



Mit Rosacea-  
Massage

# Mit Rosacea leben

Von der richtigen Behandlung und Pflege  
bis hin zu wichtigen Alltagstipps  
für den Umgang mit der Erkrankung

# Impressum

Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung und Vervielfältigung, vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung der PIERRE FABRE DERMO-KOSMETIK GMBH darf kein Teil der Broschüre durch Mikroverfilmung, Fotokopie oder ein anderes Verfahren reproduziert werden.

Anschrift	PIERRE FABRE DERMO-KOSMETIK GMBH Postfach 6769 79043 Freiburg
Internet	<a href="http://www.pierrefabre-dermatologie.de">www.pierrefabre-dermatologie.de</a> <a href="http://www.eau-thermale-avene.de">www.eau-thermale-avene.de</a>
Text	Jutta Heinze, Hamburg <a href="mailto:jutta.heinze@hamburg.de">jutta.heinze@hamburg.de</a>
Grafik & Design	bbpm Stefan Behrendt, Hamburg <a href="mailto:stefan.behrendt@bbpm.de">stefan.behrendt@bbpm.de</a>
Schlussredaktion	TEXT+PLAN Dr. Ira Lorf, Hamburg <a href="mailto:textundplan@t-online.de">textundplan@t-online.de</a>
Fotos	PIERRE FABRE DERMO-KOSMETIK GMBH, IT Stock Free (S. 4, 9), Dynamic Graphics (S. 5), Goodshoot (S. 6), ©Valua Vitaly – Fotolia.com (S. 8), ©Jonas Glaubitz – Fotolia.com (S. 12), BananaStock (S. 18), PhotoAlto (S. 19)
Literaturangabe	Søbye, P.: Treatment of rosacea by massage. Acta Derm Venerol. 1951;31(2):174–83

# Inhalt

Rosacea: Was ist das eigentlich?	4–5
Optimal angepasst: Richtig behandeln und pflegen	6
Für leichte Fälle: Nicht mit Kanonen auf Spatzen schießen	7
Beginnende Rosacea: Die richtige Creme hilft weiter	8
Schwerere Rosacea: Behandlung von außen und innen	9
Wenn die Optik stört: Operative Maßnahmen	10
Immer ein Muss: Ein guter Sonnenschutz	11
Heilende Hände: Mit Massagen zu schönerer Haut	12–15
Mogeln erlaubt: Tipps aus der Schmink-Trickkiste	16
Sport und Freizeit: Die richtige Wahl macht's	17
Essen und Trinken: In Maßen ist (fast) alles erlaubt	18
Gutes für Ihre Haut: Die wichtigsten Tipps	19

# Rosacea: Was ist das eigentlich?

Falsche Einschätzungen von außen machen den Betroffenen das Leben schwer.

Gleich vorweg: Bei Rosacea handelt es sich um eine erblich bedingte und keinesfalls ansteckende Hauterkrankung, die meist erst jenseits des dritten Lebensjahrzehnts ausbricht. Die meisten Betroffenen haben bereits den 50. Geburtstag hinter sich.

Noch immer landen Rosacea-Patienten häufig in der Schublade, gern einmal ein Glas über den Durst zu trinken. Weit gefehlt – denn die typischen Krankheitszeichen wie Gesichtsrötung und die parallel manchmal auftretende rote verdickte Nase (im Volksmund „Knollennase“ genannt) haben meist ganz andere Ursachen und mit Alkohol wenig oder gar nichts zu tun. Auch mit Akne steht Rosacea in keinerlei Verbindung, wengleich die Bezeichnung „Akne rosacea“ fälschlicherweise hierzulande noch immer kursiert. Denn bei Rosacea fehlen die aknetypischen Hauterscheinungen wie Verhornungsstörungen und Mitesserbildung.

## **Keine reine Frauensache**

*Die genauen Ursachen für das Auftreten von Rosacea sind bis heute noch nicht eindeutig geklärt. Tatsache ist aber: Rein statistisch trifft die Erkrankung eher Frauen als Männer. ✓*

## **Rosacea: Die Haut blüht rot auf**

Übersetzt bedeutet Rosacea so viel wie „Rosenblütchen“ – angelehnt an die krankheitstypische Gesichtsrötung. Die wiederum entsteht durch eine erhöhte Hautdurchblutung und dadurch krankhaft erweiterte Blutgefäße, die die Haut rot „aufblühen“ lassen. Manchmal kommen phasenweise auch noch Entzündungen hinzu, die Eiterbläschen und

Pusteln verursachen und auch Hautverdickungen hervorrufen können. Aber wie gesagt: Mit Akne hat dies alles nichts zu tun! In manchen Fällen greift das Krankheitsgeschehen auch auf die Nase über, was dann auch dort zu Entzündungen und Veränderungen führen kann. Und bei einigen Patienten weitet sich die Entzündung auf die Augen (Augenlidränder, Bindehäute) aus.



