

# ROSACEA
## BESSER VERSTEHEN

Wissen und Tipps für ein unbeschwerteres Leben mit der Hautkrankheit

2. aktualisierte Auflage 2026

AKTIV GEGEN ROSACEA

# INHALTSVERZEICHNIS












Impressum:

**Galderma Laboratorium GmbH**
Toulouser Allee 23a, 40211 Düsseldorf
Tel.: 0800 588 88 50
Fax: 0211 63 55 82 70
patientenservice@galderma.com

Redaktion und Text: Brickenkamp-PR GmbH

Grafik und Gestaltung:
ekom communication that works.gmbh



01 Vorwort 4

02 Rosacea – die wichtigsten Fakten im Überblick 6

03 Die menschliche Haut 8

04 Was ist Rosacea? 9

05 Wie fühlen sich Menschen mit Rosacea? 10

06 Wie entsteht Rosacea? 16

07 Symptome der Rosacea 18

08 Auslöser der Rosacea 20

09 Therapie der Rosacea 24

10 Hautpflege bei Rosacea 30

11 Gesichtsmassage bei Rosacea 35

12 Tipps für den Praxisbesuch 36

13 Ernährung bei Rosacea und Rezepte 38

14 Rosacea-Selbsttest 43

15 Fragen und Antworten 44

16 Glossar 48

17 Weitere Informationen 51

# 01 VORWORT

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben diese Broschüre erhalten, da bei Ihnen die Diagnose Rosacea gestellt wurde oder Sie den Verdacht haben, an dieser Hauterkrankung zu leiden.

Viele Betroffene können mit dieser Erkrankung erst einmal nicht viel anfangen und sind verunsichert. Die Rosacea ist auch als Knötchenflechte, Kupferfinne, Couperose oder Fluch der Kelten bekannt. Meistens versucht man auf unterschiedlichen Wegen, Informationen über die Erkrankung zu erhalten. Für viele Patient:innen ist das Internet heutzutage die wichtigste Informationsquelle. Im Internet gibt es jedoch eine Unmenge an Informationen, und als Leser:in weiß man häufig nicht, auf welche Informationen man sich verlassen kann.

Aus diesem Grund haben wir als Hautfachärzt:innen uns entschlossen, Ihnen diese zweite Neuauflage der Infobroschüre von **Aktiv gegen Rosacea** zusammenzustellen, die umfassende Empfehlungen und Informationen zur Hautkrankheit Rosacea gemäß dem neuesten Stand des medizinischen Wissens enthält. Diese reichen von Basiswissen zu Erkrankung und Auslösern über neue Erkenntnisse zur Krankheitsbelastung und modernen Rosacea-Therapien bis hin zu Empfehlungen für eine strukturierte CTMP™-Routine für die therapiebegleitenden Hautpflege. Ernährungs-Tipps und Rezeptvorschläge für hautgesunde Speisen und Getränke runden das Informationsangebot ab.

Für Betroffene gilt: Sie sind nicht alleine! Die Rosacea ist eine der häufigsten Hautkrankheiten überhaupt. In Deutschland sind nach derzeitiger Studienlage etwa 2–12 % der Bevölkerung von Rosacea betroffen. Das sind bis zu 10 Millionen Menschen.[1,2,3] Da viele aber gar nicht wissen, dass ihre Hautprobleme Zeichen einer Rosacea sind, und deshalb keine ärztliche Hilfe suchen, liegt die tatsächliche Zahl der Erkrankten wahrscheinlich noch wesentlich höher.

Die Rosacea ist vielgestaltig und die Symptome können sehr variabel sein. Die Krankheitsbelastung der Rosacea wurde lange Zeit unterschätzt. Heute wissen wir, dass Betroffene häufig auch unter vermeintlich milden Symptomen stark leiden, und zwar sowohl physisch als auch psychisch. Dank neuer Therapiekonzepte kann Ihnen Ihr Hautarzt/Ihre Hautärztin aber in der Regel effektiv helfen und zwar mittlerweile so gut, dass als Behandlungsziel die komplette Erscheinungsfreiheit gilt (aus dem Englischen CLEAR).

Sehen Sie diese Broschüre als Basis an, sich über Ihre Erkrankung zu informieren. Wichtig für uns ist, dass Sie mit der Erkrankung im privaten und beruflichen Alltag gut umgehen können und wissen, dass sich Symptome durch eine individuelle, ärztlich verordnete und kontinuierlich durchgeführte medikamentöse Therapie in der Regel so weit mindern lassen, dass Sie auch bei schweren Erkrankungsformen beschwerdefrei sein können. Die Inhalte dieser Broschüre, Checklisten, ein Rosacea-Tagebuch und weitere, fortlaufend aktualisierte Infos und nützliche Links finden Sie auch auf der Website von **Aktiv gegen Rosacea** (rosacea-info.de).

Speziellere und individuelle Fragen beantwortet Ihnen gerne Ihr Hautarzt/Ihre Hautärztin. Je mehr wir zu Ihrer persönlichen Krankheitssituation wissen, desto besser können wir Ihnen helfen und Sie dabei unterstützen, den Hautzustand CLEAR zu erreichen!

Herzlichst, Ihre Hautärzt:innen
und Rosacea-Expert:innen



**Prof. Dr. med. Peter Arne Gerber**
*Facharzt für Dermatologie*
*und Venerologie*
*Praxisinhaber, Düsseldorf*



**Priv.-Doz. Dr. med. Maja Hofmann**
*Oberärztin, Klinik für Dermatologie,*
*Venerologie und Allergologie*
*Charité – Universitätsmedizin Berlin*

[1] Tan J. et al. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2016; 30(3):428–34.
[2] Gether L. et al. Br J Dermatol. 2018; 179(2):282–9.
[3] Hilbring C. et al. Int J Dermatol 2022; 61(5):570–6.

# 02 ROSACEA – DIE WICHTIGSTEN FAKTEN IM ÜBERBLICK



**Rosacea ist eine chronisch-entzündliche, nicht ansteckende Hauterkrankung, die im Gesicht auftritt.** Mögliche Symptome sind u. a. anhaltende Rötungen, Papeln und Pusteln sowie sichtbare Äderchen auf Stirn, Nase, Kinn und/oder Wangen. Brennen und Stechen (unsichtbare Symptome), schmerzende Haut, andauernd gereizte und entzündete Augen sowie knollenartige Verdickungen an der Nase (vor allem bei Männern) können auch Anzeichen von Rosacea sein.

**Als Ursache der Rosacea gelten verschiedene Entzündungsgeschehen, die auf Faktoren wie erbliche Veranlagung oder Störungen im Immunsystem und der Durchblutung zurückzuführen sind.** Auch die Haarbalgmilbe *Demodex folliculorum*, die bei vielen Rosacea-Betroffenen die Haut stärker als im Durchschnitt besiedelt, gilt als ein wesentlicher Faktor für die Entzündungsreaktionen. Bakterien spielen als Ursache der Rosacea keine Rolle.



**Bei Rosacea sind Hautärzt:innen (Dermatolog:innen) die richtigen Ansprechpartner:innen.** Sie können die Erkrankung eindeutig feststellen und mit Ihnen eine individuelle Behandlungsstrategie entwickeln. Wenn zudem die Augen betroffen sind, wird eine ergänzende augenärztliche Untersuchung empfohlen.

**Rosacea ist nicht heilbar, doch eine gezielte medizinische Behandlung zusammen mit einem angepassten Lebensstil kann zu einer vollständigen Erscheinungsfreiheit führen.** Zur medikamentösen Behandlung der verschiedenen Rosacea-Symptome gibt es mehrere wirksame Therapiemöglichkeiten. Mit modernen Medikamenten haben viele Patient:innen sogar die Chance, erscheinungsfrei zu werden. Diesen Hautzustand nennt man **CLEAR**, d. h. Patient:innen haben keinerlei sichtbare Symptome. Wichtig hierfür: Gehen Sie regelmäßig zum Hautarzt/zur Hautärztin. Nur Dermatolog:innen können eine auf Ihre Symptome abgestimmte Therapie auswählen und ggf. neuere Medikamente verordnen, die eine bessere Wirkung zeigen können. Für den Erfolg der Behandlung ist entscheidend, dass Sie die Medikamente nach ärztlicher Anweisung sowie konsequent und lange genug anwenden. Nach Besserung der Symptome benötigen Rosacea-Patient:innen eine meist mehrjährige Erhaltungstherapie.

**Führen Sie ein Rosacea-Tagebuch.** Rosacea-Patient:innen können überempfindlich auf bestimmte Auslöser reagieren, z. B. UV-Strahlung, Alkohol, scharfe Speisen oder körperliche Anstrengung. Die Folge ist ein Rosacea-Schub. Wichtig ist daher, dass Sie Ihre individuellen Auslöser kennen und lernen, sie gezielt zu vermeiden. Notieren Sie im Tagebuch, wann ein Schub aufgetreten ist und was Sie unmittelbar davor gegessen, getrunken oder getan haben. Hierfür gibt es die **Rosacea-Tagebuch-App** (rosacea-info.de/rosacea-app), die im App Store oder bei Google Play kostenlos auf das Smartphone geladen werden kann. Damit können Sie persönliche Daten zur Rosacea-Erkrankung schnell und einfach mobil erfassen. Zudem hat die App eine Erinnerungsfunktion für die tägliche Dokumentation.

**Hautpflege kann unterstützend für ein besseres Hautbild sorgen.** Die richtige Hautpflege ist, ergänzend zum verschriebenen Medikament, eine wichtige Säule der Rosacea-Behandlung. Hierzu zählt die tägliche Gesichtsreinigung mit milden, seifenfreien Syndets sowie die anschließende Pflege mit möglichst verträglichen und für die empfindliche Rosacea-Haut geeigneten Cremes oder Lotionen. Für Ihre Hautpflege sollten Sie der von Expert:innen empfohlenen CTMP™-Routine folgen (siehe auch Seite 31).

**Sonnenschutz zu jeder Jahreszeit ist ein Muss!** UV-Strahlung ist für die meisten Rosacea-Betroffenen ein wesentlicher Rosacea-Trigger. Achten Sie immer auf ausreichenden Sonnenschutz, wenn Sie sich im Freien aufhalten – auch an bewölkten Tagen. Empfohlen wird eine Tagespflege oder ein Sonnenschutzprodukt mit hohem bis sehr hohem Lichtschutzfaktor (LSF 30 bis 50+). In den sonnenarmen Jahreszeiten und bei einem hauptsächlichen Aufenthalt in Gebäuden kann bereits ein LSF zwischen 15 und 30 ausreichend sein. In den Sommermonaten sollte man, insbesondere bei einem Aufenthalt im Freien, Produkte mit LSF 50 oder 50+ wählen.

**Informieren Sie sich und gehen Sie offen mit der Krankheit um.** Je mehr Sie und Ihr Umfeld über die Rosacea wissen, desto einfacher wird es Ihnen fallen, den Alltag mit der Krankheit zu meistern. Im regelmäßigen Dialog mit Ihrem Hautarzt/Ihrer Hautärztin oder mit anderen Betroffenen können viele Fragen beantwortet werden. Zudem hilft der offene Austausch über Ihre Erkrankung mit Vorgesetzten, Kolleg:innen und Freund:innen, Missverständnisse am Arbeitsplatz sowie im Privatleben aus dem Weg zu räumen.



**Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan.** Mit bis zu 2 $m^2$ bedeckt sie den Körper und schützt vor äußeren Einflüssen. Sie ist wind- und wasserfest, dehnbar, atmungsaktiv, selbstheilend, regelt die Körpertemperatur und besitzt einen natürlichen Schutz vor UV-Strahlung. Zusätzlich beherbergt sie einen unserer wichtigsten Sinne: den Tastsinn. Über diesen nehmen wir unsere Umwelt wahr und erfahren Berührungen.

**Die Haut ist unsere Schnittstelle zur Außenwelt.** Sie ist in mehreren Schichten aufgebaut. Die Unterhaut (Subcutis) enthält die größten Blutgefäße und Nerven und bildet die Grundlage für die darüber liegenden Hautschichten. Auf die Unterhaut folgt die Lederhaut (Dermis). Sie besteht überwiegend aus Bindegewebsfasern und dient der Ernährung und Verankerung der Oberhaut (Epidermis). Diese ist die oberste Hautschicht und zwischen 0,03 und 0,75 mm dick.

**Die Haut weist geschlechtsspezifische Unterschiede auf.** Vor allem das Hormon Testosteron bestimmt die Eigenschaften männlicher Haut und sorgt für eine andere Struktur als bei Frauen. Männerhaut ist im Schnitt rund 20 Prozent dicker als Frauenhaut. Sie enthält mehr Kollagen und hat ein strafferes, festeres Aussehen. Zudem hat sie mehr Talgdrüsen und somit auch mehr Poren. Daher produziert Männerhaut doppelt so viel Talg, weshalb sie häufig auch fettiger und glänzender aussieht als die Gesichtshaut von Frauen.

Die Gesichtsrasur bei Männern trägt zusätzlich zu einer Beanspruchung der Gesichtshaut bei. Es entstehen leichter Irritationen, da beim Rasieren Teile der obersten Hautschicht entfernt werden. Unreife Hautzellen, die auf äußere Einflüsse besonders empfindlich reagieren, liegen dann an der Oberfläche.

**Die Empfindlichkeit der Haut steigt mit zunehmendem Alter.** Dabei gibt es innere und äußere Ursachen für die Hautalterung. Im Laufe der Zeit produziert unser Körper weniger neue Zellen. Die Aktivität der Fibroblasten, ein Hauptbestandteil des Bindegewebes, lässt nach. Die reduzierte Fibroblastenaktivität bedeutet weniger Kollagen und Elastin in der Haut, sodass sie weniger elastisch ist. Zudem wird die Dermis im Alter dünner und das Volumen des Unterhautgewebes nimmt ab. Wichtige äußere Einflüsse für die Hautalterung sind UV-Strahlung und Rauchen. Übermäßige Sonnenstrahlung führt zu einer lichtgeschädigten Haut, die durch erhöhte Trockenheit sowie Elastizitätsverlust gekennzeichnet ist. Beim Rauchen verengen sich die Blutgefäße in den äußersten Hautschichten. Durch die verminderte Durchblutung wird die Haut nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, die für ihre Gesundheit jedoch unerlässlich sind.





