

ROTE WANGEN? RÖTUNGEN IM GESICHT?

Vielleicht steckt eine
Hauterkrankung
dahinter!



Auch
„Miranda“
(„Sex and the City“-Star
Cynthia Nixon)
leidet unter
Rosacea!

Patientenratgeber zu Gesichtsrötung & Rosacea



ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERKAMMER

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT
FÜR DERMATOLOGIE UND VENEROLOGIE





ROTE WANGEN? ÄDERCHEN?

UND/ODER ENTZÜNDETE KNÖTCHEN ODER PICKEL?

Hinter anhaltenden Rötungen im Gesicht verbirgt sich oft kein kosmetisches Problem, sondern eine Hauterkrankung!

Etwa jeder 20. Erwachsene ist betroffen.

- Rote Wangen, erweiterte Äderchen oder akneähnliche Hautveränderungen können Anzeichen für eine nicht ansteckende entzündliche Hauterkrankung sein: ROSACEA. Nur die wenigsten wissen davon.
- Hellhäutige Menschen sind öfter betroffen, Frauen etwas häufiger als Männer.
- Unbehandelt können sich die Rötungen zu stärkeren Hautveränderungen weiterentwickeln (entzündete Knoten, Verdickungen der Haut ...).
- Nur wenige Betroffene wissen, dass man diese Hautveränderungen gezielt behandeln kann! Sprechen Sie mit Ihrer Hautärztin/Ihrem Hautarzt!



„Promi-Faktor“

Auch wenn Make-up meist vieles verdeckt: Rosacea macht auch vor Hollywoodstars und internationaler Prominenz nicht Halt. Auch Bill Clinton, die Schauspielerinnen Renée Zellweger und Cynthia Nixon sowie Sängerin Mariah Carey sind von Rosacea betroffen.

Kennen Sie Menschen, die vielleicht von Rosacea betroffen sind? Dann geben Sie diese Broschüre weiter – sie kann eine echte Hilfe sein!

LIEBE LESERIN! LIEBER LESER!

In Österreich leiden geschätzte 400.000 Menschen unter Rosacea – viele wissen jedoch nichts davon. In leichten Fällen sind es Rötungen im Gesicht, in schwereren Fällen können Entzündungen, akneähnliche Hautveränderungen oder auch Wucherungen dazukommen. Viele Menschen leiden im Alltag sehr darunter, sind sich aber nicht bewusst, dass eine Hauterkrankung dahintersteckt und dass man wirksam etwas gegen diese Beschwerden tun kann. Aus diesem Grund möchten Österreichs Hautärztinnen und Hautärzte sowie Apothekerinnen und Apotheker gemeinsam aufklären!

Wenn Sie vermuten, dass es sich bei Ihren Beschwerden um Rosacea handeln könnte, vereinbaren Sie ehestmöglich einen Termin mit Ihrer Hautärztin/Ihrem Hautarzt. Durch eine frühzeitige Behandlung und einen sensiblen Umgang mit Ihrer Haut können Sie das Hautbild erheblich positiv beeinflussen. Dabei möchten wir Sie gerne gemeinsam aktiv unterstützen!



Univ.-Prof. Dr. Erwin Tschachler
Präsident der Österreichischen
Gesellschaft für Dermatologie und
Venerologie (ÖGDV)



Doz. Dr. Julia Valencak
Medizinische Universität Wien,
Abteilung für Dermatologie
und Venerologie



Mag. pharm. Max Wellan
Präsident der Österreichischen
Apothekerkammer

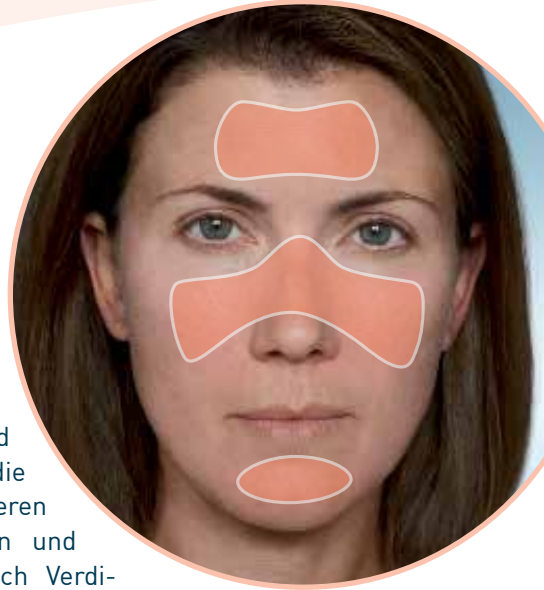
Ihre Apothekerin/Ihr Apotheker: Partner für Ihre Gesundheit