## Ungeliebtes Erbe: Die Ursachen

Über die genauen Ursachen sind sich die Experten noch nicht im Klaren. Fest steht aber, dass die genetische Mitgift dabei eine Rolle spielt. Denn die Neigung, auf verschiedene Reize mit Gesichtsrötungen zu reagieren – die sogenannte Rosacea-Diathese – wird manchen schlichtweg in die Wiege gelegt. Dann reicht manchmal schon eine Kleinigkeit aus, um eine solche auch als „Flush“ bezeichnete vorübergehende Rötung hervorzurufen, die sich V-förmig bis auf den Hals-Brust-Bereich ausdehnen kann (siehe Kasten unten).



## Reine Formsache: Verschiedene Schweregrade

Mit der Zeit kann sich aus den gelegentlichen Flushs eine dauerhafte Gesichtsrötung entwickeln – nämlich dann, wenn die verstärkte Durchblutung die feinen Gesichtsäderchen dauerhaft erweitert hat. Diese erweiterten Äderchen – Teleangiektasien genannt – machen sich als kurze rote Linien unter der Haut bemerkbar, vor allem in der Nähe von Talgdrüsen. Hautärzte bezeichnen dies als **Stadium I** der Rosacea, manche Patienten neigen dabei auch zu Gesichtsschwellungen (Ödeme), zu rauer Haut oder Hautabschuppungen, andere klagen über ein stechendes, brennendes Gefühl.

Im **Stadium II** der Erkrankung kommen zur dauerhaften Gesichtsröte entzündliche Pusteln und/oder Papeln hinzu. Daher stammt auch der Trugschluss, dass Rosacea etwas mit Akne zu tun habe. Nach der Abheilung können kleine Narben zurückbleiben.

Beim **Stadium III** treten entzündete Knötchen und Knoten auf, die Haut ist verdickt und großporig, das Bindegewebe angeschwollen. Dies kann zur sogenannten Rosacea phymatosa führen, der besagten „Knollennase“.



### **Keine Ansteckungsgefahr**

*Eine heftig erblühte Rosacea mit eitrigen Pusteln ruft bei manchen Mitmenschen die Angst hervor, sich anzustecken. Völlig zu Unrecht – Rosacea ist nicht ansteckend, nicht einmal bei direktem körperlichem Kontakt!*

### **Typische Auslöser von Gesichtsrötungen**

- › Sonne
- › Gefühlsregungen, Stress
- › scharfe Speisen, heiße Getränke, Alkohol
- › körperliche Anstrengung
- › heißes Bad, Sauna
- › Temperaturreize (zu heiß oder zu kalt, plötzliche Wechsel)

# Optimal angepasst: Richtig behandeln und pflegen

Der Schweregrad der Erkrankung bestimmt das Behandlungs- und Pflegeprogramm.

## **Sonne – der Feind aller Rosacea-Patienten**

*Sonne – in Maßen  
genossen – tut jedem gut.  
Das gilt auch für  
Menschen mit Rosacea,  
allerdings nur in  
Verbindung mit einem  
guten Sonnenschutzmittel.  
Denn die UV-Strahlen  
können das Hautbild  
verschlechtern und  
schlimmstenfalls einen  
neuen Krankheitsschub  
auslösen. ✓*



Patienten mit Rosacea lassen sich nicht über einen Kamm scheren – ein einheitliches Behandlungsvorgehen gibt es daher nicht. Ganz wichtig: Gehen Sie frühzeitig zu einem Facharzt für Hauterkrankungen, wenn Ihnen ungewöhnliche Hautrötungen im Gesicht auffallen, beispielsweise nach Temperaturwechseln oder nach dem Verzehr scharfer Speisen. Je eher Sie bei einer beginnenden Rosacea gegensteuern, desto besser!

## **Maßgeschneiderter Behandlungsplan**

Je nach Ausprägung der Erkrankung erhalten Sie eine individuell auf Sie zugeschnittene Therapie. Ihr Arzt wird Sie beraten, ob Sie mit einer Intensivpflege auskommen, eine verschreibungspflichtige Creme benötigen, ob Sie vorübergehend auch einmal Medikamente einnehmen müssen oder aber ob sich ein kleiner operativer Eingriff anbietet.