**Rosacea, oder auch Rosazea, ist eine chronisch-entzündliche, nicht ansteckende Hauterkrankung, deren Ursachen bis heute noch nicht vollständig geklärt sind.** Es wird vermutet, dass erbliche Faktoren eine zentrale Rolle spielen. Entzündungserscheinungen der Haut wie anhaltende Rötungen, Knötchen (Papeln) und Eiterbläschen (Pusteln), dauerhaft sichtbare Äderchen (Teleangiektasien) und knollenartige Verwachsungen treten vorwiegend in der Gesichtsmitte (Stirn, Nase, Kinn und Wangen) auf und können, ebenso wie andauernd gereizte und entzündete Augen, Anzeichen von Rosacea sein. Hellhäutige Menschen sind am häufigsten betroffen.

Die Erkrankung tritt erstmalig meist ab dem mittleren Lebensalter auf. Bei 80 Prozent aller Betroffenen wird sie ab dem 30. Lebensjahr oder später diagnostiziert. Nur selten sind Kinder betroffen, dann häufig an den Augen. Rosacea wird auch Fluch der Kelten, Kupferrose, Couperose oder Rotfinne genannt. Prinz Charles, Cynthia Nixon oder Cameron Diaz sind nur einige berühmte Persönlichkeiten, die an Rosacea erkrankt sind.

Von Laien werden die Symptome der Rosacea oft fälschlicherweise mit anderen Hauterkrankungen, z. B. Akne, verwechselt. Zudem werden viele Rosacea-Erkrankungen nicht bzw. erst sehr spät als solche diagnostiziert oder behandelt.

Rosacea ist nicht heilbar, doch eine gezielte medizinische Behandlung und ein angepasster Lebensstil können die Symptome deutlich lindern. Mit den heute verfügbaren Medikamenten haben Patient:innen sogar die Chance, erscheinungsfrei zu werden. Man spricht dann auch von **CLEAR** (Englisch für „klar" oder „rein"). Entscheidend hierfür ist eine regelmäßige und enge Abstimmung der Therapie zwischen Patient:innen und ihren Hautärzt:innen.

Unbehandelt kann sich die Rosacea in manchen Fällen deutlich verschlimmern und zu einer starken psychischen Belastung werden.



# 05 WIE FÜHLEN SICH MENSCHEN MIT ROSACEA?

**Rosacea ist für alle sichtbar.** Kein Wunder also, dass Betroffene häufig mit neugierigen Blicken oder unangebrachten bewussten und unbewussten Reaktionen ihrer Umwelt konfrontiert werden. Wer einen Menschen mit einem knallroten und entzündeten Gesicht sieht, denkt sich vielleicht: „Das ist bestimmt ansteckend, ich halte besser mal Abstand." Oder er/sie hat Mitleid. Schlimmstenfalls werden Betroffene aus dem Nichts heraus mit Aussagen wie „Du hast wohl gestern zu tief ins Glas geguckt!" oder „Vielleicht solltest Du Dir mal eine anständige Sonnencreme kaufen!" konfrontiert. Diese Vorurteile können zu einer erheblichen emotionalen Belastung von Rosacea-Betroffenen führen.

*„Ein Ausbruch beeinträchtigt alles, dein Wohlbefinden, deine Stimmung … Du willst nicht mehr ausgehen und nichts mehr tun. Du fühlst dich hässlich und versteckst dich."*[1]

**Emotionale Bürde Rosacea.** Das wahre Ausmaß der Krankheitsbelastung durch die chronische Hautkrankheit Rosacea ist deutlich höher als bisher angenommen. Die Ergebnisse der weltweiten **Online-Befragung „Rosacea: beyond the visible"**[1] (ausführlicher Bericht online einsehbar unter: www.rosacea-info.de/was-ist-rosacea/krankheitsbelastung-bei-rosacea) mit über 700 Rosacea-Patient:innen und 550 Hautärzt:innen zeigen, dass die Krankheit einen sehr großen Einfluss auf die Lebensqualität hat.

Bei mehr als der Hälfte der befragten erwerbstätigen Patient:innen (55%) war die Arbeitsproduktivität beeinträchtigt. 86% der Patient:innen bestätigten, dass sie ihr Verhalten im Alltag geändert haben, um einen Krankheitsschub zu vermeiden. Am häufigsten wurden die Vermeidung von Sonne bzw. UV-Strahlung (50%) sowie der Verzicht auf Alkohol (33%) oder auf stark gewürzte Speisen (26%) angegeben.[1]

*55%*
*der Menschen mit Rosacea in aktiver Beschäftigung geben an, dass die Hautkrankheit ihre Arbeitsproduktivität beeinträchtigt.*[1]

Das Update des BURDEN-Reports 2020 „Beyond the visible: rosacea and psoriasis of the face"[2], in dem die Einschränkungen von Rosacea-Patient:innen mit denen von Patient:innen mit Psoriasis (Schuppenflechte) im Gesicht verglichen wurden, lässt ein ähnliches Bild erkennen. Ziel dieser Umfrage war es, die Auswirkungen verschiedener Hauterkrankungen des Gesichts zu vergleichen und das Ausmaß ihrer Belastungen noch besser zu verstehen, um neue Erkenntnisse für eine optimale Therapie und letztlich eine bessere Lebensqualität der Patient:innen zu gewinnen.

*Jede(r) 2.*
*Rosacea-Betroffene würde 6 Monate oder mehr ihrer/seiner Lebenszeit aufgeben, nur um Rosacea zu heilen.*[1]



## Emotionale Belastung durch Rosacea[1]

- **1 von 10** Betroffenen fühlte sich entmutigt.
- **1 von 4** Betroffenen fühlte sich zermürbt.
- **1 von 3** Betroffenen verlor sein Selbstvertrauen.

[1] Rosacea: Beyond the visible. Galderma, online verfügbar unter: www.rosacea-info.de/inhalte/was-ist-rosacea/burden/Ergebnisse_der_Online-Befragung_zur_BURDEN-Studie.pdf (letzter Zugriff: Januar 2026)

[2] Beyond the visible: rosacea and psoriasis of the face. Galderma, online verfügbar unter: www.rosacea-info.de/inhalte/was-ist-rosacea/burden/Burden1.1_Report_Rosacea_Psoriasis_2020.pdf (letzter Zugriff: Januar 2026)

# 05 WIE FÜHLEN SICH MENSCHEN MIT ROSACEA?

In der Umfrage berichteten vor allem die Rosacea-Patient:innen von einem geringen Selbstwertgefühl (34% Rosacea vs. 20% Psoriasis) – und sie neigen auch eher dazu, sich selbst die Schuld für das Auftreten von Schüben zu geben (28% Rosacea vs. 20% Psoriasis).[1]

Grundsätzlich scheint die Belastung des seelischen Wohlbefindens bei Menschen mit Rosacea und Psoriasis im Gesicht ähnlich zu sein. In der Umfrage berichtete jede(r) zweite Patient:in über mäßige bis schwere Depressionen. An moderater bis schwerer Angst leiden nach eigenen Angaben 34% der Rosacea- und 43% der Psoriasis-Patient:innen. Zudem ist mit 70% ein Großteil aller Patient:innen beunruhigt darüber, dass ihr Umfeld die Hauterkrankung im Gesicht bemerken könnte.[1]



Jedoch zeigen die Befragungen auch erfreuliche Ergebnisse: Die Lebensqualität von Rosacea-Betroffenen kann deutlich gesteigert werden, wenn Patient:innen mit Hilfe einer konsequenten Therapie vollständig erscheinungsfrei, also CLEAR werden.[2] Wenn Rosacea-Betroffene also keinerlei Symptome mehr haben, sind die psychosozialen und emotionalen Auswirkungen der Krankheit deutlich geringer. Knapp die Hälfte der erscheinungsfreien Patient:innen (49%) in der Umfrage bestätigte, dass die Rosacea keinen Einfluss auf ihre Lebensqualität hat. Dies berichteten allerdings nur 30% der Patient:innen, die fast erscheinungsfrei waren und demnach noch vereinzelte Symptome aufwiesen.[2] Allerdings ist es positiv zu werten, dass 44% der Rosacea-Patient:innen und 35% der Patient:innen mit Psoriasis im Gesicht bestätigen, dass es möglich ist, den Hautzustand CLEAR zu erreichen.[1]

[1] Rosacea: Beyond the visible. Galderma, online verfügbar unter: www.rosacea-info.de/inhalte/was-ist-rosacea/burden/Ergebnisse_der_Online-Befragung_zur_BURDEN-Studie.pdf (letzter Zugriff: Januar 2026)



## *Vollständige Erscheinungsfreiheit – Hautzustand CLEAR anstreben*

Die Vorteile von CLEAR, also des Erreichens einer vollständig erscheinungsfreien Haut, sind sowohl bei Rosacea als auch bei Psoriasis bekannt.

**CLEAR ist jetzt möglich**
Das Ziel der Rosacea-Therapie sollte nicht nur darin bestehen, sichtbare Symptome bis zur vollständigen Erscheinungsfreiheit zu behandeln, sondern auch die unsichtbaren Symptome verschwinden zu lassen. Patient:innen, die gemeinsam mit ihrem Arzt/ihrer Ärztin die Möglichkeiten zur Erreichung des Hautzustands CLEAR besprechen, erhöhen ihre Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung.

**Weitere Informationen** rund um den CLEAR-Behandlungsansatz finden Sie im Kapitel THERAPIE DER ROSACEA



*Nur 1%*
*aller Patient:innen bewerten sich selbst als* **vollständig erscheinungsfrei bzw. CLEAR.**[1]

*44%*
*der Rosacea-Patient:innen wissen,* **dass es möglich ist, den Hautzustand CLEAR zu erreichen.**[1]

[2] Beyond the visible: rosacea and psoriasis of the face. Galderma, online verfügbar unter: www.rosacea-info.de/inhalte/was-ist-rosacea/burden/Burden1.1_Report_Rosacea_Psoriasis_2020.pdf (letzter Zugriff: Januar 2026)

# 05 WIE FÜHLEN SICH MENSCHEN MIT ROSACEA?

**Besuchen Sie regelmäßig Ihren Hautarzt/Ihre Hautärztin.**
Ein weiteres interessantes Ergebnis beider Umfragen: Ärzte und Ärztinnen weisen häufig den typischen Rosacea-Symptomen wie Rötungen, Papeln und Pusteln auf der Haut eine höhere Bedeutung zu als den nicht sichtbaren Krankheitszeichen wie Juckreiz, Schmerzen und Brennen. Patient:innen fühlen sich aber häufig auch durch diese nicht sichtbaren Symptome stark beeinträchtigt.[1] Unsichtbare Symptome wie Stechen und Juckreiz steigern also die Krankheitsbelastung für viele Betroffene, doch nur ein Viertel der befragten Ärzt:innen beurteilt diese Symptome routinemäßig bei ihren Rosacea-Patient:innen (27% Rosacea vs. 40% Psoriasis).[2] Damit also der Erfolg der Rosacea-Behandlung verbessert werden kann, sollten Patient:innen dauerhaft mit ihren Hautärzt:innen im Gespräch bleiben. So können Hautärzt:innen zielgerichtet eine auf einzelne Patient:innen zugeschnittene Therapie verordnen und damit die Chancen für den Behandlungserfolg erhöhen.



**Sprechen Sie offen über Ihre Erkrankung.**
Auch wenn Sie sich manchmal über Ihr Umfeld ärgern, denken Sie immer daran: Die meisten Vorurteile kommen durch Unwissenheit zustande. Menschen starren Sie an oder machen eine ungeschickte Bemerkung, weil sie nicht wissen, dass Sie an einer Hautkrankheit leiden. Unpassende Reaktionen sind häufig unbewusst – und meistens sind sie den Menschen im Nachhinein sogar peinlich. Versuchen Sie also, nicht jeden Blick oder jede Äußerung als persönliche Kränkung zu werten. Oft hilft eine spontane und freundliche Reaktion bzw. Information Ihrerseits, um die Situation aufzuklären und für beide Seiten zu entspannen. Wichtig ist aber, dass Sie Klarheit schaffen, falls Sie sich im beruflichen Umfeld benachteiligt fühlen. Hier hilft nur ein offenes Gespräch über Ihre Rosacea-Erkrankung mit Vorgesetzten und Kolleg:innen. So können Sie Missverständnisse am Arbeitsplatz aus dem Weg räumen.

## Das sagen Patient:innen über ihre Rosacea-Erkrankung

⊖ *„Am Anfang war es tatsächlich schwierig für mich, mit der Rötung umzugehen, zumal ich da auch noch nicht wusste, was meine Trigger sind. Und es ist ja nicht nur die Rötung, sondern auch die Schmerzen, die damit einhergehen. Zudem sind immer, wenn ich mich rasiert habe, mehr Papeln und Pusteln gekommen und ich hatte ein stärkeres Spannungsgefühl im Gesicht."*

⊕ *„Nach den Besuchen beim Hautarzt weiß ich genau, was ich habe: Ich habe Rosacea. Und seitdem ich gelernt habe, dazu zu stehen und offen damit umzugehen, fällt es mir leichter, mit Arbeitskollegen oder Kunden zu sprechen. Ich habe allerdings den Arzt mehrfach gewechselt, bevor ich den Hautarzt meines Vertrauens gefunden habe. Durch die vielen Gespräche mit dem Hautarzt und die Behandlungsmöglichkeiten, die ich genutzt habe, bin ich auf einem sehr guten Weg. Ich bin teilweise ganze Tage erscheinungsfrei, das ist sehr gut. Ich würde mir natürlich wünschen, ganz erscheinungsfrei zu sein."*

**Michael, 37 Jahre**
*aus Kassel, seit 7 Jahren an Rosacea erkrankt*

⊖ *„Es fing schleichend an, ich habe es zuerst nicht bemerkt. Als die Rötung blieb wie ein Dauer-Sonnenbrand, hat mich das sehr genervt. Vor allem die Fragen: Warst Du zu lange in der Sonne? Erst dann wurde mir klar, was mit meiner Stirn los ist. Sie war wirklich feuerrot und alle guckten immer drauf. Mit der Zeit kamen die Knötchen, also Papeln und Pusteln, dazu. Die machen einen fertig, richtig traurig. Man geht ins Bett und es ist alles gut. Man wacht auf und denkt beim Blick in den Spiegel: Das kann nicht sein! Es kommt wie auf Knopfdruck. Es gab Morgen, an denen ich geheult habe vor Wut, weil es schon wieder da war, einfach so, obwohl doch am Abend alles normal war."*