Neben Ihren Ärztinnen und Ärzten ist Ihre Apothekerin/Ihr Apotheker wichtige Ansprechperson rund um Ihre Gesundheit. In Ihrer Apotheke werden Sie kompetent zur richtigen Anwendung von Arzneimitteln und Pflegeprodukten für Ihre Haut beraten. Bei Bedarf werden Sie in Ihrer Apotheke darauf hingewiesen, eine Fachärztin/einen Facharzt aufzusuchen. Beim Apothekenruf 1455 erhalten Sie telefonisch Auskunft über die nächste dienstbereite Apotheke.

WAS IST ROSACEA?

Rosacea ist eine chronisch entzündliche Erkrankung der Haut, die klassischerweise im Gesicht und meist in Schüben auftritt. Typisch ist zunächst eine Rötung, von der häufig die Wangen (oft auffallend symmetrisch), die Nase, das Kinn und die mittlere Stirn betroffen sind. In schwereren Fällen können Entzündungen, Knötchen und Pickel (ähnlich wie bei Akne) oder auch Verdickungen der Haut dazukommen (s. S. 6). Wenn man die



Er-

krankung nicht behandelt, kann sich der Zustand der Haut mit der Zeit deutlich verschlechtern.

WAS SIND DIE URSACHEN?

Den Entzündungen der Haut liegt bei Rosacea vermutlich eine überzogene Immunantwort zu Grunde. Die genaue Ursache der Rosacea ist jedoch noch ungeklärt. Als gesichert gilt nur, dass genetische Faktoren eine Rolle spielen, da rund 40 Prozent der Betroffenen Familienangehörige haben, die ebenfalls an Rosacea leiden. Nerven und Blutgefäße sind an der Entzündungsreaktion der Haut beteiligt. Unterschiedlichste Auslöser können die Hautveränderungen verstärken. Es ist ratsam, diese Faktoren für sich selbst zu kennen! (s. S. 8)

SCHON GEHÖRT?

Kupferrose, Couperose, „Fluch der Finnen“ – alles umgangssprachliche Bezeichnungen für Rosacea.

WER IST BETROFFEN?

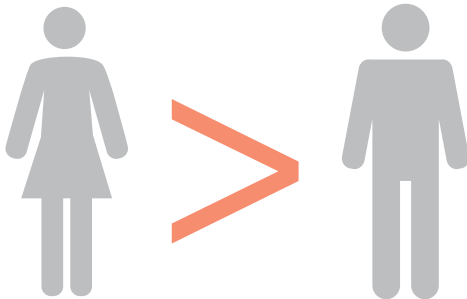
Grundsätzlich kann jeder von Rosacea betroffen sein. Meist treten die Hautveränderungen erstmals zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr auf, in manchen Fällen auch früher, z. B. im Rahmen einer Schwangerschaft. Im Alter werden sie häufig stärker.

Risikofaktor: helle Haut

Menschen mit heller Haut haben ein erhöhtes Risiko. Deshalb kommt die Krankheit in Nordeuropa häufiger vor als im Süden Europas.

Frauen häufiger betroffen – Männer dafür schwerer

Rosacea betrifft häufiger Frauen, doch auch Männer bleiben nicht verschont: Sie haben zwar zwar etwas seltener Rosacea, leiden jedoch eher unter schwereren Verläufen mit Hautverdickungen der Nase und entzündlichen Veränderungen.



„Männern sind die Rötungen mindestens so unangenehm wie Frauen. Frauen können leichter mit Make-up kaschieren.“

WIE SIEHT ROSACEA AUS?



1. STADIUM

ROTE WANGEN, ANHALTENDE GESICHTSRÖTUNGEN

Rötungen auf Wangen, Stirn und Kinn sind die typischen Symptome bei leichten Verlaufsformen bzw. zu Beginn der Hauterkrankung, werden aber oft nicht als Krankheitsanzeichen erkannt. Meist treten die Rötungen zunächst gelegentlich auf, häufen sich dann im weiteren Krankheitsverlauf und halten schließlich dauerhaft an. Zusätzlich werden oft erweiterte Äderchen sichtbar. Häufig: Brennen, Stechen, Juckreiz oder auch Trockenheit und das Schuppen der betroffenen Hautstellen. Meist sind beide Gesichtshälften betroffen, oft sogar auffallend symmetrisch („rote Bäckchen“).