Eins aber gilt für alle: die richtige Hautpflege und Kosmetik. Denn Rosacea-Patienten müssen mit ihrer Haut sehr sanft umgehen. Ins Badezimmer gehören nur milde Reinigungspräparate im hautneutralen pH-Bereich und sanfte Pflegemittel – für tagsüber unbedingt mit ausreichendem Sonnenschutz oder in Kombination mit einem Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor. Absolut tabu: fettende Produkte und Produkte mit ätherischen Ölen (z. B. Menthol, Eukalyptus). Zum Waschen empfiehlt sich lauwarmes Wasser, zum Abtrocknen ein weiches Handtuch, bevor Sie dann eine entsprechende Pflege auftragen.

## **Ein Tipp für Männer: Finger weg von der Nassrasur**

Für männliche Rosacea-Patienten gilt: Lieber trocken als nass, das verhindert unnötige Hautreizungen. Wer trotzdem nicht auf die Schaumrasur verzichten möchte, sollte auf scharfe Klingen achten, um die Haut nicht unnötig zu reizen.

# Für leichte Fälle: Nicht mit Kanonen auf Spatzen schießen

Bei den ersten Anzeichen für Rosacea reicht oftmals eine spezielle Intensivpflege aus.

Nicht immer müssen es gleich Medikamente sein. Wer nur gelegentlich unter Gesichtsröte und den bereits erwähnten Flushs leidet, kommt bei Rötungen oft auch mit einer speziellen Pflegecreme gut zurecht.

Denn hier geht es in erster Linie darum, Rötungen vorzubeugen und zu mildern – wobei Ihr Hautarzt immer das letzte Wort hat. Denn nur er kann den Grad Ihrer Erkrankung wirklich einschätzen und auch eventuelle andere Ursachen – beispielsweise eine Allergie. Auf eigene Faust sollten Sie daher keinesfalls Ihren Gesichtsrötungen begegnen!

## Lieber in die Apotheke als in den Drogeriemarkt

Wenn jedoch die Diagnose „Rosacea diathesis“ – also der Vorbote von Rosacea – feststeht, reicht unter Umständen schon eine spezielle Intensivpflege aus der Apotheke aus, um Rötungsneigungen in den Griff zu bekommen. Die Pflegeserie Antirougeurs von Avène bietet Ihnen dafür ein passendes Intensiv-Pflegekonzept. Die Diroséal Intensiv-Pflegecreme beispielsweise hilft gleich mehrfach, entstehenden Rötungen vorzubeugen und bereits bestehende Rötungen zu mildern.

Der enthaltene Wirkstoff Retinaldehyd C. T.® hat einen positiven Einfluss auf die Blutgefäße, unterstützt den Zellstoffwechsel und verstärkt die obersten Hautschichten, sodass erweiterte Äderchen nicht so ins Auge fallen. H. M. C. (Hesperidin Methyl Chalkon) und Dextransulfat besitzen abschwellende und entzündungshemmende Eigenschaften und mildern so auftretende Rötungen. Das zugesetzte Avène Thermalwasser beruhigt die Haut und trägt dazu bei, das häufig mit Rötungen einhergehende Hitzegefühl zu reduzieren. Ein weiteres Plus: Die zartgrüne Tönung der Creme neutralisiert bestehende Rötungen optisch.



### *Ein gutes Hautbild dank richtiger Behandlung*

*Sparen Sie nicht am falschen Ende! Eine gute Pflegeserie gegen Gesichtsrötungen kann Ihre Haut im Anfangsstadium der Rosacea entscheidend verbessern oder aber während und nach der Behandlung mit einer Antibiotikacreme optimal unterstützen.*

# Beginnende Rosacea: Die richtige Creme hilft weiter

Bei Rosacea im Stadium I kommen rezeptpflichtige Cremes oder Salben ins Spiel.

**Antibiotika müssen sein  
– aber nicht dauerhaft**

*Eine antibiotische Creme hilft hervorragend bei entzündlichen Prozessen. Zur Dauertherapie aber ist sie nicht gedacht, sondern eher als perfekter Helfer bei Rosacea-Schüben. Umso besser, wenn Sie dann ein Präparat verwenden, das besonders tief und wirkungsvoll in die Haut eindringt. ✓*



Falls Ihr Arzt bei Ihnen eine Rosacea im sogenannten „Stadium I“ oder höher festgestellt hat, reichen frei verkäufliche Präparate aus der Apotheke oft nicht mehr aus. Stattdessen treten entzündungshemmende Cremes in den Vordergrund, eventuell unterstützt von speziellen Laser- und Lichtbehandlungen. Die verschreibungspflichtigen Cremes enthalten meistens Antibiotika, die bei den im Stadium I bereits vorliegenden Entzündungen gut wirken.

