselprodukte über sie aus. Kein Wunder also, dass in vielen Medien Tipps für „Haut-Detox“ veröffentlicht werden. Oft genannt werden basische Produkte, z. B. Basenbäder, sowie die Tiefenreinigung mit speziellen Ölen, Seifen oder Gesichtsmasken. Diese stellen für gesunde Menschen kein Risiko dar, Rosacea-Betroffene sollten damit jedoch vorsichtig sein.

Wie die Rosacea-Haut am besten gepflegt werden soll und welche Produkte empfohlen werden, können Sie in der [Info-Broschüre](#) und im [Einkaufsführer](#) von „Aktiv gegen Rosacea“ nachlesen. Wichtig ist, dass die empfindliche Rosacea-Haut nur mit speziell abgestimmten, pH-hautneutralen und milden Pflegeprodukten gereinigt und gepflegt wird, die frei von Parfum, Alkohol oder ätherischen Ölen sind. „Echte“ Seife sowie fettige oder ölige Produkte sollten gemieden werden, denn sie erhöhen den pH-Wert der Haut und können okklusiv wirken und daher die Beschwerden der Rosacea verstärken.³ Bei Bädern ist zudem Vorsicht geboten, weil sehr warmes Wasser einen Rosacea-Schub auslösen kann. Auch Wechselduschen oder Saunagänge, die für einen besseren Lymphfluss und das „Ausschwitzen“ von Giftstoffen sorgen sollen, sind nicht zu empfehlen, da der Wechsel von kalt zu sehr warm die Haut stressen kann. Menschen mit Rosacea sollten zum Waschen oder Duschen lauwarmes Wasser bevorzugen.

Eine Rosacea-Diät gibt es nicht

Auch „Detox-Diäten“ sind heute in aller Munde. Für Saftkuren, Rohkost-Diäten oder Detox-Tees gibt es allerdings ebenfalls keine aussagekräftigen medizinischen Studien, die ihre „innerliche Reinigungswirkung“ belegen.⁴ Für Rosacea-Betroffene gibt es keine spezielle „Rosacea-Diät“ – vielmehr gelten auch bei Rosacea die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für eine vollwertige und abwechslungsreiche Kost mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten, ergänzt durch gesunde Fette und tierische Lebensmittel.⁵ Es gibt jedoch bestimmte Lebens- und Genussmittel, wie z. B. scharfe Gewürze, histaminreiche und fermentierte Lebensmittel sowie Alkohol, die Trigger für eine Verschlechterung des Hautbildes bei Rosacea sein können. Hierzu ein Tipp: Um persönliche Trigger besser kennenzulernen und in Zukunft vermeiden zu können, können Betroffene die

GALDERMA

EST. 1981

[Rosacea-Tagebuch-App](#) nutzen. Darin können alle Daten zur Rosacea-Erkrankung – aktueller Hautzustand, Medikamente, Pflegeprodukte sowie mögliche Trigger – erfasst und langfristig dokumentiert werden. Dies hilft, die Erkrankung besser zu verstehen.

Quellen

¹ DocCheck Flexikon. Entgiftung.

<https://flexikon.doccheck.com/de/Entgiftung#:~:text=den%20Entzug%20von%20Suchtmitteln%20bzw,n%C3%A4her%20spezifizierter%20Gift%2D%20und%20Schlackenstoffe> (Letzter Zugriff am 10.01.2023).

² Verbraucherzentrale. Detox – gesünder durch Entgiftung?

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/detox-gesuender-durch-entgiftung-25381> (Letzter Zugriff am 10.01.2023).

³ Kresken J et al. Dermocosmetics for Use in Rosacea: Guideline of the Society for Dermopharmacy. Skin Pharmacol Physiol 2018;31(3):147-154.

⁴ Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Entgiftungsdiäten, Schlank im Schlaf-Diät, HCG-Diät – ein Überblick. DGEInfo 2018(3), S. 39-45.

⁵ Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE.

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/> (Letzter Zugriff am 10.01.2023).

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 <https://newsletter.rosacea-info.de/> 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

GALDERMA

EST. 1981

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 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 Hautarzttsuche, 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
Teamlead Communication & Congress
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