2. STADIUM

DER FORTGESCHRITTENE VERLAUF: PAPELN UND PUSTELN, KNÖTCHEN

Typisch für das fortgeschrittene Stadium sind Pickel und/oder entzündliche Knötchen, welche die Gesichtsrötungen begleiten und über mehrere Wochen oder Monate, teils auch schubweise auftreten können. Selten sind Brust, Nacken und die Kopfhaut betroffen. Vorsicht: In diesem Stadium wird Rosacea oft mit Akne verwechselt. Unterschied: Bei Rosacea treten keine Mitesser auf. Für Akne wiederum sind flächige Gesichtsrötungen untypisch.





3. STADIUM

DER SCHWERE VERLAUF: HAUTVERDICKUNGEN UND/ODER SCHWELLUNGEN

Bei einem schweren Krankheitsverlauf der Rosacea können – zusätzlich zu den anderen Symptomen – knollenartige Hautverdickungen auftreten. Sie kommen vor allem an der Nase („Knollennase“), aber auch an Kinn und Kiefer, an der Stirn, am Ohr sowie am Augenlid vor.



ÜBRIGENS:

Die Rosacea verläuft nicht bei jedem Betroffenen gleich. Die Erkrankung kann fortschreiten, aber auch im ersten Stadium der Rötungen „stehenbleiben“. Auch müssen die einzelnen Phasen nicht unbedingt nacheinander auftreten.



ROTE AUGEN – KRANKE HAUT

Auch trockene, brennende, gerötete oder tränende Augen können ein Hinweis auf Rosacea sein. Diese können alleine oder zusammen mit den Rosacea-Symptomen der Haut auftreten.



DIE HÄUFIGSTEN AUSLÖSER: WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN!

Stadium – rote Wangen/anhaltende Gesichtsrötungen

Es gibt bei vielen Betroffenen konkrete Auslöser, welche die Hautrötungen im Alltag verstärken oder einen Schub auslösen können. Dazu gehört alles, was die Durchblutung zusätzlich anregt und die Gefäße erweitert. Neben der passenden Behandlung sollte man versuchen, diese Auslöser zu vermeiden:



SONNE

Die Sonne ist ein sehr häufiger Auslöser für Rosacea. Die Rötungen oder Entzündungen haben dabei nichts mit einem klassischen Sonnenbrand zu tun. Betroffene sehen auch klar den Unterschied.

TIPP:

Benutzen Sie hochwertige Sonnencreme, die auf Ihren Hauttyp abgestimmt ist, mit mindestens SPF 30, und cremen Sie sich vor allem in der warmen Jahreszeit auch im Alltag ein.





TEMPERATUR UND WETTER

Insbesondere Temperaturwechsel oder eine sehr warme Umgebung regen die Durchblutung an und können damit die Haut stärker erröten lassen.

TIPP:

„Von der Skipiste in die Sauna“ ist damit für Menschen mit Rosacea keine passende Freizeitstrategie. Vermeiden Sie heiße Bäder, Sauna (speziell die besonders heißen Varianten) und extreme Wetterbedingungen (Kälte ebenso wie Hitze). Schützen Sie die Haut gegen den Wind mit einem Hut oder Schal.



NAHRUNGSMITTEL

Auch bestimmte Lebensmittel oder Speisen, die gefäßerweiternd wirken, können Rötungen im Gesicht auslösen bzw. verschlimmern, insbesondere:

- scharfe, stark gewürzte Gerichte
- Menthol (z. B. in Kaugummi und Hustenzuckerln, aber auch Mundwasser, Zahnpasta ...)

TIPP:

Führen Sie ein Ernährungstagebuch, um festzustellen, welche Nahrungsmittel und Getränke einen Schub auslösen.

„Im Alltag sind meine rote Wangen echt eine Belastung. Ich hatte keine Ahnung, dass man das behandeln kann.“



GETRÄNKE

Auch Alkohol und heiße Getränke können Auslöser sein.

TIPP:

Es ist ratsam, den Alkoholkonsum einzuschränken. Nehmen Sie Getränke wie Tee oder Kaffee lauwarm zu sich. Achtung im Winter auch bei der Kombination aus Hitze und Alkohol, wie z. B. bei Punsch oder Glühwein.



EMOTIONALE EINFLÜSSE

Die Sichtbarkeit der Rosacea ist oft mit emotionaler Aufregung verbunden, die wiederum das Erröten der Haut zusätzlich fördern kann.