Vor allem die Wirkstoffe Metronidazol und Azelainsäure kommen hier – neben Tetracyclin und Clindamycin – zum Einsatz. Musste früher der bei Rosacea sehr gut bewährte Wirkstoff Metronidazol noch in der Apotheke einer Basissalbe zugemischt werden, gibt es inzwischen auch Fertigprodukte. Vor allem Metronidazol zeigt bei Rosacea hervorragende Erfolge. Allerdings spielt hier in puncto Wirksamkeit nicht nur die Wirkstoffmenge eine Rolle, sondern auch das „Drumherum“.

## Creme ist nicht gleich Creme

Eine besondere Technologie ermöglicht es zum Beispiel, eine Creme herzustellen, in der Metronidazol bei Zimmertemperatur gleichmäßig verteilt in einer speziellen Struktur aus vielen Lipiddoppelschichten wie in einem Sandwich verpackt vorliegt. Der besondere Kniff: Beim Auftragen auf die Haut erwärmt sich die Creme und die Doppellipidschichten schmelzen. Erst in diesem Moment wird so das bis dahin gut geschützte Metronidazol freigesetzt und kann nun in die Haut eindringen.

Dabei duftet die konservierungsmittelfreie Creme angenehm neutral und zieht ein, ohne einen Film auf der Haut zu hinterlassen (wie manche Gele). Und sie pflegt die Haut, ohne wie eine herkömmliche Creme zu fetten. Fragen Sie daher Ihren Hautarzt, ob er Ihnen eine Metronidazol-Creme verschreiben kann, die auf modernsten Technologien basiert.

# Schwerere Rosacea: Behandlung von außen und innen

Ab Stadium II verordnen viele Ärzte auch vorübergehend Tabletten als Ergänzung zur äußerlichen Behandlung.

Bei einer weiter fortgeschrittenen Rosacea kommen viele Patienten allein mit einer äußerlichen (lokalen bzw. topischen) Behandlung nicht mehr aus. Ergänzend bietet sich dann eine vorübergehende Behandlung von innen an – meist in Tabletten- oder Kapselform, seltener auch per Spritze.

## Gut Ding will Weile haben

Dabei handelt es sich um bewährte Antibiotika, die Sie vielleicht auch schon einmal während eines Infekts einnehmen mussten – beispielsweise bei einer starken Bronchitis. Für die Rosacea-Behandlung haben sich vor allem die Wirkstoffe Minocyclin, Tetracyclin, Doxycyclin und Clarithromycin bewährt.

Diese Antibiotika brauchen allerdings eine gewisse Zeit, bis sich Erfolge einstellen. Manchmal verstreichen mehrere Wochen, bevor die Behandlung sichtbar anschlägt. Bringen Sie daher ein wenig Geduld auf und steigen Sie nicht eigenmächtig aus der Therapie aus.

## Fortgeschrittene Rosacea: Ein Fall für Vitamin A

Bei Patienten mit sehr fortgeschrittener Rosacea (Stadium III) empfiehlt sich anstelle der oder zusätzlich zur innerlichen Antibiotikatherapie eine Behandlung mit Isotretinoin. Dieser künstliche Vitamin-A-Säure-Abkömmling hat in der Aknetherapie bereits einen festen Platz, da er auch die Talgproduktion und Hautverhornung positiv beeinflusst. Eine innerliche (systemische) Isotretinointherapie ist jedoch nicht ganz ohne – mögliche Nebenwirkungen und Gegenanzeigen (z.B. nicht für Schwangere oder bei gleichzeitiger Anwendung von Tetracyclin geeignet) wird Ihr Arzt mit Ihnen sorgfältig abwägen.



### *Finger weg von Kortison!*

*Vielleicht haben Sie im Zusammenhang mit anderen Hauterkrankungen schon einmal Erfolge mit Kortisonpräparaten erzielt. Bei Rosacea allerdings schlägt Kortison nicht an!*

# Wenn die Optik stört: Operative Maßnahmen

Erweiterte Äderchen oder eine verdickte Nase müssen dank einfacher operativer Maßnahmen nicht sein.



Rosacea kann dauerhafte, sichtbare Hautveränderungen verursachen, wie beispielsweise gehäuft auftretende erweiterte Äderchen im Gesicht oder schlimmstenfalls auch die sogenannte „Knollennase“ (Rhinophym), die fast ausschließlich bei Männern auftritt.

## Erweiterten Äderchen zu Leibe rücken

Damit muss sich mittlerweile niemand mehr abfinden – dank moderner Lasertherapie und elektrischer Verödungsbehandlungen. Erweiterten Äderchen (Teleangiektasien) lässt sich erfolgreich elektrisch oder per Laser zu Leibe rücken. Immer mehr Hautärzte bieten diese Therapie in ihrer Praxis an. Wenige, übrigens kaum schmerzhaftes Behandlungen reichen aus, um einen sichtbaren Erfolg zu erzielen.