⊕ *„Nachdem ich gemeinsam mit meinem Hautarzt vieles ausprobiert habe, hat er mir vor fünf Jahren ein neues Medikament verschrieben und erklärt, dass es speziell für die Behandlung der Papeln und Pusteln ist. Ich habe es ungefähr zwei Monate angewandt, genauso wie der Arzt es empfohlen hat. Nach dem zweiten Monat, quasi über Nacht, war wirklich alles weg. Wenn ich heute in den Spiegel gucke, erinnere ich mich nicht mehr daran, dass ich Rosacea habe. Ich fühle mich, als hätte ich diese Krankheit nie gehabt."*

⊙ *„Nicht warten! Wenn die Haut dauerhaft gerötet ist, unbedingt zum Hautarzt gehen. Es gibt viele Medikamente, die man allerdings regelmäßig und lang genug anwenden muss, also nicht entmutigen lassen, wenn es nicht sofort funktioniert. Wenn man die Medikamente, die es heute gibt, richtig anwendet und auf seine persönlichen Auslöser achtet, also auch in einem Tagebuch aufschreibt, dann bekommt man die Rosacea eigentlich gut in den Griff."*

**Kathrin, 57 Jahre**
*aus Hamburg, seit 25 Jahren an Rosacea erkrankt*

[1] Rosacea: Beyond the visible. Galderma, online verfügbar unter: www.rosacea-info.de/inhalte/was-ist-rosacea/burden/Ergebnisse_der_Online-Befragung_zur_BURDEN-Studie.pdf (letzter Zugriff: Januar 2026)

[2] Beyond the visible: rosacea and psoriasis of the face. Galderma, online verfügbar unter: www.rosacea-info.de/inhalte/was-ist-rosacea/burden/Burden1.1_Report_Rosacea_Psoriasis_2020.pdf (letzter Zugriff: Januar 2026)

# 06 WIE ENTSTEHT ROSACEA?

Rosacea beginnt meist mit einer Erweiterung der Blutgefäße in der Gesichtsmitte, die im Bereich der Nase, der Wangen sowie am Kinn oder auf der Stirn zu Rötungen führen. Diese gehen anfangs oft schon nach Minuten wieder zurück, später können sie jedoch dauerhaft sichtbar sein. Bei vielen Patient:innen kommt es zusätzlich zu deutlich sichtbaren, entzündlichen Hautveränderungen: Knötchen (Papeln) und Eiterpickel (Pusteln) treten an den betroffenen Hautpartien auf. Auch erweiterte Hautgefäße können dauerhaft sichtbar bleiben, man spricht dann von Teleangiektasien. Außerdem leiden Betroffene oft auch an sogenannten Sekundärsymptomen wie unangenehmem Juckreiz, Kribbeln oder Spannungsgefühl auf der Haut.



Darüber hinaus kann es im weiteren Krankheitsverlauf zu einer Vermehrung des Bindegewebes und der Talgdrüsen kommen. Das Hautvolumen nimmt zu und die Hautporen treten dadurch vergrößert hervor. Vor allem bei Männern sind knollenartig verdickte Gewebevergrößerungen möglich, z. B. an der Nase. Man spricht dann von einem Rhinophym. Diese Hautverdickungen können auch an anderen Gesichtspartien, wie z. B. am Kinn (Gnatophym) und an den Ohren (Otophym) auftreten.

Bei bis zu 50 Prozent der Betroffenen kommt es zusätzlich zu entzündlichen Prozessen an den Augen. Die Folge können Bindehautentzündung, Lidrandentzündung, trockene Augen oder Hornhautentzündung sein. In diesen Fällen wird eine ergänzende augenärztliche Untersuchung dringend empfohlen.

Bei der Entstehung der Rosacea spielen nach heutigem Verständnis verschiedene Entzündungsgeschehen eine zentrale Rolle. Diese sind auf mehrere Faktoren zurückzuführen. Beteiligt sind z. B. eine erbliche Veranlagung, Störungen im Immunsystem oder bei der Reizweiterleitung im Nervensystem sowie Veränderungen der Blut- und Lymphgefäßregulation. Dabei können diese Prozesse eng miteinander verzahnt sein.

Zusätzlich wurde ein vermehrtes Vorkommen der Haarbalgmilbe *Demodex folliculorum* auf der Haut von Rosacea-Patient:innen festgestellt. Diese rund 0,3 mm kleine Milbe trägt jeder von uns, etwa ab dem Erwachsenwerden, mit sich auf der Haut, viele Rosacea-Patient:innen allerdings in deutlich größerer Anzahl. Eine hohe Besiedelung der Haut mit Demodex-Milben gilt daher heute als ein weiterer begünstigender Faktor für die Entzündungsreaktionen bei Rosacea. Bakterien spielen als Ursache der Rosacea allerdings keine Rolle.

## Ursachen einer Rosacea-Erkrankung



# 07 SYMPTOME DER ROSACEA

Die Rosacea tritt in verschiedenen Formen auf. Die Krankheit beginnt mit einer Frühform (auch **Rosacea-Diathese** genannt) meist mit flüchtigen, anfallartigen Rötungen im Gesicht, die durch verschiedene Reize (Trigger) ausgelöst werden. Das können z. B. ein Glas Rotwein, Sport oder eine heiße Dusche sein. Oftmals werden die flüchtigen Rötungen aber nicht als erste Anzeichen von Rosacea erkannt.

Das plötzliche, zeitlich begrenzte Erröten wird als **Flush** bezeichnet und kommt auch bei den verschiedenen anderen Ausprägungen der Rosacea in unterschiedlicher Häufigkeit vor. Die Haut der Betroffenen ist sehr empfindlich und leicht reizbar.

### Anhaltende Gesichtsrötungen



Charakteristisch für die Rosacea sind **anhaltende Gesichtsrötungen**, welche der Erkrankung zu ihrem Namen verholfen haben. Sind sie dauerhaft sichtbar, spricht man von einem **Gesichts-Erythem**. Hervorgerufen werden diese flächigen Rötungen durch die fehlregulierte Erweiterung der kleinen, oberflächlichen Blutgefäße in der Haut. Diese sind dabei nicht als einzelne Gefäße erkennbar, geben aber der Haut flächig die rote Farbe. Die Haut verblasst, wenn sich die Gefäße wieder zusammenziehen. Zusätzlich können dauerhaft sichtbar erweiterte Äderchen auftreten, die **Teleangiektasien**. Oftmals wird für diese Krankheitsausprägung der medizinische Begriff **Rosacea erythematosa-teleangiectatica** benutzt. Umgangssprachlich findet häufig das Synonym Couperose Verwendung.

### Papeln und Pusteln



Entzündlich gerötete Papeln (Knötchen) und/oder Pusteln (Eiterbläschen), die mit anhaltenden Rötungen einhergehen können, sind ein weiteres typisches Symptom. Man spricht dann von der **Rosacea papulopustulosa**. In der Regel sind die Papeln und Pusteln symmetrisch auf beiden Gesichtshälften zu finden. Selten können auch Brust, Hals, Dekolleté oder die Kopfhaut betroffen sein.

**Vorsicht:** Diese Form der Rosacea wird von Laien oft mit einer Akne verwechselt. Im Gegensatz zur Akne sind die Papeln und Pusteln allerdings keine Folge von entzündeten Talgdrüsenfollikeln und es kommen in der Regel keine Mitesser vor, welche ein typisches Anzeichen für eine Akne darstellen.

### Hautrauigkeit



© Prof. Dr. Martin Schaller, Tübingen

Neben Rötungen, Papeln und Pusteln hat die Rosacea-Haut oft auch eine rauere Textur. Dafür ist die Demodex-Milbe verantwortlich. Schaut man sich die Haut unter dem Mikroskop an, sieht man viele weiße Pünktchen/Schüppchen. Manchmal sind diese sogar mit bloßem Auge zu erkennen. Es handelt sich um den hinteren Teil der Haarbalgmilbe, der aus dem Haarfollikel herausragt. Demodex steckt gewissermaßen mit dem Kopf im Haarfollikel und streckt uns ihren hinteren Körperteil entgegen. Dieses vermehrte Vorkommen der Demodex-Milbe bei Rosacea sorgt für Entzündungsreaktionen der Haut, sodass oft auch leichte Rötungen oder ein Brennen um die Pünktchen/Schüppchen herum bemerkt werden können.

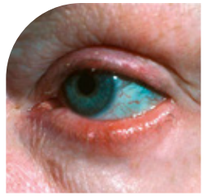
### Hautverdickungen und/oder Schwellungen



Vor allem bei Männern kann es durch Bindegewebs- und Talgdrüsenvergrößerungen zu knollenartigen Hautverdickungen kommen, die z. B. zu einer Knollennase führen, dem **Rhinophym** (Rhino kommt aus dem Griechischen und heißt „die Nase betreffend"). Phyme können jedoch auch an Kinn, Kiefer, Stirn, Ohr und Augenlid und zusammen mit anderen Rosacea-Symptomen vorkommen. Diese Form der Rosacea wird als **phymatöse Rosacea (bzw. glandulär-hyperplastische Rosacea)** bezeichnet.

**Übrigens:** Die Rosacea ist eine sehr individuelle Erkrankung, die sich bei jedem Patienten/jeder Patientin mit verschiedenen Symptomen zeigt und auch unterschiedlich schwer verläuft. Darüber hinaus gehen die verschiedenen Rosacea-Formen nicht zwingend ineinander über. Manche Betroffene leiden „nur" unter Gesichtsrötungen, bei anderen treten zudem Papeln und/oder Pusteln auf und es kann auch zu Hautverdickungen und/oder Schwellungen (Phymen) kommen, ohne dass zuvor andere Symptome dieser Erkrankung aufgetreten wären.

### Symptome an den Augen



Haben Sie oft trockene, brennende, gerötete und/oder tränende Augen? Dann könnte es sein, dass Sie neben den Hautsymptomen an einer okulären Rosacea, auch **Ophthalmo-Rosacea** genannt, leiden. Die genannten Anzeichen an den Augen können allein oder zusammen mit den Rosacea-Symptomen der Haut auftreten. Schätzungsweise bis zu jede(r) zweite Rosacea-Patient:in ist davon betroffen und hat eine Entzündung der Lidränder (Blepharitis) und/oder der Bindehaut (Konjunktivitis). Manchmal entwickelt sich auch ein Hagelkorn am Lidrand (Chalazion).

# 08 AUSLÖSER DER ROSACEA

Rosacea-Patient:innen reagieren häufig überempfindlich auf bestimmte Auslöser und können in der Folge einen Rosacea-Schub entwickeln. Dieser kann zum einen als **Flush** auftreten, ein plötzlicher und intensiver, aber vorübergehender Rötungsschub. Zum anderen können auch anhaltende Gesichtsrötungen und das vermehrte Auftreten von Papeln und Pusteln durch einzelne Auslöser bedingt werden. Auslöser, die zu einem Rosacea-Schub führen können, werden auch **Triggerfaktoren** genannt. Triggerfaktoren können sein:



### UV-Strahlung

Wir freuen uns, wenn die Sonne scheint. Rosacea-Betroffene sollten die direkte Sonne jedoch meiden oder zumindest nur in Maßen genießen. Denn UV-Strahlung ist für die meisten Betroffenen ein wesentlicher Rosacea-Trigger. Achten Sie daher immer auf ausreichenden Sonnenschutz, mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 30 bis 50+, wenn Sie sich im Freien aufhalten, auch an bewölkten Tagen.

### Alkohol

Auch gesunde Menschen kennen das: Nach einigen Gläsern Wein oder Sekt haben sie rote Wangen, denn nach dem Genuss von Alkohol erweitern sich die Blutgefäße. Bei Rosacea-Betroffenen verstärkt sich dieser Effekt, sodass Alkohol einen Krankheitsschub auslösen kann. Das bedeutet nicht, dass Sie nicht ab und zu ein Glas Alkohol trinken dürfen. Aber für den Alltag gibt es inzwischen auch viele leckere alkoholfreie Alternativen, die die Haut nicht erröten lassen.



### Hautpflege- und Kosmetikprodukte

Viele Pflege- und Kosmetikprodukte enthalten hautreizende und/oder durchblutungsfördernde Inhaltsstoffe, die bei Rosacea-Betroffenen die Krankheitssymptome verstärken können. Wählen Sie daher nur reizfreie und leichte Hautpflege und Kosmetik, die speziell auf die Bedürfnisse der empfindlichen Rosacea-Haut abgestimmt sind. Welche Präparate geeignet sind, erfahren Sie im Kapitel HAUTPFLEGE BEI ROSACEA.

### Scharfe Speisen

Vielen Menschen wird warm, wenn sie scharfe Gerichte essen, die z. B. Chili oder Curry enthalten. Bei Rosacea-Betroffenen kann stark gewürztes Essen jedoch die Haut regelrecht entflammen lassen – oft kommt es zu einer anfallartigen Hautrötung im Gesicht, einem Flush. Auch sehr heiße oder eiskalte Speisen und Getränke, z. B. winterliche Suppen oder Sommerdrinks mit Eiswürfeln, können Rosacea-Schübe auslösen. Lassen Sie also Suppen vor dem Verzehr immer etwas abkühlen und trinken Sie bevorzugt ungekühlte Getränke (Zimmertemperatur).

### Kälte und Hitze

Rosacea-Patient:innen sollten ihre Haut vor Kälte, Wind und Hitze (z. B. heißes Duschen) schützen und plötzliche Temperaturwechsel meiden. Denn all diese Faktoren fördern die Durchblutung und können deshalb zu einem Rosacea-Schub führen.

### Stress, Aufregung und besondere emotionale Situationen

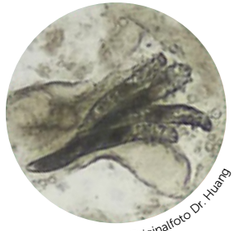
Rosacea-Patient:innen steht ein stressiger Alltag oft ins Gesicht geschrieben. Denn Stress jeglicher Art kann die Symptome verstärken. Gönnen Sie sich deshalb ausreichend Erholungsphasen. Auch gezielte Entspannung hilft – z. B. mit Yoga oder autogenem Training.

# 08 AUSLÖSER DER ROSACEA



### Sport und körperliche Anstrengung

Sport und körperlich anstrengende Tätigkeiten fördern die Durchblutung der Haut und können bei Rosacea-Patient:innen zu Symptomen wie anfallartigen Rötungen im Gesicht führen. Nach dem Sport kann die Hautrötung mehrere Stunden oder sogar Tage anhalten. Das bedeutet aber nicht, dass Rosacea-Betroffene auf körperliche Aktivität verzichten müssen. Zum einen sollten Sie selbst entscheiden, ob Sie bereit sind, komplett oder teilweise auf Ihre geliebte, aber anstrengende Sportart zu verzichten. Zum anderen gibt es viele Möglichkeiten für gesunde, maßvolle körperliche Bewegung, die den Kreislauf anregt, aber die Durchblutung nicht sofort in Wallung bringt. Hierzu zählen u. a. Spaziergänge, Radfahren, Nordic Walking, Schwimmen und Yoga. Wichtig ist, dass Sie sich auch mit Rosacea regelmäßig bewegen – und, wenn Sie im Freien sind, dabei den Sonnenschutz nicht vergessen!



