

Auslöser der Rosacea erkennen



Ohne eine geeignete Therapie und Triggermanagement können sich die sichtbaren und unsichtbaren Anzeichen und Symptome der Rosacea mit der Zeit verschlimmern. Hier können Sie Ihre Auslöser identifizieren und sie so im Auge behalten, um Schübe zu minimieren.

AUSLÖSER/TRIGGER

WAS SIE TUN KÖNNEN!

Sonnenlicht
(UV-Strahlung)



Verwenden Sie täglich ein hautverträgliches Sonnenschutzprodukt mit LSF 30-50+ und vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.

Extreme Temperaturen
und Kalt-Warmwechsel



Schützen Sie bei Wind und Kälte Ihre Wangen durch ein weiches Tuch. Verwenden Sie beim Duschen und der Gesichtereinigung lauwarmes Wasser.

Bestimmte
Hautpflegeprodukte



Wählen Sie Pflegeprodukte für das Gesicht, die frei von Parfüm und reizenden Inhaltsstoffen sind. Vermeiden Sie Hautpflegeprodukte, die Alkohol enthalten.

Intensiver Sport



Vermeiden Sie übermäßige körperliche Anstrengung. Diese kann die Blutgefäße weiten und Rötung sowie Entzündung begünstigen. Trainieren Sie bei kühleren Temperaturen. Halten Sie eine Sprühflasche mit kühlem Wasser zum Besprühen Ihres Gesichts bereit.

Stress und emotional
belastende Situationen



Achten Sie auf Ihre Gesundheit, um Stress besser bewältigen zu können. Ernähren Sie sich ausgewogen und sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Probieren Sie tiefe Atemtechniken zur Entspannung und Dehnübungen für ihre Muskeln.

Scharfe Lebensmittel
sowie heiße und
alkoholische Getränke



Führen Sie ein Ernährungstagebuch, um Ihre persönlichen Rosacea-Trigger kennenzulernen und vermeiden zu können.

Referenzen: American Academy of Dermatology Association. How to Prevent Rosacea Flare-Ups. Verfügbar unter: <https://www.aad.org/public/diseases/rosacea/triggers/prevent>.
Letzter Zugriff: August 2022; American Academy of Dermatology Association. Rosacea Skin Care Tips. Verfügbar unter: <https://www.aad.org/public/diseases/rosacea/triggers/tips>.
Letzter Zugriff: August 2022; DermNet NZ. Rosacea: Symptoms, Causes, and Management. 2022. Verfügbar unter: <https://dermnetnz.org/topics/rosacea>. Letzter Zugriff: August 2022;
Huynh TT. Am Health Drug Benefits. 2013;6(6):348-354; Schaller M, et al. Br J Dermatol. 2017;176(2):465-471.

GALDERMA

EST. 1981