TIPP:

Eignen Sie sich einfache Übungen zur Stressbewältigung an, die Sie zwischendurch in den Alltag einbauen können (z. B. tiefes, bewusstes Ein- und Ausatmen). Ernähren Sie sich gesund, und schlafen Sie ausreichend. Generell gilt: Wenn die Gesichtsrötung für Sie ein Problem darstellt, sprechen Sie mit einer Hautärztin/einem Hautarzt und starten Sie mit einer Behandlung.

WIRKSAME BEHANDLUNG IST MÖGLICH

Rosacea lässt sich nicht heilen, ist aber gut behandelbar! Man kann die Symptome lindern, Hautauffälligkeiten abheilen lassen und Krankheitsschübe deutlich verringern, so dass Sie sich in Ihrer Haut viel wohler fühlen! Ziel der Behandlung ist es, diesen übermäßigen Blutfluss einzudämmen und die Blutgefäße unter der Haut zu beruhigen. Hier ein kurzer Überblick über die Behandlungsmöglichkeiten:

Äußerliche Behandlung: Lotions, Gels oder Cremes

Bei leichter Rosacea reicht meist eine äußerliche Behandlung aus. Dafür stehen Arzneimittel als Lotion, Gel oder Creme zur Verfügung, mit denen man Rosacea gezielt behandeln kann. Je nach Ihrem Hauttyp und persönlichen Vorlieben entscheidet Ihre Hautärztin/Ihr Hautarzt, welches Präparat für Sie geeignet ist. Die meisten sind gut verträglich und können auch über mehrere Monate eingesetzt werden.

Medikamente zur Einnahme

Ist die Rosacea weiter fortgeschritten, d.h., sobald akneartige Hautveränderungen dazukommen, kann es nötig sein, die äußerliche Behandlung durch die Einnahme von Kapseln oder Tabletten zu ergänzen, um Symptome wie rote Hautflecken oder Pusteln im Gesicht schneller zurückgehen zu lassen. Unter anderem kommen hier sehr niedrig dosierte Antibiotika zum Einsatz. Sie wirken der Entzündung gezielt entgegen, werden aber besser vertragen und können auch über längere Zeit angewendet werden. Durch diese niedrige Dosierung können unerwünschte Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden, Lichtempfindlichkeit, Pilzkrankungen oder auch Resistenzen vermieden werden. Auch Augenbeschwerden, die durch Rosacea hervorgerufen werden, können mit Medikamenten gut behandelt werden.





„Ich war beim
Hautarzt und habe
die Rosacea jetzt gut
im Griff!“

Weitere Möglichkeiten

Wenn es im fortgeschrittenen Rosacea-Stadium zu dauerhaft sichtbaren Veränderungen kommt, stehen einige weitere Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Laserbehandlung

Verschiedene Formen von Laserbehandlung können helfen, bestehende Äderchen und dauerhafte Rötungen zu entfernen oder abzumildern bzw. können auch Hautverdickungen/Wucherungen abgetragen werden. Ob eine Laserbehandlung geeignet ist und welche Art der Laserbehandlung für Sie in Frage kommt, kann nur Ihre Hautärztin/Ihr Hautarzt entscheiden. Hinweis: Bitte beachten Sie, dass die Kosten für eine Lasertherapie im Regelfall von den Krankenkassen nicht übernommen werden. Der Hintergrund: Es handelt sich meistens um eine ästhetische Behandlung, die nicht die Ursache der Krankheit bekämpft.

Operative Eingriffe

Wenn sich aufgrund eines schweren Rosacea-Verlaufs Verdickungen der Haut gebildet haben, können diese auch operativ entfernt werden. Die chirurgischen Eingriffe sind heute sehr präzise und liefern gute Ergebnisse. Ihre Hautärztin/Ihr Hautarzt wird Sie gut beraten.

WICHTIG FÜR EINE ERFOLGREICHE THERAPIE: DRANBLEIBEN!

Der Behandlungserfolg ist größer, wenn Sie die Therapie nach genauer Anleitung Ihrer Hautärztin/Ihres Hautarztes anwenden:

- Setzen Sie die Behandlung genau wie angegeben fort, auch wenn sich erste Besserungen zeigen.
- Informieren Sie sich in Ihrer Apotheke über die richtige Lagerung von Medikamenten und beachten Sie die Packungsbeilage.
- Wenn Sie Make-up verwenden, tragen Sie es unbedingt NACH Ihrer Therapie auf.
- Gehen Sie zu Ihrer Hautärztin/Ihrem Hautarzt, wenn sich Ihre Rosacea-Symptome verstärken. In einem fortgeschrittenen Stadium der Rosacea kann es hilfreich sein, die äußerliche Behandlung durch Medikamente zur Einnahme zu ergänzen.
- Wenn Sie mit Ihrer Behandlung nicht zufrieden sind, sprechen Sie ebenso mit Ihrer Hautärztin/Ihrem Hautarzt. Ständige Arztwechsel sind nicht zielführend. Es ist wichtig, Ihre Krankengeschichte zu kennen, um einen erfolgreichen Behandlungsweg zu finden.