## Eine verdickte Nase muss nicht sein

Auch mit einer durch Rosacea verursachten Knollennase, entstanden durch eine Bindegewebsvermehrung, Entzündungen und eine gesteigerte Durchblutung, braucht heutzutage niemand mehr zu leben. Denn die moderne Medizin hält mittlerweile Mittel bereit, die sehr gute kosmetische Ergebnisse erzielen: sanftes Abschleifen oder Abschälmethoden mithilfe der Lasertechnik.

^  
**Ergeben Sie sich nicht  
Ihrem Schicksal!**

*Heutzutage muss  
niemand mehr mit durch  
Rosacea verursachten  
optischen Einbußen leben.  
Moderne Behandlungs-  
verfahren versprechen  
hervorragende Erfolge.*

### Was übernimmt die Kasse?

Fragen kostet nichts. Da sich unser Gesundheitssystem immer noch im Umbruch befindet, lässt sich keine eindeutige Antwort auf die Frage finden, welche Leistungen die Krankenkassen übernehmen und welche nicht. Wenn Sie im Zusammenhang mit Ihrer Rosacea-Erkrankung einen kleinen operativen Eingriff planen, besprechen Sie dies vorher mit Ihrem behandelnden Arzt und erkundigen Sie sich einfach bei Ihrer Kasse nach den Möglichkeiten zur Kostenerstattung oder -beteiligung.

# Immer ein Muss: Ein guter Sonnenschutz

Egal in welchem Stadium – Rosacea-Patienten benötigen Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor.

So sehr Sonne auch der Seele guttut: Menschen mit Rosacea müssen ganz besonders vorsichtig mit Sonnenlicht umgehen, denn es verschlechtert erwiesenermaßen das Krankheitsbild. Gerade in den Sommermonaten ist daher ein gutes Sonnenschutzmittel mit einem an die Erkrankung angepassten sehr hohen Lichtschutzfaktor Pflicht.

## Himmelweite Unterschiede: Sonnenschutzmittel

Als besonders verträglich bei Rosacea erweisen sich dabei Sonnenschutzprodukte mit einem sogenannten „physikalischen Lichtschutz“ (Mineralpigmente), die quasi auf der Haut einen Schutzwall aufbauen, den die Sonnenstrahlen kaum durchdringen können. Achten Sie daher bei der Wahl Ihres Sonnenschutzmittels auf einen hohen oder sehr hohen Lichtschutzfaktor (bei praller Sommersonne LSF 50<sup>+</sup>). Auf Duftstoffe und chemische UV-Filter sollten diese Produkte möglichst verzichten. Diese Ansprüche erfüllt beispielsweise die **Avène Kompaktsonnencreme SPF 50** (SPF steht für Sun Protection Factor – also Lichtschutzfaktor).

## Perfektes Duo: Sonnenschutz und Make-up in einem

Mit dem bereits enthaltenen Make-up eignet sich diese Kompaktsonnencreme gleichzeitig auch zum Abdecken von Hautunregelmäßigkeiten. Für alle, die lediglich einen sicheren und besonders hautverträglichen Sonnenschutz wünschen, bietet sich die reine **Avène mineralische Sonnencreme SPF 50<sup>+</sup>** an. Beide Produkte enthalten weder Duftstoffe noch chemische Filter und sind zudem wasserfest (Kompaktsonnencreme) bzw. sehr wasserfest (mineralische Sonnencreme). Außerdem enthalten beide Produkte hautberuhigendes Thermalwasser aus der Avène Thermalquelle in Südfrankreich (auch als Thermalwasser-Spray erhältlich). Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach!



### *Besonders gut mit Hut*

*Zusätzlichen Schutz vor der Sonne bieten Sonnenhüte oder „Baseballkähppis“ mit großem Schirm.*

# Heilende Hände: Mit Massagen zu schönerer Haut

Gesichtsmassagen nach Professor Søbye fördern  
Wohlbefinden und Aussehen bei Rosacea.



Massagen zählen zu den ältesten medizinischen Anwendungen überhaupt. Erste Überlieferungen aus Asien gehen auf mehrere tausend Jahre v. Chr. zurück.

## Massagen als Baustein der Rosacea-Behandlung

Gesichtsmassagen entfalten generell nicht nur eine wohltuende und entspannende Wirkung, sondern mildern auch kleine Fältchen und Schwellungen und fördern die Durchblutung. Den abschwellenden und durchblutungsfördernden Effekt macht sich eine von dem Hautarzt Paul Søbye entwickelte Massagetechnik zunutze, die der dänische Wissenschaftler vor mehr als 60 Jahren entwickelte, um die Rosacea-Therapie wirkungsvoll zu unterstützen (Literaturquelle siehe Impressum).