Originalfoto Dr. Huang

### Demodex-Milben

*Demodex folliculorum* ist eine der beiden Milbenarten, die auf der gesunden menschlichen Haut zu finden sind. Sie tritt bei fast jedem Menschen auf und ist in der Regel harmlos, kann aber bei verstärktem Befall Krankheiten auslösen. Auf der Haut vieler Rosacea-Patient:innen wurde eine erhöhte Besiedlung mit Demodex-Milben festgestellt. Heute weiß man, dass diese hohe Besiedelung der Gesichtshaut mit Demodex ein zusätzlicher Auslöser von Entzündungsreaktionen bei Rosacea ist.

Die Demodex-Milbe ist auch dafür verantwortlich, dass die Haut bei Rosacea-Betroffenen eine rauere Struktur hat. Unter dem Mikroskop zeigt die Haut viele weiße Pünktchen/Schüppchen. Dies ist der hintere Teil der Haarbalgmilbe, der aus dem Haarfollikel herausragt. Das vermehrte Vorkommen der Demodex-Milbe bei Rosacea sorgt für Entzündungsreaktionen der Haut. Es treten somit oft auch leichte Rötungen oder ein Brennen um die Pünktchen/Schüppchen herum auf.



© Prof. Dr. Martin Schaller, Tübingen

### Persönliche Trigger kennen und meiden: Das Rosacea-Tagebuch

Die Auslöser der Rosacea sind so vielfältig wie die Menschen, die an der Hautkrankheit leiden. Hinzu kommt: Jede(r) Patient:in reagiert anders auf äußere Einflüsse und Nahrungsmittel und die vielfältigen Trigger der Rosacea können sich bei jedem Einzelnen mit der Zeit verändern. Wenn Sie z. B. gestern noch ein Gewürz oder eine Hautcreme gut vertragen haben, kann es sein, dass ein paar Wochen oder Monate später Ihre Haut darauf mit einer Reizung oder einem Rosacea-Schub reagiert. Das kann eine große seelische Belastung sein, denn meist treten die Rötungen unvorhergesehen auf und ihre Ursache ist zunächst unklar. Wichtig ist daher, dass Sie Ihre individuellen Triggerfaktoren kennen. Hautärzt:innen empfehlen, dass Betroffene ein Rosacea-Tagebuch führen. Notieren Sie sich darin, wann ein Schub aufgetreten ist und was Sie unmittelbar davor gegessen, getrunken oder getan haben. Mit diesem Wissen können Sie Ihre persönlichen Auslöser zukünftig gezielt vermeiden. Schreiben Sie auch alles zu Ihrer Hautpflege und Therapie auf: Wie und wann erfolgte die tägliche Anwendung? Wurden die Symptome erfolgreich gelindert? Diese Dokumentation ist nicht nur für Ihren alltäglichen Umgang mit der Rosacea sehr wertvoll, sondern auch eine ideale Basis für die regelmäßigen Besuche in der hautärztlichen Praxis.




Nutzen Sie die **Rosacea-Tagebuch-App,** die im App Store oder bei Google Play kostenlos auf das Smartphone geladen werden kann. Damit können Sie persönliche Daten zur Rosacea-Erkrankung überall und jederzeit schnell und einfach mobil erfassen. Zudem hat die App eine Erinnerungsfunktion für die tägliche Dokumentation.

**Rosacea-Tagebuch-App:**
*QR-Code scannen oder*
**rosacea-info.de/rosacea-app**
*besuchen.*

# 09 THERAPIE DER ROSACEA



Rosacea ist eine chronische Erkrankung und lässt sich folglich nicht heilen. Daher fragen sich Rosacea-Betroffene oft: Was tun gegen die Hautrötungen und Entzündungen?

Der wichtigste Schritt dabei: Gehen Sie frühzeitig und regelmäßig zum Hautarzt/zur Hautärztin. Dermatolog:innen können die Erkrankung eindeutig feststellen und gemeinsam mit Ihnen eine individuelle Behandlungsstrategie entwickeln, die speziell auf Ihre Symptome abgestimmt ist. Durch diese gezielte medizinische Behandlung, gepaart mit einem angepassten Lebensstil, können Ihre Symptome gelindert oder beseitigt und die Häufigkeit der Krankheitsschübe deutlich verringert werden.

Ihr Wohlergehen liegt also in Ihrer Hand. Werden Sie aktiv und unternehmen Sie die ersten Schritte, um sich wieder wohl in Ihrer Haut zu fühlen. Wichtig dabei: Bringen Sie Geduld mit. Die Therapie der Rosacea hat in den letzten Jahren große Fortschritte gemacht. Für den Erfolg der Behandlung ist aber entscheidend, dass Sie gegebenenfalls verschriebene Medikamente konsequent anwenden und sich darauf einstellen, dass therapeutische Maßnahmen Sie wahrscheinlich ein Leben lang begleiten werden. Ihr Hautarzt/Ihre Hautärztin kann Sie auch dahingehend beraten, welche Lebensgewohnheiten Sie eventuell ändern sollten und was bei der Hautpflege zu beachten ist. Zur medikamentösen Behandlung der verschiedenen Rosacea-Symptome gibt es mehrere wirksame Möglichkeiten:

## Äußerliche (topische) Therapie

Zu den äußerlichen (topischen) Therapien gehören Medikamente in Form von Cremes, Gelen und Lotionen. Je nachdem, unter welchen Rosacea-Symptomen Sie leiden, sowie in Abhängigkeit von ihrer Ausprägung empfiehlt sich eine äußerliche Behandlung. Dabei gibt es Arzneimittel, die gezielt gegen die Hautrötungen wirken, sowie antientzündliche Produkte gegen die Papeln und Pusteln.

Bislang sind zur äußerlichen Therapie der Rosacea die bewährten Wirkstoffe Brimonidin, Ivermectin, Metronidazol und Azelainsäure zugelassen. Diese Medikamente sind meist gut verträglich und können zum Teil auch über mehrere Monate oder länger eingesetzt werden.

Nachfolgend erfahren Sie mehr über diese Wirkstoffe, die als verschreibungspflichtige, für die Behandlung der Rosacea zugelassene Arzneimittel zur Verfügung stehen:

**Brimonidin:** Wirkstoff (seit 2014 verfügbar) in der modernen Rosacea-Therapie in Form eines Gels zur äußerlichen Anwendung für die Behandlung von Gesichtsrötungen (Gesichts-Erythemen). Brimonidin ist eine gefäßverengende Substanz (ein sogenannter Vasokonstriktor) und bewirkt ein Abblassen der Gesichtsröte durch ein gezieltes, zeitlich begrenztes Zusammenziehen der oberflächlichen Blutgefäße in der Haut. Anders als die anderen bei Rosacea eingesetzten Wirkstoffe hat Brimonidin die Eigenschaft, sehr schnell zu wirken, meist bereits innerhalb der ersten 30-60 Minuten nach dem Auftragen. In der Regel lässt die Wirkung nach 9 bis 12 Stunden wieder nach. Brimonidin wirkt nicht bei Papeln und Pusteln. Anwendung 1x täglich morgens.

**Ivermectin:** Der jüngste Wirkstoff in der modernen Rosacea-Therapie (seit 2015 verfügbar) in Form einer Creme zur äußerlichen Behandlung von Papeln und Pusteln (Rosacea papulopustulosa). Bei Ivermectin geht man in der Therapie der Rosacea von einem zweifachen Wirkansatz aus: Sowohl antientzündlich gegen die Papeln und Pusteln als auch antiparasitär gegen die Haarbalgmilbe Demodex, welche als ein Auslöser (Trigger) der Rosacea angesehen wird. Papeln und Pusteln bei Rosacea sind zudem häufig begleitet von entzündungsbedingten Gesichtsrötungen und/oder unsichtbaren Symptomen wie Stechen, Brennen, Trockenheit und Juckreiz der Haut. Auch hier zeigt Ivermectin Wirksamkeit.

Die Therapieleitlinie für Rosacea (S2k-Leitlinie) empfiehlt Ivermectin als Erst- und Erhaltungs- bzw. Langzeittherapie für alle Schweregrade (mild, moderat, schwer) der Rosacea.[1,2,3,4] Die Anwendung von Ivermectin erfolgt 1x täglich.

**Metronidazol:** Antientzündlicher Wirkstoff zur äußerlichen Behandlung der Papeln und Pusteln bei Rosacea, der in Form einer Creme, Lotion oder eines Gels zur Verfügung steht. Anwendung 2x täglich.

**Azelainsäure:** Antientzündlicher Wirkstoff, erhältlich in Form eines Gels zur äußerlichen Anwendung für die Behandlung der Rosacea papulopustulosa. Anwendung 2x täglich.



[1] Schaller M et al. Dermatol Ther 2022; 35: e15869
[2] Stein Gold L et al. J Drugs Dermatol 2014; 13(3):316-323
[3] Stein Gold L et al. J Drugs Dermatol 2014; 13(11):1380-1386
[4] Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG) (2022): S2k-Leitlinie »Rosazea«. (AWMF-Registernr. 013-065)

# 09 THERAPIE DER ROSACEA



### Innere (systemische) Therapie

Ist die Rosacea weiter fortgeschritten, kann die äußerliche Behandlung durch die Einnahme von Kapseln oder Tabletten ergänzt werden. Der einzige in Deutschland zugelassene Wirkstoff für eine innere (systemische) Rosacea-Therapie ist Doxycyclin.

Herkömmliche Rosacea-Therapien setzten oft noch auf höher dosierte Antibiotika. Diese können jedoch vermehrt zu unerwünschten Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden, Lichtempfindlichkeit und Pilzerkrankungen führen. Deshalb sollte man sie nicht über einen längeren Zeitraum einnehmen. Außerdem birgt eine längerfristige Einnahme von höher dosierten Antibiotika die Gefahr, dass Bakterien resistent werden.

Seit 2009 verwenden neuere Therapiekonzepte niedrigdosiertes Doxycyclin, das aufgrund der geringen eingenommenen Menge und einer verzögerten Freisetzung im Körper nicht mehr antibiotisch wirkt, also keinen Effekt auf Bakterien ausübt, und daher rein antientzündlich wirkt. Niedrig dosiertes Doxycyclin wird in der Regel von Patient:innen gut vertragen und kann auch über längere Zeit angewendet werden, ohne dass eine Resistenzbildung erwartet wird. Zudem tritt unter der Anwendung keine erhöhte Lichtempfindlichkeit auf. Anwendung 1x täglich.

### Kombinationstherapie

Vor allem bei einer stärker ausgeprägten oder bislang erfolglos behandelten Rosacea kann es erforderlich sein, eine äußerliche Behandlung mit einem Medikament zur Einnahme zu kombinieren. Eine solche Kombinationsbehandlung kann die therapeutische Wirkung verstärken und folglich die Rosacea Symptome schneller abklingen lassen. In welchen Fällen eine Kombinationstherapie infrage kommt, wird Ihr Hautarzt/Ihre Hautärztin mit Ihnen besprechen.

### Der CLEAR-Behandlungsansatz

In der Rosacea-Therapie bezeichnet CLEAR oder „erscheinungsfrei" den Zustand von vollständig symptomfreier Haut. Diesen Zustand sollten Patient:innen gemeinsam mit ihren Hautärzt:innen anstreben, denn CLEAR zu sein hat viele Vorteile: Betroffene erleben eine deutlich geringere Belastung durch ihre Hauterkrankung und neue Schübe treten seltener und später auf. Um den Erfolg der Rosacea-Behandlung feststellen zu können, wird die Ausprägung von Rosacea in klinischen Studien von Ärzt:innen mithilfe des fünfstufigen Investigator Global Assessment (IGA) Score* beurteilt.[1]

Bei einem IGA von 1 („fast erscheinungsfrei") wird eine Rosacea-Therapie bereits als erfolgreich eingestuft, Patient:innen haben aber noch wenige Symptome. Somit ist für viele Betroffene „fast erscheinungsfrei" als Therapieziel nicht genug.[1] Erst beim IGA 0 sind Patient:innen CLEAR bzw. „erscheinungsfrei", d. h. komplett ohne Rötungen, Papeln oder Pusteln – und erleben dadurch eine viel bessere, annähernd normale Lebensqualität.

In der CLEAR-Studie[1] wurde bei 1.366 Patient:innen mit milder bis schwerer Rosacea untersucht, ob es hinsichtlich der Lebensqualität und der Zeit bis zu einem neuen Rosacea-Schub Unterschiede zwischen erscheinungsfreien und fast erscheinungsfreien Patient:innen gibt. Die Studie bestätigt: Sowohl die Zeit bis zum Auftreten eines erneuten Schubs als auch die Lebensqualität werden deutlich verbessert, wenn Patient:innen das Therapieziel CLEAR erreichen anstelle von nur „fast erscheinungsfrei". Die Studie zeigt auch: Das Medikament kann entscheidend für den Erfolg der Therapie sein. Patient:innen, die mit einem modernen Medikament behandelt wurden, waren schneller und häufiger komplett erscheinungsfrei als diejenigen, die ältere Arzneimittel anwendeten. Um CLEAR zu werden, kann es also sinnvoll sein, die Therapie auf ein neues Medikament umzustellen. Sprechen Sie hierzu mit Ihrem Hautarzt/Ihrer Hautärztin.