„Bleiben Sie dran,
es zahlt sich aus!“

BESUCH BEI DER HAUTÄRZTIN/ BEIM HAUTARZT: WICHTIGE TIPPS

Die richtige Rosacea-Therapie kann nur im individuellen Gespräch mit Ihrer Hautärztin/Ihrem Hautarzt festgelegt werden. Bevor Sie zum Arzt gehen, kann es helfen, wenn Sie vorab einmal Schritt für Schritt Ihre alltäglichen Gewohnheiten durchgehen:

- Welche Lebensmittel nehmen Sie häufig zu sich? Gibt es Lebensmittel/Getränke, 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 zum Arzt mitbringen.
- Leiden auch andere Familienmitglieder unter Rosacea?
- Nehmen Sie bestimmte Medikamente, die die Hautirritationen hervorrufen könnten?

Folgende Fragen sollten Sie in Ihrem Gespräch mit dem Arzt klären:

- Welche Behandlung ist für mich sinnvoll? Was kann ich von meiner Rosacea-Behandlung in welcher Zeit erwarten?
- Wenn ich Medikamente einnehmen muss, wie lange?
- Falls ich ein Medikament zur äußeren Anwendung erhalte, ist dieses in seiner Darreichung auf meinen Hauttyp abgestimmt?
- Welche Mittel empfehlen Sie mir für Gesichtereinigung und -pflege, Sonnenschutz sowie Make-up, um eine Verschlimmerung der Rosacea zu vermeiden?
- Was kann ich selbst tun, um meine Rosacea-Schübe einzuschränken?

TIPPS FÜR HAUTPFLEGE UND KOSMETIK

Menschen mit Rosacea haben eine besonders empfindliche Haut, die auf bestimmte Inhaltsstoffe sehr sensibel reagiert. Das Motto: Weniger ist mehr! Beschwerden wie Brennen oder Jucken sind ein Hinweis darauf, dass Sie das Produkt meiden sollten. Greifen Sie am besten auf Produkte aus der Apotheke zurück, die auf empfindliche Haut abgestimmt sind. Hier einige grundsätzliche Hinweise:

Reinigung: lauwarmes Wasser, seifenfreie und pH-neutrale Waschlotionen, keine alkoholhaltigen Gesichtswässer, Peelings eher meiden

Pflege: ohne Zusatz- und Duftstoffe, für empfindliche Haut, Cremes oder Lotionen, die deutlich mehr Wasser als Öl enthalten (keine fetthaltigen Präparate). Produkte für unreine Haut und Anti-Aging-Kosmetika sind aufgrund ihrer eventuell reizenden Inhaltsstoffe (Retinoide, Vitamin A ...) eher nicht geeignet.

Make-up: Darf grundsätzlich verwendet werden (evtl. außer wenn Sie gerade eine bestimmte äußerliche Behandlung durchführen – fragen Sie Ihre Hautärztin/Ihren Hautarzt), achten Sie auf die Qualität und auf den Hinweis: „nicht komedogen“. Es gibt Make-ups, die eigens entwickelt wurden, um Hautrötungen zu kaschieren (enthalten leicht grünliche Anteile, die Rötungen gut abdecken); verwenden Sie Produkte, die sich leicht wieder entfernen lassen (keine zusätzliche Reizung der Haut).

Für alle Fragen rund um Hautpflege und Kosmetik steht Ihnen Ihre Apothekerin/Ihr Apotheker gerne zur Verfügung.

WICHTIG: Sonnenschutz

Guter UV-Schutz ist wichtig, auch im Alltag! Verwenden Sie hochwertigen Sonnenschutz mit geringem Fettanteil (z. B. Gele) und Lichtschutzfaktor 30–50+.



Impressum
Herausgeber/Unterstützung
der Aufklärungskampagne: Galderma
Medizinischer Beirat: Doz. Dr. Julia Valencak
Medizinische Universität Wien
Abteilung für Dermatologie und Venerologie
Text und Layout: eXakt PR GmbH
1030 Wien, www.exakt-pr.at

Mit freundlicher Unterstützung von:

GALDERMA
Committed to the future
of dermatology