Angelehnt an die klassische Lymphdrainage sorgen gezielte Handgriffe mit sanften kreisenden Bewegungen dafür, dass überschüssiges Wasser im Gewebe über das Blut abtransportiert und ausgeschieden wird. Ödeme bauen sich dadurch schneller ab, Schwellungen gehen sichtbar zurück und die Gesichtshaut spannt weit weniger als zuvor.

## Leicht zu lernen und für fast jeden eine Wohltat

Die entspannende und wirkungsvolle Selbstbehandlung nach Professor Søbye eignet sich im Prinzip für jeden, sofern keine entzündlichen Hautveränderungen vorliegen (eitrige Pusteln, rote Knötchen). Diese Symptome sollten Sie mit Medikamenten in den Griff bekommen, bevor Sie mit der Gesichtsmassage starten. Übrigens: Manch einer reagiert auf die Massage erst einmal mit einem knallroten Gesicht. Keine Sorge – dieser „Flush“ beruht auf der gesteigerten Durchblutung und verschwindet schnell wieder! Auf den folgenden beiden Seiten stellen wir Ihnen die leicht zu erlernende Massagetechnik im Detail vor.



### **Das Gesicht im Griff**

*Bei der Gesichtsmassage nach Professor Søbye massieren Sie immer mit beiden Händen gleichzeitig eine Hautpartie von rund drei Zentimetern – idealerweise täglich.*

## Vorbereitung der Gesichtsmassage nach Søbye

- › Cremem Sie Ihr mild gereinigtes Gesicht vor der Massage gut ein, um die empfindliche Haut nicht unnötig zu reizen. Dafür eignen sich beispielsweise die Diroséal Intensiv-Pflegecreme oder die Antirougeurs Feuchtigkeitspflege von Avène.
- › Setzen Sie sich für die Massage aufrecht und entspannt vor einen Spiegel und achten Sie auf lockere Handgelenke und Finger.
- › Nehmen Sie sich für die Massage täglich 5 bis 15 Minuten Zeit.



## Stirnmassage

- › Legen Sie die Kuppen von Zeige-, Mittel- und Ringfingern auf die Stirnmitte und führen Sie auf beiden Stirnhälften sanft kreisende Massagebewegungen aus. Arbeiten Sie sich langsam bis zu den Schläfen vor und massieren Sie dabei jede Stelle 15 bis 30 Sekunden lang.
- › Variieren Sie während der Massage den Druck, den Sie mit den Fingerkuppen ausüben (aber bitte nicht übertreiben, um Hautreizungen zu vermeiden!).



## Nasenmassage

- › Wechseln Sie nun mit der gleichen Fingerkombination zur Nasenregion und massieren Sie beidseitig nacheinander Nasenwurzel (Nasenansatz zwischen den Augen), Nasenrücken und Nasenflügel.
- › Anschließend führen Sie die kreisenden Bewegungen mit Zeige-, Mittel- und Ringfingern an den Falten aus, die von der Nase aus Richtung Mundwinkel verlaufen (Nasolabialfalten).



## Wangenmassage

- › Nun sind die Wangenpartien an der Reihe, die Sie ebenfalls mit den drei Massagefingern jeder Hand ruhig und in gleichförmigen kreisenden Bewegungen massieren.
- › Üben Sie bei der Wangenmassage unterschiedlichen Druck mit den Fingerkuppen aus. Vermeiden Sie aber bitte, die Haut dabei zu stark zu verschieben.



## Mundmassage

- › Für die nun folgende Mundmassage setzen Sie nur die beiden Mittelfinger ein.
- › Umrunden Sie damit in sanft kreisenden Bewegungen den Mund.



## Kinnmassage und Massageabschluss

- › Auch die Kinnpartie massieren Sie anschließend gleichmäßig kreisend mit den Mittelfingern.
- › Nehmen Sie sich zum Abschluss der Massage ein paar Minuten Zeit für ein kurzes Gesichtsmuskeltraining. Ziehen Sie dafür mehrmals die Augenbrauen hoch, rümpfen Sie einige Male die Nase und führen Sie mit Mund und Kinn rotierende Bewegungen aus.



# Mogeln erlaubt: Tipps aus der Schminke-Trickkiste

Wenn die Haut „blüht“, muss dies niemand auf den ersten Blick sehen. Schließlich gibt es gutes Make-up.

## **Natürlichkeit liegt vorn**

*Auch stark deckende dekorative Kosmetik muss nicht maskenhaft wirken.*

*Wählen Sie daher nach der ersten Korrektur mit speziellen Stiften oder Cremes immer einen Make-up-Farbton, der Ihrer natürlichen Hautfarbe entspricht. ✓*



Gerade etwas schwerere Rosacea zieht die Haut manchmal so arg in Mitleidenschaft, dass sich die Betroffenen kaum mehr zeigen mögen. Wie gut, dass es mittlerweile Make-up gibt, das diese Hautprobleme hervorragend abdeckt und dabei trotzdem nicht künstlich wirkt.