*In Studien zur Rosacea-Behandlung wird „fast erscheinungsfrei" (IGA 1) oft bereits als Erfolg definiert.* ***„Fast erscheinungsfrei" kann jedoch unzureichend aus der Sicht der Patient:innen sein.[1]***

**Die Ausprägung von Rosacea wird mithilfe des fünfstufigen Investigator Global Assessment (IGA) Score* festgestellt.[1]**



0

**CLEAR, erscheinungsfrei**
Keine Papeln und Pusteln, keine Rötungen



1

**Fast erscheinungsfrei**
Kaum Papeln und Pusteln, leichte Rötungen



2

**Mild**
Wenige, kleine Papeln und Pusteln, milde Rötungen



3

**Moderat, mittelmäßig**
Einige kleine oder größere Papeln und Pusteln, mittelmäßige Rötungen



4

**Schwer**
Zahlreiche kleine und/oder große Papeln und Pusteln, starke Rötungen

[1] Webster G et al. J Dermatolog Treat. 2017; 28(5):469–74.
*Allgemeine Bewertung durch Ärzt:innen

# 09 THERAPIE DER ROSACEA

**Bei Fragen zur Therapie immer hautärztlichen Rat einholen.**
Grundsätzlich ist der Behandlungserfolg immer größer, wenn Sie Ihre Medikamente nach genauer ärztlicher Anleitung und nach den Anweisungen der Gebrauchsinformation (Packungsbeilage) anwenden. Meistens brauchen Sie mehrere Wochen Geduld, bis sich ein deutlicher Therapieerfolg einstellt. Beherzigen Sie die folgenden Ratschläge:

- Setzen Sie die Behandlung nicht eigenständig oder frühzeitig ab, z. B. wenn die erwünschte Wirkung nicht sofort eintritt. Denn bei der Behandlung der Rosacea zeigt sich eine deutliche Wirkung erst nach mehreren Tagen oder Wochen. Und bleiben Sie unbedingt auch dann bei der Therapie, wenn sich erste Besserungen zeigen, denn so erhöhen Sie Ihre Chancen, dass Krankheitsschübe bei Ihnen in Zukunft seltener bzw. weniger stark auftreten.



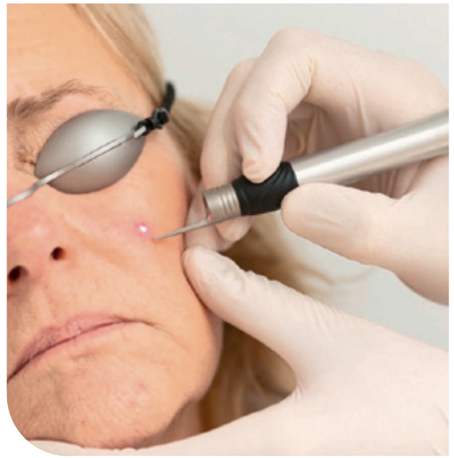
- Falls sich Unverträglichkeiten zeigen, sprechen Sie mit Ihrem Hautarzt/Ihrer Hautärztin.
- Lagern Sie die Medikamente wie auf der Gebrauchsinformation (Packungsbeilage) beschrieben.
- Tragen Sie das äußerlich anzuwendende Medikament immer zuerst auf die Haut auf, bevor Sie Hautpflege, UV-Schutz oder Kosmetik verwenden. Dabei sollten Sie eine kurze Wartezeit einplanen und die Pflege- und/oder Kosmetikprodukte erst nach einigen Minuten auftragen, wenn das Arzneimittel in die Haut eingezogen ist. Grundsätzlich sollte die Rosacea-Therapie von einer strukturierten Hautpflege nach dem von Expert:innen empfohlenen CTMP™-Prinzip (Cleanse, Treat, Moisturize, Protect) begleitet werden – also die richtige Reinigung, die Verwendung des Rosacea-Medikaments und einer Feuchtigkeitspflege sowie UV-Schutz (siehe auch Seite 31).
- Suchen Sie Ihren Hautarzt/Ihre Hautärztin auf, wenn sich Rosacea-Symptome verstärken oder bei Ihnen neue Symptome auftreten. Denn bei schwereren Ausprägungen der Rosacea kann es erforderlich sein, die äußerliche Behandlung zu ändern oder durch Medikamente zur Einnahme zu ergänzen.

**Weitere Therapieformen**
Kommt es zu dauerhaften Veränderungen wie z. B. sichtbaren Äderchen (Teleangiektasien, im Volksmund auch Couperose genannt) und knollenartigen Hautverdickungen, den Phymen, bedarf es meist zusätzlicher nichtmedikamentöser Therapieformen:

**Licht- und Laserbehandlungen**
Licht- und Laserbehandlungen können helfen, bestehende Äderchen und Rötungen zu verbessern. Die Wirkung des Lasers auf die erweiterten Äderchen ist sehr gut und lässt sich in der Regel gut mit einer medikamentösen Therapie kombinieren. Darüber hinaus können mit einem abtragenden Laser auch Phyme (knollenartige Hautverdickungen) behandelt werden. Ob eine Licht- oder Laserbehandlung geeignet ist und welche Art für Sie infrage kommt, ist durch Ihren Hautarzt/Ihre Hautärztin zu beurteilen. Bitte beachten Sie, dass die Kosten für eine Lasertherapie im Regelfall nicht von den Gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden.

**Operative Eingriffe**
Wenn sich ausgedehnte Phyme (schwere Hautverdickungen) gebildet haben, können diese oftmals nur noch operativ entfernt werden. Aber keine Angst! Die chirurgischen Eingriffe sind heute sehr präzise und liefern rasch abheilende und kosmetisch gute Resultate.

**Homöopathie**
Bis heute gibt es keine umfassenden klinischen Studien, die belegen, dass homöopathische Medikamente bei Rosacea helfen können.



© Prof. Dr. med. P. A. Gerber, Düsseldorf

# 10 HAUTPFLEGE BEI ROSACEA

Die richtige und strukturierte Hautpflege ist, ergänzend zum verschriebenen Medikament, eine wichtige Säule der Rosacea-Behandlung. Dabei sollten Sie berücksichtigen, dass Rosacea-Betroffene eine besonders empfindliche Haut haben, die auf bestimmte Inhaltsstoffe in Pflegeprodukten und Kosmetika sehr sensibel reagieren kann. Testen Sie am besten selbst, welche Inhaltsstoffe Sie gut vertragen, denn bei jedem Menschen reagiert die Haut anders.

Im Folgenden finden Sie Tipps, wie Sie Ihre empfindliche Rosacea-Haut mit einer gut abgestimmten und durchdachten Hautpflege unterstützen können.



**Sanfte Gesichtsreinigung**
Für die Gesichtsreinigung bei Rosacea gibt es ein paar einfache Regeln, die Ihnen helfen werden, zu einem optimalen Ergebnis zu kommen:

**Regelmäßig, aber nicht zu oft**
Reinigen Sie Ihr Gesicht maximal 2x täglich, z. B. morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen.

**Saubere Hände**
Waschen Sie vor der Gesichtsreinigung gründlich Ihre Hände, damit sich Schmutz von den Händen nicht auf die Gesichtshaut überträgt.

**Lauwarmes Wasser**
Eiskaltes oder zu heißes Wasser reizt die empfindlichen Blutgefäße im Gesicht und lässt Sie erröten. Verwenden Sie zur Reinigung immer nur lauwarmes Wasser. Falls Wasser bei Ihnen bereits Reizungen verursacht, nutzen Sie Reinigungsprodukte, die auch ohne Wasser anwendbar sind.

Grundsätzlich sollten Hautpflegeprodukte hydrophil (wasserbasiert), nicht komedogen (nicht Mitesser-fördernd) und für empfindliche Rosacea-Haut formuliert sein.

## Expert:innen empfehlen Rosacea-Patient:innen, der sogenannten **CTMP™-Routine** zu folgen:




**1 REINIGEN**

**Cleanse – die Haut reinigen:**
Reinigen Sie Ihre Haut täglich mit einem milden, seifenfreien Reinigungsprodukt, z. B. mit dem Cetaphil® PRO Redness Control Reinigungsschaum.

**2 BEHANDELN**

**Treat – die Rosacea behandeln:**
Tragen Sie nach der Reinigung das von Ihrer Hautärztin/Ihrem Hautarzt verschriebene Rosacea-Medikament auf die trockene Haut auf und lassen es einziehen.




**3 PFLEGEN**

**Moisturize – der Haut Feuchtigkeit geben:**
Nicht alle Rosacea-Medikamente haben zusätzlich feuchtigkeitsspendende Eigenschaften. Daher ist es wichtig, nach dem Medikament auch eine Feuchtigkeitspflege aufzutragen, z. B. die Cetaphil® PRO Redness Control getönte Tagespflege SPF 30 sowie die Cetaphil® PRO Redness Control beruhigende Nachtpflege.

Cetaphil® Produkte erhältlich in Apotheken.




**4 SCHÜTZEN**

**Protect – die Haut schützen:**
Schließen Sie Ihre Hautpflegeroutine tagsüber immer mit einem Sonnenschutzprodukt ab, das mindestens LSF 30-50+ hat, z. B. mit Cetaphil® Sun SPF 50+. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Sonne gerade scheint oder Wolken den Himmel bedecken – UV-Strahlung ist immer vorhanden und kann die Haut schädigen.

**Sauna- und Peeling-Tipps**
Wenn Kälte oder Hitze zu Ihren persönlichen Triggern zählen, meiden Sie kalt-warme Wechselbäder oder Saunagänge, um Flushs, also plötzliche Hautrötungen, zu vermeiden. Zudem sind normale Peelings für Rosacea-Haut ungeeignet, weil kräftiges Reiben die Haut reizt. Für Rosacea-Patient:innen geeignet sind enzymatische Peelings mit Pflanzenextrakten aus den Schalen und Kernen der Papayafrucht (Papain) und aus der Ananas (Bromelain), die unter Zuführung von Wasser einen Schäleffekt hervorrufen. Dabei werden die Poren gründlich gereinigt, aber die Durchblutung der Haut nur minimal angeregt. In der Regel kommt es weder zu Rötungen noch zu einem Kribbeln auf der Haut.

# 10 HAUTPFLEGE BEI ROSACEA

### Keine Seife

Wichtig ist die richtige Auswahl der Reinigungsprodukte. Meiden Sie „echte" Seife. Sie erhöht den pH-Wert der Haut. Verzichten Sie auf fettige bzw. ölige Produkte und vermeiden Sie Zusätze wie Parfum, Alkohol oder ätherische Öle. Benutzen Sie milde, seifenfreie Syndets, um die Haut nicht unnötig zu reizen. Syndets sind synthetische, waschaktive Substanzen, denen eine besondere Hautschonung zugesprochen wird. Make-up sollten Sie mit reizfreien Produkten entfernen, die einen leicht sauren (= hautneutralen) pH-Wert haben (ca. pH 5,5). Benutzen Sie am besten Gesichtsreinigungen, die auf die Bedürfnisse der empfindlichen Rosacea-Haut abgestimmt sind, z. B. Reinigungslotion oder Reinigungsschaum der Cetaphil® Pflegeserie, die Sie in der Apotheke erhalten.

### Tupfen statt rubbeln

Trocknen Sie Ihr Gesicht sanft ab, dabei am besten mit einem weichen Handtuch oder Kosmetiktuch abtupfen. Betroffene mit leicht schuppiger Haut können zum Trocknen das Gesicht auch mit einem etwas raueren Handtuch leicht abreiben. Dies wirkt wie ein mildes Peeling und entfernt die Hautschüppchen. Achten Sie dabei aber unbedingt darauf, nicht zu kräftig zu rubbeln, denn starke Reibung regt die Durchblutung an und erzeugt ungewollte Wärme und Röte.



### Leichte und reizfreie Pflegeprodukte

Sie können Ihr Hautbild in vielen Fällen deutlich verbessern, indem Sie die Hautpflege auf Ihre empfindliche Rosacea-Haut abstimmen. Geeignet sind leichte, reizfreie Pflegeprodukte wie Cremes oder Lotionen, die deutlich mehr Wasser als Öl enthalten. Ihre Haut freut sich außerdem über Pflegepräparate mit beruhigenden und feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen (wie z. B. Allantoin, Dexpanthenol oder Glycerin) sowie Silikonölen (z. B. Cyclomethicon, Dimethicon), welche keinen porenverschließenden Film bilden, sich leicht verteilen lassen und daher bei Rosacea besonders gut verträglich sind. Neu auftretende Beschwerden bei der Anwendung von Pflegeprodukten, wie starke Hautrötungen, die zusätzlich mit Stechen, Brennen oder Juckreiz einhergehen, sind ein Hinweis darauf, dass Sie das Produkt meiden sollten.

### Schminken ist erlaubt

Auch mit Rosacea dürfen Sie sich schminken. Es gibt moderne Make-ups, die gezielt entwickelt wurden, um Hautrötungen zu kaschieren. Hierbei kann es vorteilhaft sein, eher zu beigefarbenen Produkten als zu solchen mit grünen Pigmenten zu greifen. Zwar kaschieren grüne Pigmente die Hautrötungen, das Auftragen ist jedoch häufig kompliziert und kann den Teint mitunter fahl erscheinen lassen. Achten Sie beim Kauf von Kosmetik auch auf den Hinweis „nicht komedogen".

### Sonnenschutzprodukte

UV-Strahlung setzt Ihrer Haut besonders zu und kann die Rosacea zusätzlich verschlechtern. Versuchen Sie deshalb, von Frühling bis Herbst direkte Sonne zu meiden. Tragen Sie außerdem stets eine Tagespflege mit Lichtschutzfaktor (LSF) oder ein Sonnenschutzprodukt mit LSF 30 bis 50+ auf. Greifen Sie beim UV-Schutz besser auf mineralische/physikalische UV-Filter wie Zinkoxid oder Titandioxid zurück, denn chemische Filter können die empfindliche Haut zusätzlich reizen. Grundsätzlich sollten Sie auf besonders verträgliche und fettarme Präparate für empfindliche Haut setzen (Öl-in-Wasser-Emulsionen).

### Möglichst wenig Zusatzstoffe

Für Hautpflege und Kosmetik gilt: Vermeiden Sie möglichst unnötige Zusatzstoffe. Lassen sich Zusatzstoffe nicht vermeiden, achten Sie darauf, dass die Produkte speziell auf Hautverträglichkeit bei Rosacea getestet wurden.

### Meiden Sie, was die Durchblutung fördert

Für Ihre Haut ungeeignet sind durchblutungsfördernde Präparate, z. B. mit Kampfer oder Menthol. Auf die „schwarze Liste" gehören auch tonisierende Zusätze wie Hamamelis, Salbei oder Zinksulfat (z. B. in Gesichtswässern) und stark fetthaltige Präparate (Salben, Öle).



### Männer aufgepasst! Gesichtsrasur bei Rosacea

Rosacea und Rasur – das passt nicht? Doch! Was stimmt: Die empfindliche Rosacea-Haut benötigt nach der Rasur eine spezielle Pflege. Die Trockenrasur mit einem Elektrorasierer ist dabei schonender für die Haut, was aber nicht heißt, dass die Nassrasur bei Rosacea nicht möglich wäre. Dabei gilt es jedoch Folgendes zu beachten: Verwenden Sie immer eine saubere und scharfe Klinge und rasieren Sie sich immer mit der Wuchsrichtung. So beugen Sie kleinen Verletzungen vor. Benutzen Sie Rasierschaum nur, wenn Sie die Inhaltsstoffe kennen und dieser weder Menthol, Minze noch Salicylsäure enthält. Benutzen Sie feuchtigkeitsspendende Fluide mit beruhigenden Inhaltsstoffen, die nicht hautreizend wirken. Nach der Rasur kann eine kühlende Kompresse angenehm sein – natürlich nur, wenn Kälte nicht zu Ihren persönlichen Triggern zählt.