## **Den alten Meistern abgeschaut**

Diese Schminntechnik mit speziellen Produkten nennt sich auch Camouflage – der französische Begriff für Tarnung. Damit können Sie vieles wegmogeln, vorausgesetzt, Sie nehmen sich ein klein wenig Zeit dafür, denn umso überzeugender und natürlicher wirkt hinterher das Ergebnis.

Der Trick dahinter ist schon jahrhundertalt und basiert auf der klassischen Farblehre, dass sich bestimmte Farben gegenseitig abschwächen. So ist Grün die Gegenfarbe von Rot, die Farbe Gelb hingegen mildert bläuliche Verfärbungen.

## **Erst kaschieren, dann abdecken**

Die Teintkorrektur erfolgt in mehreren Schritten. Mit einem grünen Korrekturstift kaschieren Sie Rötungen, eine beigefarbene Korrekturhilfe neutralisiert Problemstellen, die heller oder aber dunkler als der eigene Hautton sind (Flecken, Narben, sichtbare Äderchen). Für einen gleichmäßigen Teint tragen Sie danach ein spezielles Make-up auf, am besten angepasst an Ihren Hauttyp.

Und achten Sie darauf, dass auch diese dekorative Kosmetik zu Ihrem Hautproblem passt und möglichst keine Duftstoffe enthält. Denn Parfum und Co. vertragen sich nicht gut mit rosaceageschädigter Haut. All diesen Ansprüchen wird beispielsweise die Couvrance-Linie von Avène gerecht – erhältlich nur in Apotheken.

# Sport und Freizeit: Die richtige Wahl macht's

Rosacea-Patienten brauchen sich nicht ins Mauseloch zu verkriechen. Denn auch für sie ist (fast) alles erlaubt.

Komplett ausheilen lässt sich eine Rosacea nicht, aber zumindest deutlich mildern. Neben einer optimal abgestimmten Behandlung von außen – gegebenenfalls auch von innen – und ein paar Tricks aus der Kosmetikkiste spielt dabei auch Ihr Lebensstil eine ganz entscheidende Rolle.

## In Maßen immer gut: Sport

Für Sportfans gilt: Nicht übertreiben, Überanstrengungen möglichst vermeiden und für luftdurchlässige Kleidung sorgen. Sportstudios und -hallen sollten über eine gute Klimaanlage/Lüftung verfügen (Vorsicht: Hitzestau!). Wer am liebsten draußen Sport treibt, sollte die Abend- oder Morgenstunden dafür nutzen.

## Sauna: Nur vorsichtig probieren!

Auch für die Sauna gibt es bei Rosacea kein grundsätzliches Verbot. Dennoch sollten Rosacea-Patienten bei der finnischen Schwitzkammer Vorsicht walten lassen. Denn die Temperaturschwankungen können die Blutgefäße im Gesicht erweitern und somit das Krankheitsbild verschlechtern. Andererseits aber fördern Saunabesuche bei vielen die Entspannung, was sich wiederum positiv auf das Krankheitsbild auswirken kann. Probieren Sie vorsichtig aus, ob Ihnen ein Saunabesuch bekommt, und starten Sie erst einmal auf den unteren Bänken, wo etwas niedrigere Temperaturen herrschen.

## Möglichst wenig Stress schont die Haut

Apropos Stress: Gestalten Sie Ihr Leben so entspannt wie möglich, Ärger und Stress treiben gerade Rosacea-Patienten buchstäblich die Zornesröte ins Gesicht. Wer Probleme hat, die innere Gelassenheit zu finden: Probieren Sie Yoga oder speziellen Entspannungstechniken aus.



### *In der Ruhe*

### *liegt die Kraft*

*Vermeiden Sie Hektik, wo immer es geht, und gönnen Sie sich zwischendurch ein paar Entspannungspausen. Denn Ihre gestresste Haut beruhigt sich auch von innen.*

# Essen und Trinken: In Maßen ist (fast) alles erlaubt

Kein Rosacea-Patient muss streng Diät halten.  
Aber ein bisschen Vorsicht tut gut.



Die gute Nachricht gleich vorweg: Niemand mit Rosacea muss eine spezielle Diät einhalten. Völlig über die Stränge schlagen sollten Betroffene aber auch nicht. Denn mittlerweile steht fest, dass die Ernährungsgewohnheiten das Krankheitsbild von Rosacea beeinflussen können.

## Genießen – aber richtig!

Grundsätzlich gilt: Alles, was die Durchblutung anregt, fördert schlimmstenfalls auch Rosacea-Schübe (siehe Kasten). Und wer nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel eine Verschlechterung der Haut beobachtet, sollte diese „Verdächtigen“ auf dem Speisezettel sicherheitshalber erst einmal für ein paar Wochen meiden. Danach können Sie sie dann erneut ins Spiel bringen. Kommt es nach dem Verzehr wiederum zu einer Hautreaktion, heißt es erst einmal: Finger weg! Sprechen Sie bitte dann mit Ihrem Arzt darüber, um die weitere Strategie festzulegen.

### Kein Verzicht auf Genuss

*Auch Rosacea-Patienten können es sich so richtig schmecken lassen.*

#### Klassische Rosacea-Auslöser aus Küche und Keller

- › Vermeiden Sie scharf gewürzte Speisen, denn scharfe Gewürze begünstigen einen Reflex, der Gesichtsröte und Schwitzen hervorruft.
- › Ziehen Sie die Alkoholbremse, denn Alkohol erweitert die Blutgefäße. Dies kann zu sogenannten Flushs führen, also akut auftretender Gesichtsröte.
- › Machen Sie einen großen Bogen um allzu heiße Speisen und Getränke – beides erhöht die Bluttemperatur und damit die Neigung zu Flushs.
- › Genussmittel: Kaffee und Tee schaden nicht – vorausgesetzt, Sie belassen es bei zwei Tassen täglich. Denn diese Getränke wirken ebenfalls auf das Gefäßsystem. Hingegen gar nicht gesund bei Rosacea (und auch generell): Nikotin. Dieser Tabakbegleiter setzt den Blutgefäßen ordentlich zu und vermindert deren Elastizität.

# Gutes für Ihre Haut: Die wichtigsten Tipps

Je umsichtiger Sie mit Ihrer Haut umgehen, desto besser sieht sie aus. Das Wichtigste auf einen Blick.

Wie oft bei Ihnen Rosacea-Schübe auftreten, haben Sie ein Stück weit selbst in der Hand. Eine endgültige Heilung bei Rosacea gibt es wie gesagt bisher noch nicht, aber mit der richtigen Ernährung, gut auf Ihre Hautprobleme abgestimmten Freizeitaktivitäten, einer regelmäßigen ärztlichen Betreuung und vor allem der richtigen, konsequenten Hautbehandlung und -pflege lässt sich zumindest so mancher Schub vermeiden.

**Haben Sie noch Fragen oder benötigen Sie weitere Hilfe?  
Dann wenden Sie sich an eine Selbsthilfegruppe:**

Deutsche ROSAZEA Hilfe e. V.  
Baumkamp 18, 22299 Hamburg  
Telefon 040 510619  
Fax 040 5110605  
Internet [www.rosazeahilfe.de](http://www.rosazeahilfe.de)  
E-Mail [info@rosazeahilfe.de](mailto:info@rosazeahilfe.de)



**Bitte nicht den  
Mut verlieren!**

*Das Umfeld macht es nicht immer leichter: Die fragenden Blicke, Unsicherheiten und die fälschliche Angst vor Ansteckung der Mitmenschen tun manchmal ganz schön weh. Versuchen Sie daher, selbst den ersten Schritt zu tun und das Thema aktiv anzusprechen.*

## Gut bei Rosacea: Das Wichtigste in Kürze

- › Verwenden Sie milde Hautpflegeprodukte, die an die Empfindlichkeit der zu Rötungen neigenden Haut angepasst sind (z. B. von Avène).
- › Achten Sie auf ausreichenden UV-Schutz und halten Sie sich möglichst wenig in der prallen Sonne auf.
- › Benutzen Sie verordnete Medikamente regelmäßig nach Vorschrift.
- › Benutzen Sie gut verträgliches und natürlich wirkendes Make-up (z. B. **Couvrance** von Avène).
- › Meiden Sie heftige Temperaturwechsel (heiß/kalt) und extreme Temperaturen.
- › Essen Sie nur mild gewürzte Speisen und genießen Sie Alkohol, Nikotin, Kaffee und Tee – wenn überhaupt – nur in Maßen.
- › Passen Sie Ihre Freizeitaktivitäten an Ihre Hautsituation an (z. B. Sport, Sauna).

  
Pierre Fabre  
Dermo-Kosmetik

Pierre Fabre  
DERMATOLOGIE

EAU THERMALE  
Avène

Jechtinger Straße 13 · 79111 Freiburg · [www.pierre-fabre.de](http://www.pierre-fabre.de)  
Gebührenfreie Kunden-Hotline: 0800 44333345

03/2011