### Hautärzt:innen und Kosmetikinstitute beraten auch zur Hautpflege

Konkrete Empfehlungen zu geeigneten Pflege- und Kosmetikprodukten für Ihre Rosacea-Haut können Sie auch in der hautärztlichen Praxis oder bei Kosmetiker:innen erfragen. Viele Praxen haben ein eigenes kosmetisches Institut und bieten eine enge Verzahnung von medizinischer Behandlung und kosmetischer Pflege an.

**Und auch für die Hautpflege gilt:** Dokumentieren Sie in Ihrem persönlichen Rosacea-Tagebuch, welche Produkte Sie gut vertragen. So können Sie Rosacea-Schübe durch eine falsche Hautpflege vermeiden.

## Die Hautpflege-Checkliste für Ihren Einkauf

**Tipp:** Diese Checkliste soll Ihnen als Orientierung bei der Auswahl der Pflegeprodukte dienen. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie neue Produkte immer zunächst auf ihre Verträglichkeit mit Ihrer Haut testen, denn bei jedem Rosacea-Betroffenen reagiert die Haut anders auf einzelne Pflegewirkstoffe. Tragen Sie dazu vor der ersten Anwendung für ein bis zwei Tage jeweils eine kleine Menge des Pflegeproduktes auf eine unauffällige Hautpartie im Gesicht auf, z. B. am Kinn.

**Ungeeignete Produkte für die Pflege der Rosacea-Haut sind:** ✗

- ✗ Pflegeprodukte oder Gesichtswasser mit Alkohol
- ✗ Aggressive Reinigungsprodukte wie Intensiv-Peelings
- ✗ Seifen
- ✗ Stark fetthaltige oder wasserfreie Präparate, wie z. B. Fettsalben
- ✗ Durchblutungsfördernde Produkte, z. B. mit Kampfer oder Menthol
- ✗ Revitalisierende Produkte mit Anti-Aging-Wirkstoffen
- ✗ Wasserfestes Make-up



**Geeignete Produkte für die Pflege der Rosacea-Haut sind:** ✓

- ✓ Lauwarmes Wasser für die Gesichtsreinigung und/oder milde Reinigungsprodukte
- ✓ Leichte Gele, Cremes und Emulsionen mit hohem Wasseranteil
- ✓ Leichtes, nicht fettendes Make-up mit möglichst wenig Inhaltsstoffen
- ✓ Speziell für Rosacea geeignete bzw. getestete Produkte (z. B. Cetaphil® PRO Redness Control)
- ✓ Bei Aufenthalt im Freien hautverträgliche Sonnenschutzprodukte mit Lichtschutzfaktor (LSF) 30 bis 50+
- ✓ Produkte mit hautverträglichen Emulgatoren oder emulgatorfreie Produkte
- ✓ Produkte mit beruhigenden und stärkenden Inhaltsstoffen, wie z. B. Niacinamid und Provitamin B5
- ✓ Antikomedogene Produkte
- ✓ Seifenfreie Syndets/Reinigungslotionen





Gönnen Sie sich eine Portion Extra-Pflege: Massieren Sie regelmäßig Ihr Gesicht. Eine spezielle Massage trägt dazu bei, Schwellungen abklingen zu lassen und das Hautbild zu verbessern. Eine besondere Wohltat für Ihre Haut ist die **Bindegewebsmassage nach Sobye**. Bei regelmäßiger Anwendung lässt sie Schwellungen abklingen und trägt neben einer angepassten kosmetischen Pflege zu einem verbesserten Hautbild bei.

Für die häusliche Anwendung ist eine professionelle Anleitung besonders wichtig, denn eine falsch durchgeführte Massage kann sich negativ auf Ihr Hautbild auswirken. Suchen Sie deshalb eine(n) Kosmetik-Expert:in Ihres Vertrauens auf und lassen Sie die Massage zunächst im Kosmetikinstitut Ihrer hautärztlichen Praxis oder in einem spezialisierten Kosmetikstudio durchführen. Nach einigen Sitzungen wird Ihnen Ihr Kosmetiker/Ihre Kosmetikerin zeigen, wie Sie die Massage selbst zuhause durchführen können.

### Die Massage nach Sobye – einige Tipps vorweg

- Benutzen Sie zur Massage nur die Fingerkuppen – nicht die Fingerspitzen! – des Zeige-, Mittel- und Ringfingers.
- Massieren Sie nur Bereiche, die nicht von Papeln (Knötchen) und Pusteln (Eiterbläschen) betroffen sind.
- Massieren Sie mit beiden Händen und symmetrischen Bewegungen.
- Führen Sie kreisende Bewegungen in einem Durchmesser von 3 cm durch. Wechseln Sie nach 15 bis 30 Sekunden zu benachbarten Partien.
- Führen Sie die Bewegungen mal mit abnehmendem, mal mit zunehmendem Druck durch, um die Haut so weit wie möglich in alle Richtungen zu dehnen.



**Vorbereitung –** Reinigen Sie vor der Massage zunächst die Haut und cremen Sie sie ein. Die Creme darf nicht zu dick aufgetragen werden.



**Stirnpartien –** Beginnen Sie die Massage zunächst an der Stirn.



Setzen Sie dann an der Nasenlippenfalte, auch Nasolabialfalte genannt, an und gehen Sie langsam zu den Schläfen über.

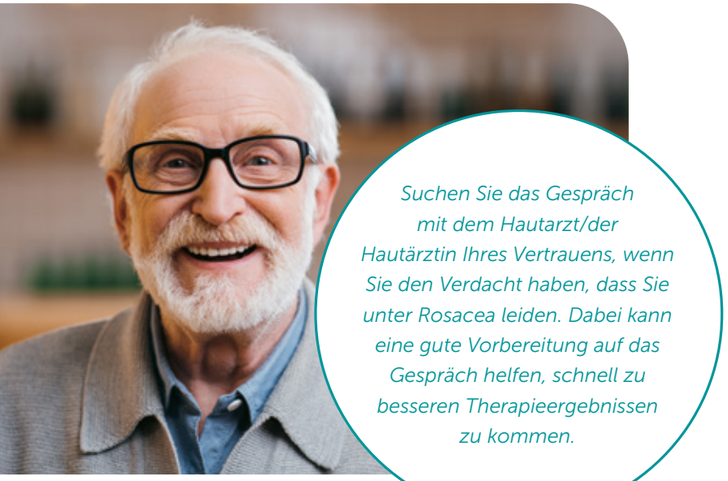


**Abschluss –** Setzen Sie an der Kinnmitte an und massieren Sie bis zu den Ohren. Den Abschluss bildet ein Massageschritt von der Nasenwurzel bis zu den Nasenflügeln.

# 12 TIPPS FÜR DEN PRAXISBESUCH

Ihre Rosacea-Erkrankung und Ihre persönlichen Auslöser sind so individuell wie Sie selbst. Dokumentieren Sie deshalb Ihre alltäglichen Gewohnheiten und Ihre gegenwärtige Lebenssituation. Eine hilfreiche Unterstützung hierfür ist die **Rosacea-Tagebuch-App** für das Smartphone, denn damit können jederzeit und überall wichtige Daten zu Ihrer Erkrankung notieren, um diese auch für den nächsten Praxisbesuch parat zu haben.

**Rosacea-Tagebuch-App:** *QR-Code scannen oder* **rosacea-info.de/rosacea-app** *besuchen.*

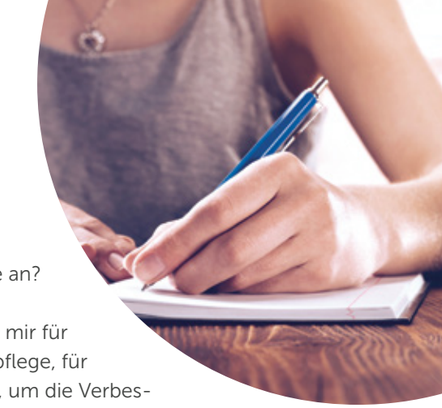


*Suchen Sie das Gespräch mit dem Hautarzt/der Hautärztin Ihres Vertrauens, wenn Sie den Verdacht haben, dass Sie unter Rosacea leiden. Dabei kann eine gute Vorbereitung auf das Gespräch helfen, schnell zu besseren Therapieergebnissen zu kommen.*

**Zudem können Sie mit dieser Checkliste wichtige Fragen, die Ihr Arzt/Ihre Ärztin Ihnen stellen wird, bereits im Vorfeld für sich selbst beantworten:**

- Welche Lebensmittel nehmen Sie häufig zu sich? Gibt es Lebensmittel, von denen Sie wissen, dass sie Ihre Rosacea verschlimmern?
- Haben Sie im Moment viel Stress oder mit unangenehmen Situationen zu kämpfen (Beziehung/Familie/Beruf)?
- Welche Reinigungs-/Pflegeprodukte verwenden Sie? (Oft hilft es, wenn Sie die Produkte in die Praxis zum ärztlichen Gespräch mitbringen.)
- Welche Medikamente wenden Sie an bzw. nehmen Sie ein? (Nehmen Sie eine Liste mit!)
- Leiden auch andere Familienmitglieder unter Rosacea?





**Darüber hinaus ist es für den Erfolg Ihrer Therapie wichtig, dass Sie möglichst viel über Ihre Krankheit und die ärztlich verordnete Behandlung wissen. Dieser Leitfaden hilft Ihnen, im Gespräch mit Ihrem Hautarzt/Ihrer Hautärztin mehr darüber zu erfahren:**

- Wie sieht mein Krankheitsverlauf wahrscheinlich aus?
- Welche Behandlung ist für mich sinnvoll?
- Wie lange muss ich die Medikamente nehmen?
- Was muss ich bei der Medikamentenanwendung beachten?
- Falls ich ein Medikament zur äußeren Anwendung erhalte: Ist dieses in seiner Anwendungsform auf meinen Hauttyp abgestimmt?
- Was kann ich von meiner Rosacea-Behandlung in welchem Zeitrahmen erwarten?
- Wie oft soll ich zur Kontrolle kommen?
- Was kann ich zusätzlich tun, damit sich die Rosacea bessert?
- Bietet Ihre Praxis auch eine kosmetische Rosacea-Pflege an?
- Welche Mittel empfehlen Sie mir für die Gesichtsreinigung und -pflege, für Sonnenschutz und Make-up, um die Verbesserung der Rosacea zu unterstützen?
- Was kann ich sonst noch tun, um meine Rosacea-Schübe einzuschränken? Welche Faktoren können meine Rosacea auslösen?

**Extra-Tipp:**
**Hautärzt:innen bei OnlineDoctor**

Besuche in einer hautärztlichen Praxis sind oft mit längeren Wartezeiten oder Anfahrtswegen verbunden. Eine mögliche Alternative kann ein Online-Hautcheck über Internetplattformen, wie zum Beispiel OnlineDoctor **(onlinedoctor.de)** sein.
Dort bieten viele niedergelassene Dermatolog:innen eine digitale Ersteinschätzung an. Dazu beantworten Patient:innen einige Fragen und laden Bilder hoch. Anschließend erhalten sie eine Diagnose und einen Behandlungsplan. In den meisten Fällen übernehmen Krankenkassen die Kosten.

# 13 ERNÄHRUNG BEI ROSACEA UND REZEPTE



An Rosacea-Betroffene werden besondere Ernährungsanforderungen gestellt: Lebensmittel, welche die Durchblutung anregen und gefäßerweiternd wirken, sollten Sie vermeiden.

Schon gesunden Menschen wird oft warm, wenn sie scharfe oder stark gewürzte Gerichte essen. Bei vielen Rosacea-Betroffenen sind es vor allem scharfe Gewürze wie Chili oder Curry, die eine Hautrötung im Gesicht auslösen, es kommt zu einem Flush. Auch histaminreiche Lebensmittel, wie z. B. Hartkäse, Sojasauce oder Eiweiß, wirken im Körper unter anderem als Botenstoff für Entzündungsreaktionen und können die Gefäße erweitern. Aber auch Lebensmittel wie Milchprodukte, Schokolade oder einige Zitrusfrüchte können bei manchen Rosacea-Patient:innen einen Rötungsschub provozieren.

**Wichtig auch:** Wenn Hitze oder Kälte zu Ihren persönlichen Triggerfaktoren zählen, sollten Sie darauf achten, dass Speisen und Getränke eine angemessene Temperatur haben. Warme Gerichte und Getränke sollten nicht zu heiß sein (besonders zu beachten z. B. bei Suppen und Eintöpfen sowie Tee) und kalte nicht eiskalt (z. B. Sommergetränke mit Eiswürfeln).

Die Auslösefaktoren sind jedoch so individuell wie jede(r) Rosacea-Patient:in selbst. Deshalb empfiehlt es sich, seine Ernährungsgewohnheiten und die Reaktionen der Haut über einen längeren Zeitraum zu beobachten. Die Rosacea-Tagebuch-App kann dabei helfen.

Doch der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel muss nicht mit dem Verzicht auf Genuss einhergehen! Wir stellen Ihnen beispielhaft einige Rezepte mit Lebensmitteln vor, die die Haut von innen mit besonders vielen Nährstoffen u. a. für eine gesunde Haut versorgen. Lachs hat einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und liefert jede Menge Vitamine (A, D, E) sowie Spurenelemente (Jod, Fluor, Selen). Wichtige Inhaltsstoffe des Fenchels sind Flavonoide und Antioxidantien, die vor freien Radikalen schützen. Zudem ist Fenchel reich an Vitamin C, was für ein gesundes Immunsystem sorgt. Möhren enthalten viel Betacarotin – ein Vorläufer des Vitamins A –, das für eine reibungslose Funktion der Haut und der Schleimhäute sorgt. Olivenöl schützt mit seinen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren die Haut vor Entzündungen. Avocados haben ebenfalls einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sowie viel Vitamin A und E und wirken dadurch entzündlichen Prozessen entgegen. Auch Haselnüsse sind reich an Vitamin B und E und unterstützen so die Gesunderhaltung von Haut und Haaren.

*Nicht jede(r) verträgt die gleichen Lebensmittel. Die folgenden Rezepte berücksichtigen allgemeine Ernährungsempfehlungen für Rosacea-Betroffene.* ***Achten Sie auf die Signale Ihrer Haut.*** *Essen Sie, was Ihnen guttut, und lassen Sie Nahrungsmittel weg, die negative Auswirkungen auf Ihr Hautbild haben könnten. Starke Hautreaktionen sprechen Sie am besten mit ihrem Hautarzt/Ihrer Hautärztin ab.*



## Lachsfilet mit Fenchel und Möhren

**Zutaten für 4 Personen:**
1 Knolle Fenchel, 6 mittelgroße Möhren, 2 Schalotten, 3–4 EL Olivenöl, ca. 600 g Lachsfilet, Salz und weißer Pfeffer, 2 EL saure Sahne, 2 TL gehackter Dill

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Fenchel und Möhren waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.
3. Lachs in vier gleich große Steaks teilen, mit Salz und weißem Pfeffer würzen und für 10–12 Minuten ohne Fett im Ofen garen, bis er leicht bräunt.
4. Während der Lachs gart, das Gemüse in etwas Wasser und Öl ca. 10 Minuten bissfest dünsten. Saure Sahne und Dill dazugeben und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.
5. Das Gemüse auf vier Teller verteilen, die Lachfilets darauf anrichten. Dazu passen als Beilage Pellkartoffeln oder Reis.

## Hirse-Brokkoli-Auflauf

**Zutaten für 4 Personen:**
200 g Hirse, 600 g Brokkoli, 1 Zucchini, 2 Eier, 250 ml Gemüsebrühe, 1 rote Schalotte, 2 Knoblauchzehen, 200 ml Sahne, 2 EL gehackte Petersilie, 1 TL gemahlene Kurkuma, 1 TL getrockneter Thymian, Salz, weißer Pfeffer, Olivenöl (alternativ: Rapsöl), Reibekäse

**Zubereitung:**

1. Hirse in Wasser waschen, anschließend in 350 ml Salzwasser aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen.

2. Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. Auch der Strunk kann geschält und gewürfelt verwendet werden. Brokkoli in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren und danach abschrecken.

3. Zucchini, Schalotte und Knoblauch schälen und schneiden.

**Hinweis:** Wenn Sie wissen, dass Ihre Haut Schalotten und/oder Knoblauch nicht verträgt, dann können Sie diese einfach weglassen.



4. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch ein paar Minuten darin anschwitzen, dann die Zucchini hinzugeben und für 2 Minuten anbraten.

5. Die Hirse und das Gemüse in eine eingefettete Auflaufform geben. Nebenbei Gemüsebrühe, Eier und Sahne verquirlen und diese Mischung mit den Gewürzen würzen. Dann den Guss über die Hirse-Gemüse Mischung geben und alles vermengen.

6. Mit Käse bestreuen und im Backofen 25-30 Minuten backen.



## Mocktails

Alkohol gehört zu den häufigsten Rosacea-Triggern, da er die Blutgefäße erweitert und somit Gesichtsrötungen auslösen kann. Das heißt aber nicht, dass Rosacea-Betroffene nie wieder ein Glas Sekt oder Wein trinken dürfen. Je nachdem, wie stark Ihre Haut auf alkoholische Getränke reagiert, sollten Sie im Einzelfall entscheiden, ob Sie mit oder ohne Alkohol genießen wollen. Wenn Alkohol allerdings für Sie ein starker Trigger ist und die Haut immer schwer belastet, sollten Sie ganz darauf verzichten.

Eine gute Alternative sind **Mocktails**, die alkoholfreien Cocktails, die inzwischen in jedem Restaurant und jeder Bar angeboten werden. Sie werden sehen, Alkoholverzicht heißt nicht gleich Verzicht auf Genuss, schließlich bedeutet dieser für viele Menschen auch ein Stück Lebensqualität.



Auch zuhause lassen sich Mocktails einfach zubereiten. Hierbei sollten Sie beachten, dass Sirups meistens sehr süß sind und daher die Mengenangaben der Zutaten von den ursprünglichen Cocktails eventuell angepasst werden müssen. Des Weiteren werden häufig noch Soda- oder Mineralwasser, Tonic Water oder Ginger Ale hinzugegeben, um die Süße zu mildern.

Probieren Sie es doch einmal aus und planen Sie einen gemütlichen alkoholfreien Cocktailabend mit Freund:innen! Unsere Rezepte für Sie sind jeweils für eine Person berechnet, wenn Sie gleich mehrere Mocktails mixen wollen, können Sie einfach die Mengenangaben hochrechnen.

Orange Spritz/Orange Spritz Tonic

**Der Spritz ist ein klassischer Aperitif, der meist mit Prosecco zubereitet wird. Aber er funktioniert auch prima ohne Alkohol.**

20 ml Orange Spritz Sirup in ein Weinglas mit Eiswürfeln geben, mit 100 ml alkoholfreiem Sekt, einem Schuss Zitronensaft und Mineralwasser auffüllen. Wer keinen alkoholfreien Sekt mag, kann sich auch diese erfrischende Alternative mixen: 40 ml Orange Spritz Sirup mit zwei Limettenachteln und Eis in ein Glas geben, mit 200 ml Tonic Water auffüllen.



Rosmarin-Apfelsaft-Mocktail

**Dieser aromatisch-fruchtige Drink ist perfekt für ein festliches Dinner.**

100 ml Apfelsaft und 1 TL gehackter Rosmarin ca. 1 Minute im Standmixer vermischen, danach für ein besonders klares Getränk durch ein Sieb gießen. 75 ml Sprudelwasser und 1/2 EL frisch gepresster Zitronensaft dazu geben (wer empfindlich auf Citrusfrüchte reagiert, kann den Zitronensaft auch weglassen) und noch einmal verrühren. In ein mit Eiswürfeln gefülltes Glas füllen, mit Zitronenschalen und Rosmarinzweigen dekorieren.

Agaven Punch

**Eine anregende Mischung aus Fruchtsäften und Agavensirup.**

15 ml Agavensirup mit 60 ml Grapefruit-, 40 ml Orangen- und 40 ml Cranberrysaft shaken, in ein mit Eiswürfeln gefülltes Cocktailglas geben.

Spanish Kiss

**Ein sahniges und fruchtiges Vergnügen, perfekt nach dem Essen statt Nachtisch.**

8 cl Maracujasaft, 6 cl Ananassaft, 2 cl Sahne, 2 cl Mandelsirup und 1 cl Vanillesirup zusammen mit Eiswürfeln in einem Shaker kräftig schütteln und anschließend in ein Cocktailglas geben. Diesen Mocktail können Sie auch im Mixer zubereiten (ohne Eiswürfel mixen!), wenn Sie keinen Shaker zur Hand haben. In diesem Fall füllen Sie 2–3 Eiswürfel in das Glas, bevor Sie den Mocktail einschenken.







**Machen Sie den Rosacea-Schnelltest** und erfahren Sie, ob Sie ein Rosacea-Typ sind. Für eine endgültige Diagnose sollten Sie aber auf jeden Fall einen Hautarzt/eine Hautärztin aufsuchen! Dort können Sie die Testergebnisse auch direkt persönlich besprechen.

| | Ja | Nein |
|---|---|---|
| 1. Sind Sie über 30 Jahre alt? | ◯ | ◯ |
| 2. Gehören Sie einem der beiden folgenden Hauttypen an? | | |
| **Keltischer Typ** (auffallend helle Haut, oft viele Sommersprossen, Haare leicht rötlich oder hellblond, blaue Augen) | ◯ | ◯ |
| **Hellhäutiger Typ** (nicht ganz so blass wie keltischer Typ, blonde Haare, blaue oder grüne Augen) | ◯ | ◯ |
| 3. **Kommt es bei Ihnen im Gesicht** (Wange, Stirn, Kinn, Nase) **zeitweise zu:** | | |
| roten Hautflecken? | ◯ | ◯ |
| Hitze- und Blutwallungen? | ◯ | ◯ |
| erweiterten sichtbaren Äderchen | ◯ | ◯ |
| 4. Treten Schwellungen im Gesicht auf? | ◯ | ◯ |
| 5. Zeigen sich Knötchen und/oder Eiterpickel? | ◯ | ◯ |
| 6. Leiden Sie öfter an entzündeten Augenlidern oder einer Entzündung der Hornhaut oder der Bindehaut? | ◯ | ◯ |
| 7. Leiden Sie unter anhaltenden Gesichtsrötungen, Knötchen und/oder Eiterpickeln nach einem Aufenthalt im Kalten oder in der Sonne, nach einer heißen Dusche, bei Stress oder nach dem Genuss von scharfen Speisen oder Alkohol? | ◯ | ◯ |
| 8. Brennt und spannt Ihre Haut des Öfteren? | ◯ | ◯ |
| 9. Fühlt Sich Ihre Haut oft rau, trocken und schuppig an bzw. hat eine sandpapierartige Struktur? | ◯ | ◯ |

*Haben Sie mehrmals mit „Ja" geantwortet, sollten Sie einen Termin in einer Hautarztpraxis vereinbaren. Nur dort kann festgestellt werden, ob bei Ihnen tatsächlich Rosacea vorliegt.*

# 15 FRAGEN UND ANTWORTEN



### Ist Rosacea erblich?

Ja, es gibt eine erbliche Veranlagung für Rosacea. Bei vielen Betroffenen litten schon die Eltern oder Großeltern an anhaltenden Rötungen und erweiterten Äderchen im Gesicht oder Vater bzw. Großvater hatten die Rosacea-typische „Knollennase". In Deutschland sind nach derzeitiger Studienlage etwa 2-12 % der Bevölkerung von Rosacea betroffen. Das sind bis zu 10 Millionen Menschen.[1,2,3] Hellhäutige Hauttypen sind häufiger betroffen als stärker pigmentierte.

### Ist Rosacea ansteckend, insbesondere die entzündlichen Papeln und Pusteln?

Nein, die Rosacea ist nicht ansteckend, auch nicht, wenn Sie unter den deutlich sichtbaren und entzündlichen Papeln (Knötchen) und Pusteln (Eiterbläschen) leiden. Wichtig ist aber, dass Sie diese Form der Rosacea nicht mit Akne verwechseln. Die Knötchen und Eiterbläschen sollten Sie niemals ausdrücken oder quetschen, sondern die betroffenen Stellen nach Anweisung Ihres Hautarztes/Ihrer Hautärztin medikamentös behandeln.

### Bekomme ich mit Rosacea automatisch irgendwann eine „Knollennase"?

Nein, denn die Rosacea verläuft nicht bei jedem Betroffenen gleich. Bei dem einen Erkrankten nimmt sie einen schweren Verlauf mit starker Ausprägung mehrerer Symptome, beim anderen verharrt sie in einem leichteren Zustand. Zudem treten die verschiedenen Symptome nicht unbedingt nacheinander auf. So kann sich die Rosacea durch Hautverdickungen äußern, ohne dass zuvor Papeln oder Pusteln auftreten. Die „Knollennase" bzw. das Rhinophym tritt grundsätzlich fast nur bei Männern im höheren Alter auf. Bei Frauen ist es extrem selten.

### Kann man von Rosacea geheilt werden?

Leider nein, denn die Rosacea ist eine chronische Erkrankung und nicht heilbar. Aber eine gezielte medizinische Behandlung und ein angepasster Lebensstil können die Symptome lindern oder Gesichtsrötungen, Papeln und Pusteln auch ganz verschwinden lassen und die Häufigkeit der Krankheitsschübe deutlich verringern. Mit den heute verfügbaren modernen Medikamenten besteht für Betroffene die Chance, dass die Haut vollständig symptomfrei wird. Man nennt diesen Hautzustand CLEAR oder „erscheinungsfrei". Diesen Zustand sollten Patient:innen gemeinsam mit ihren Hautärzt:innen anstreben, denn CLEAR hat weitreichende Vorteile: Betroffene erleben eine enorme Verbesserung ihrer Lebensqualität und neue Schübe treten seltener und später auf. Zur individuellen Festlegung einer geeigneten Therapie sollten Rosacea-Patient:innen sich regelmäßig hautärztlich beraten lassen.



### Wie lange muss eine medikamentöse Rosacea-Therapie durchgeführt werden?



Grundsätzlich entscheidend für den Erfolg der Rosacea-Behandlung ist, dass die verordneten Medikamente nach genauer Anweisung des Dermatologen/der Dermatologin und konsequent jeden Tag angewendet werden. Und auch wenn sich das Hautbild mithilfe der Medikamente bereits verbessert hat, sollte die Therapie, wie ärztlich vorgegeben, weitergeführt werden. Denn nur mit einer ausreichend langen Behandlung besteht die Chance, dass Patient:innen CLEAR werden und neue Schübe erst deutlich später auftreten. Nach Besserung der Symptome benötigen Rosacea-Patient:innen meist eine mehrjährige Erhaltungstherapie.

[1] Tan J. et al. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2016; 30(3):428–34.
[2] Gether L. et al. Br J Dermatol. 2018; 179(2):282–9.
[3] Hilbring C. et al. Int J Dermatol 2022; 61(5):570–6.

# 15 FRAGEN UND ANTWORTEN

**Mir wurden zwei Medikamente für die Behandlung meiner Rosacea verschrieben. Darf ich diese bedenkenlos kombinieren?**

Da die verschiedenen Rosacea-Symptome meist unterschiedlich behandelt werden, kann es vorkommen, dass Ihr Hautarzt/Ihre Hautärztin Ihnen mehr als ein Medikament verordnet oder auch zusätzlich ein nicht verschreibungspflichtiges Medizin- oder Pflegeprodukt empfiehlt. In diesen Fällen ist es wichtig, dass Sie die richtige Reihenfolge bzw. die besten Zeitpunkte der Anwendung der Mittel einhalten. So kann es z. B. sinnvoll sein, ein Medikament morgens und das andere abends anzuwenden. Ihr(e) Dermatologe/Dermatologin sollte Sie dazu im Vorfeld beraten. Falls Sie sich unsicher sind, fragen Sie dort noch einmal nach.



**Muss ich mit Rosacea immer ein Sonnenschutzprodukt verwenden?**

UV-Strahlung ist einer der Hauptauslöser von Rosacea-Schüben bzw. -Symptomen. Wenn Sie sich im Freien aufhalten, sollten Sie daher immer für ausreichenden Sonnenschutz sorgen. Geeignete Sonnenschutzprodukte sind – je nach Intensität der Sonneneinstrahlung – Produkte mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) 30 bis 50+, die auch gegen UVA-Strahlung wirksam sind. Meiden Sie dabei Produkte mit Alkohol, Menthol und anderen durchblutungsfördernden Substanzen, um die empfindliche Haut nicht noch mehr zu reizen. Besonders wichtig: Den Sonnenschutz immer schon auftragen, bevor es vor die Tür geht. Und bei einem längeren Aufenthalt in der Sonne unbedingt regelmäßig erneuern.

**Muss ich mit Rosacea Diät halten?**

Nein, Rosacea-Betroffene müssen sich an keine spezielle Diät halten. Wichtig ist allerdings, dass Sie darauf achten, ob nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel, Gewürze oder Getränke Krankheitsschübe auftreten. In diesem Falle sollten diese dann in Zukunft vermieden oder nur eingeschränkt verzehrt werden. Zudem sollten Betroffene darauf achten, dass Speisen und Getränke nicht zu heiß oder zu kalt verzehrt werden, denn auch Temperaturschwankungen können Rosacea-Schübe auslösen.



**Darf ich mit Rosacea in die Sauna gehen?**

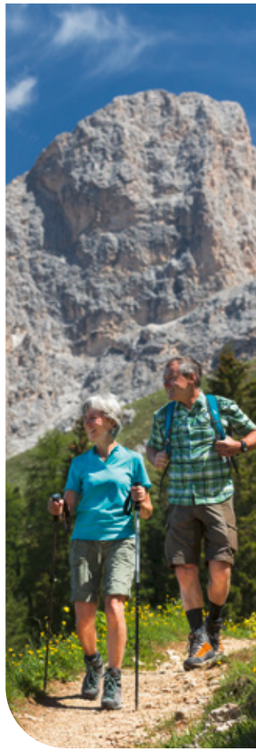
Extreme Temperaturen (heiß und kalt) zählen zu den Auslösern einer Rosacea, da sie die Durchblutung anregen. Daher wird Rosacea-Patient:innen empfohlen, auf Saunagänge zu verzichten. Allerdings hat die Sauna für viele Menschen einen entspannenden Effekt und auch Stressabbau ist wichtig für eine gute Haut bei Rosacea. Wenn Sie also bereits vor der Diagnose Rosacea regelmäßig in die Sauna gegangen sind, sollten Sie gezielt prüfen, ob Ihre Haut die Temperaturschwankungen gut verträgt oder nicht. Bevorzugen Sie Saunen mit niedrigeren Temperaturen (z. B. Bio-Sauna mit 60 °C), dann reicht auch lauwarmes Wasser für die abschließende kühlende Dusche – und Sie meiden starke Temperaturunterschiede.

**Heißt die Diagnose Rosacea automatisch „Alkohol-Verbot“?**

Alkohol ist als Auslöser der Rosacea bekannt, der die Blutgefäße erweitert und somit Gesichtsrötungen auslösen kann. Aber auch hier gilt: Jede(r) Rosacea-Betroffene reagiert unterschiedlich (stark) auf den Genuss von alkoholischen Getränken. Prüfen Sie also, ob Sie mal ein Glas Wein, Bier oder Sekt vertragen bzw. ob Sie es in Kauf nehmen wollen, ggf. eine leichte Gesichtsrötung davon zu bekommen. Falls Ihre Haut allerdings immer mit schnellen und intensiven Rötungen oder Papeln und Pusteln reagiert, sollten Sie ganz auf Alkohol verzichten.

**Ist Sport bei Rosacea erlaubt?**

Die Diagnose Rosacea bedeutet nicht, dass Sie nun nie wieder Sport machen dürfen. Im Gegenteil, regelmäßige Bewegung ist sehr wichtig für ein gesundes Herz-Kreislauf-System und damit auch für eine gesunde Haut. Wichtig für die Auswahl der passenden Sportart ist, dass Sie genau prüfen, wie stark der aktuelle Sport Ihre Durchblutung anregt und welche Folgen das für Ihre Haut hat. Wenn Sie nach einer eher anspruchsvollen Sporteinheit (z. B. Tennis, Power-Workout im Studio, Joggen etc.) stark erröten und die Rötung lange anhält, sollten Sie erwägen, in Zukunft auf andere, weniger anstrengende Sportarten (z. B. Nordic Walking, Schwimmen, Yoga, Radfahren) auszuweichen. Achten Sie zudem auch immer auf ausreichend belüftete Räume und leichte Kleidung.



# 16 GLOSSAR

## A

**antientzündlich:** Wirksam gegen Entzündungen bzw. die Eigenschaft verschiedener Substanzen oder Medikamente, Entzündungsreaktionen zu mildern oder zu unterdrücken.

**Akne:** Entzündliche Erkrankung der Haut, die in erster Linie die Talgdrüsen und Haarfollikel betrifft und durch Sekretions- und Verhornungsstörungen und eventuelle Vernarbung der Haut gekennzeichnet ist.

**antiparasitär:** Wirksam gegen Parasiten wie z. B. Milben bzw. die Eigenschaft bestimmter Substanzen oder Medikamente, Parasiten abzutöten.

## B

**Blepharitis:** Entzündungen im Bereich der Augenlider, die häufig bei der Augen-Rosacea (Ophthalmo-Rosacea) auftreten.

## C

**chronisch:** Lang andauernd. Chronische Krankheiten entwickeln sich meist langsam und bestehen über einen langen Zeitraum, haben aber teilweise akute Komponenten. Rosacea ist z. B. eine chronische Erkrankung mit anhaltenden Symptomen, bei der es zudem zu akuten Schüben kommen kann.

**CLEAR:** In der Rosacea-Therapie bezeichnet CLEAR oder „erscheinungsfrei" den Zustand von vollständig symptomfreier Haut: Rosacea-Patient:innen haben keinerlei Papeln und Pusteln und die Haut ist nicht gerötet.

**Creme:** Emulsion, die im Gegensatz zur Salbe mehr Wasser als Fett enthält. Sie ist weicher und leichter auf die Haut aufzutragen als eine Salbe.

## D

**Demodex folliculorum:** Milbenart aus der Familie der Haarbalgmilben. Sie ist eine der beiden Milbenarten, die die menschliche Haut besiedeln. *Demodex folliculorum* tritt bei fast jedem Menschen auf und ist normalerweise harmlos, kann aber bei verstärktem Befall Krankheiten auslösen. Auf der Haut vieler Rosacea-Patient:innen wurde eine erhöhte Dichte von Demodex-Milben festgestellt. Diese hohe Besiedelung der Haut mit Demodex-Milben gilt daher heute als ein weiterer begünstigender Faktor für die Entzündungsreaktionen bei Rosacea.

**Dermatologe/Dermatologin:** Hautarzt/Hautärztin; beschäftigt sich mit Erkrankungen der Haut, Schleimhäute sowie der Hautanhangsorgane, wie Haaren und Nägeln.

**Diagnose:** Erkennung und Benennung einer Krankheit.

**Diathese:** Erbliche oder erworbene Bereitschaft bzw. Neigung des Körpers zu bestimmten Erkrankungen oder Krankheitszuständen. Bei Rosacea wird die Frühform mit anfallsartigen, vorübergehenden Rötungen Rosacea-Diathese genannt.



## E

**erscheinungsfrei:** In der Rosacea-Therapie beschreibt „erscheinungsfrei" den Zustand von vollständig symptomfreier Haut. Man nennt diesen Hautzustand auch CLEAR. Rosacea-Patient:innen haben keinerlei Papeln und Pusteln und die Haut ist nicht gerötet.

**Erythem:** Rötung der Haut. Ein Erythem wird durch eine gesteigerte lokale Durchblutung des Hautgewebes hervorgerufen, z. B. als Folge einer Entzündungsreaktion.

## F

**Flush:** Anfallsweise auftretende Rötung (Erythem) der Haut, vor allem im Gesicht oder am Oberkörper.

## G

**Gel:** Halbfeste Zubereitung, die in der Kosmetik und Medizin Verwendung findet. Sie kann auf Basis von Fetten und Ölen (Oleogel) oder auf Wasserbasis (Hydrogel) vorliegen.

## I

**IGA Score:** Investigator Global Assessment (IGA) Score. Mit dem fünfstufigen IGA Score wird die Ausprägung von Rosacea durch Ärzt:innen beurteilt, um den Erfolg der Rosacea-Behandlung bewerten zu können. Bei einem IGA von 1 („fast erscheinungsfrei") wird eine Rosacea-Therapie in der Regel bereits als erfolgreich eingestuft. Patient:innen weisen aber noch wenige Symptome auf. Somit ist für viele Betroffene „fast erscheinungsfrei" als Therapieziel nicht genug. Erst beim IGA von 0 sind Patient:innen CLEAR („erscheinungsfrei"), d. h. komplett ohne Rötungen, Papeln oder Pusteln. Bei den IGA-Stufen 2 bis 4 haben Patient:innen noch wenige, kleine Papeln und Pusteln und milde Rötungen bis hin zu vielen kleinen und großen Papeln und Pusteln sowie starke Rötungen – und die Therapie wird als noch nicht erfolgreich eingestuft.

## K

**Konjunktivitis:** Bindehautentzündung, die häufig bei der Augen-Rosacea (Ophthalmo-Rosacea) auftritt.

## L

**Läsion:** Medizinischer Begriff für Schädigung, Verletzung, krankhafte Veränderung oder Störung einer anatomischen Struktur (z. B. im Falle der Rosacea-Haut: Papeln, Pusteln).

**Lotion:** Äußerlich anzuwendende flüssige wässrige oder wässrig-alkoholische Zubereitung mit pharmazeutischen Wirk- und Hilfsstoffen. Lotionen dienen der Reinigung, Behandlung oder Pflege der Haut. Als Lotion wird umgangssprachlich häufig auch eine äußerlich anzuwendende Öl-in-Wasser-Emulsion bezeichnet.

## O

**okulär:** Das Auge betreffend.

**Ophthalmo-Rosacea:** Augen-Rosacea. Entzündung bzw. Symptome an den Lidrändern und/oder der Bindehaut.

## P

**Papel:** Entzündliche Hautläsion, solide Erhabenheit der Haut, kleines, bis 5 mm großes Hautknötchen.

**Peeling:** Eine kosmetische oder dermatologische Behandlung, bei der oberflächliche Schichten der Haut flächig entfernt werden. Auch Schälkur genannt. Englisch: to peel = schälen bzw. pellen.

**Phym:** Eine Bindegewebsvermehrung mit Talgdrüsenvergrößerung. Es zeigt sich eine Schwellung mit großporiger Haut, z. B. als Rhinophym („Knollennase"). Griechisch: Phyma = Knolle, Schwellung oder Masse.

**Pustel:** „Eiterpickel", entzündliche Hautläsion, mit Eiter gefülltes Bläschen.

## R

**resistent:** Unempfindlich. Beispiel: Gegen bestimmte Antibiotika resistente Bakterien, die damit dann nicht mehr gehemmt oder abgetötet werden können.

**Rhinophym:** Gerötete, knollenförmige Verdickung der Nase, die überwiegend bei von Rosacea betroffenen Männern in höherem Lebensalter auftritt; im Volksmund auch „Knollennase" genannt.

## S

**Salbe:** Emulsion, in der der Fettanteil deutlich höher ist als der Wasseranteil. Eine Salbe ist damit gut geeignet, um fettlösliche Medikamente auf der Haut aufzubringen.

**Syndet:** Synthetische, waschaktive Substanzen, denen eine besondere Hautschonung und Eignung für Allergiker zugesprochen wird.

**Symptom:** Krankheitszeichen, bei der Rosacea z. B. Erythem, Papel oder Pustel.

**systemische Therapie:** Innerliche Behandlung, z. B. mit Kapseln oder Tabletten.

## T

**Teleangiektasien:** Bleibende, sichtbare Erweiterung kleiner, oberflächlicher Hautgefäße.

**Therapie:** Behandlung einer Krankheit.

**topische Therapie:** Behandlungsform, bei der ein Wirkstoff äußerlich auf die Haut aufgebracht wird.

**Trigger/Triggerfaktor:** Schlüsselreiz bzw. Auslöser eines Körpervorgangs oder einer Erkrankung.

*Ein ausführliches Glossar finden Sie unter:*
**rosacea-info.de/leben-mit-rosacea/glossar**





AKTIV GEGEN
**ROSACEA**

Die Aufklärungskampagne **Anhaltende Gesichtsrötungen – Aktiv gegen Rosacea** wurde von der Galderma Laboratorium GmbH zusammen mit dem Berufsverband der Deutschen Dermatologen e.V. und der Deutschen Rosazea Hilfe e.V. ins Leben gerufen. „Aktiv gegen Rosacea" informiert umfassend und aktuell zu allen Themen rund um die Erkrankung. Dabei arbeitet die Kampagne mit Hautärzt:innen, Kosmetikexpert:innen und Patient:innen zusammen. 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.

**Aktuelle Informationen** finden Sie auf unserer Website: **rosacea-info.de**

Registrieren Sie sich für den **Rosacea-Newsletter** und erhalten Sie regelmäßig aktuelle Informationen: **newsletter.rosacea-info.de**

Tauschen Sie sich mit **Deutschlands größter Rosacea-Community** auf unserer Facebook-Seite aus: **facebook.de/aktivgegenrosacea**

Treten Sie auf Instagram **mit uns und der Community** in den Dialog:
**instagram.com/aktivgegenrosacea**

**Schauen Sie Erklärvideos und Interviews** mit Hautärzt:innen und Patient:innen auf unserem YouTube-Kanal und entdecken Sie dabei zahlreiche nützliche Tipps für den Alltag:
**youtube.de/Aktivgegenrosacea**

**Hören Sie spannende Interviews** mit Ärzt:innen, Prominenten und Patient:innen bei **Rosas Radio – Der Rosacea-Podcast,** zu finden in unserer Playlist bei YouTube sowie bei Spotify und iTunes zum Download. Den Podcast können Sie auch in der Rosacea-Tagebuch-App anhören oder Sie nutzen eine Lieblings-Podcast-App Ihrer Wahl.

Laden Sie sich die **Rosacea-Tagebuch-App** kostenlos auf Ihr Smartphone, sodass Sie Ihre persönlichen Daten zur Rosacea immer und überall mobil erfassen können und griffbereit haben:
**rosacea-info.de/rosacea-app**

PM39869 - 10/2026

GALDERMA

EST. 1981

Galderma Laboratorium GmbH, Toulouser Allee 23a, 40211 Düsseldorf, Germany
Tel.: 0800 588 88  50, Fax: 0211 63 55 82 70, E-Mail: patientenservice@galderma.com