

Merkblatt zur Sendung Gesundheit heute vom 17.5.2014

Rosacea „Rosenblütchen“ oder Couperose -Nur ein bisschen rot im Gesicht

Viele Menschen leiden an kosmetisch beeinträchtigenden Veränderungen der Gesichtshaut, die als Rosacea bezeichnet wird. Dieser Name spielt auf die Rötung im Gesicht an, welche für die Rosacea so typisch ist; der Patient blüht geradezu auf.

Neben Rötungen, die durch erweiterte Äderchen entstehen, kann es auch zu Veränderungen an der Nase und an den Augen kommen. Die Erkrankung verläuft in Schüben. Im Verlauf tritt eine Verdickung der Hautareale auf, da sich Wasser einlagert und sich das Bindegewebe verdichtet.

Fast ausschliesslich Männer neigen im Alter zur Entwicklung einer Knollennase (Rhinophym). Rosacea stellt kein rein kosmetisches Problem dar, es handelt sich um eine Hauterkrankung mit teilweise ernsten Folgeschäden.

Gefährlich wird es, wenn die Augen in Mitleidenschaft gezogen werden.

Jeder Rosaceapatient sollte neben dem **Hautarzt** auch einen **Augenarzt** zu Rate ziehen, um eine versteckte Augenbeteiligung auszuschliessen.

Bei Verdacht auf eine Rosacea sollte so früh wie möglich vom Hautarzt (Dermatologe) die Diagnose am besten im Frühstadium gestellt werden. In der Regel tritt die Rosacea nicht vor dem 30. Lebensjahr auf. Unbehandelt schreitet die Erkrankung fort.

Die Rosacea ist nicht heilbar, aber ihr Verlauf kann gebremst oft sogar zum Stillstand gebracht werden. Hierbei spielt die medikamentöse Behandlung unter hautärztlicher Aufsicht eine Rolle, die jeweils dem individuellen Stadium der Krankheit angepasst wird. Auch der Patient kann auf viele Dinge achten, die den Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen können.

Als **Rosacea Diathese** wird die **Neigung bezeichnet, auf verschiedene Reize mit einer ausgeprägten Gesichtsrötung zu reagieren**, die nach einer Weile wieder abklingen.

Diese Reize können sein:

- Emotionaler Stress,
- körperliche Anstrengung, heisses Bad, Saunabesuch,
- bestimmte Nahrungsmittel wie scharf gewürzte Speisen, Alkohol, heisse Getränke,
- Wittereinflüsse wie Temperaturschwankungen, Wind und Sonnenlicht bzw UV Strahlung und hohe Temperaturen.

Diese äusseren Einflüsse können mit einfachen Mitteln reguliert werden.

Wer an Rosacea leidet sollte mit den folgenden Themen besonders vorsichtig umgehen:

Wetter: Nicht immer „eitel Sonnenschein“, denn UV-Strahlung verschlechtert die Rosacea; lange Sonnenbäder sind daher tabu. Im Sommer sollte immer eine leichte, nicht zu fette Sonnenmilch aufgetragen werden. Sinnvoll und dekorativ sind Sonnenhüte.

Im Winter ist es wichtig, sich vor Kälte zu schützen. Je nach Temperatur sind Kälteschutzcremes, Schal und eventuell sogar eine Skimaske angezeigt. Vermeiden Sie aber auch starke Temperaturschwankungen, welche die Durchblutung der Haut fördern. Schal und Skimaske rechtzeitig abnehmen, damit es nicht zum Wärmestau kommt.

Ernährung: Auch heiße und scharfe Speisen und Getränke sowie Alkohol regen die Durchblutung an und sollten vermieden werden. Es gibt keine besondere Rosacea Diät. Essen Sie was sie mögen und was gesund ist. Wenn Sie allerdings eine Verschlechterung nach Genuss bestimmter Speisen beobachten, dann sollten sie das Verdächtige eine Zeit lang vermeiden und nach einigen Wochen noch einmal ausprobieren. Wenn sich Ihre Haut wieder verschlechtert, sollten sie diese Speisen dauerhaft meiden.

Sport: Mit kühlem Kopf ist Sport wenn er dem Alter und der Kondition des Einzelnen angemessen ist immer eine gute Sache. Wichtig ist aber, dass Überanstrengungen vermieden und auf eine gute Belüftung geachtet wird. Wählen Sie leichte und durchlässige Kleidung und massvoll temperierte Fitness- und Sporthallen. Im Sommer bitte nur morgens und abends trainieren! In der Mittagshitze sollten körperliche Anstrengungen vermieden werden.

Hautpflege und Kosmetik:

Niemals Kortison! Machen Sie keine Selbstversuche mit Kortisoncremes und schenken Sie niemanden Glauben der Ihnen damit helfen will. Kaufen Sie auch keine der leichten Kortisonpräparate rezeptfrei in der Apotheke. Bei Rosacea helfen Kortisoncremes leider gar nicht und lösen meist einen schlimmen Krankheitsschub aus, der äusserst langwierig behandelt werden muss!

Es sollten grundsätzlich nur milde Produkte verwendet werden, die die Haut nicht reizen, wie ein mildes Reinigungspräparat oder nur klares Wasser.

Das Wasser sollte lauwarm sein. Zu heiße oder kalte Temperaturen können zu einer Erweiterung der Blutgefäße und stärkerer Gesichtsrötung führen.

Wenn man auf ein Gesichtswasser nicht verzichten will, dann nur ein Produkt ohne Alkohol. Gehen Sie behutsam mit Ihrer Haut um; vermeiden Sie Peelings sowie kräftiges Frottieren der Haut, um die Hautdurchblutung nicht noch zusätzlich zu verstärken. Tupfen Sie die Haut nach dem Waschen nur vorsichtig trocken.

Reinigen Sie Ihr Gesicht morgens und abends auf jeden Fall bevor sie ein Pflege- oder Behandlungspräparat auftragen.

Die Tagespflege sollte eine leichte Tagescreme sein. Bei einer zu fetten Creme könnte ein Wärmestau entstehen. Auch sollten unparfümierte Produkte verwendet werden, um das Risiko einer Allergiebildung zu verringern.

Sowohl für den Tag als auch für abends empfiehlt sich ein abdeckendes Make-up, vorzugsweise ein ölfreies Puder Make-up, möglichst ohne Parfum und Konservierungsstoffe. Achten Sie bei der Auswahl darauf, dass die Farbe Ihrem natürlichen Teint entspricht, um Rötungen unauffällig zu kaschieren. Make-ups schützen übrigens auch vor Winterkälte und die meisten enthalten zudem einen Sonnenschutz.

Dass jede Art von dekorativer Kosmetik am Abend gründlich entfernt werden muss, vor allem vor dem Auftragen medizinischer Präparate, sollte eine Selbstverständlichkeit sein.

Die Behandlung durch den Hautarzt umfasst anfänglich die äusserliche und bei fortgeschrittene Krankheitsstadien die innerliche Medikamentengabe, sowie die operative Behandlung. Viele Dermatologen haben die Möglichkeit, die Äderchen mit dem Laser oder mit einer elektrischen Nadel zu behandeln. Die Bindegewebsvermehrung und Entzündung an der Nase kann operativ abgeschliffen/ abgeschält oder mit dem Laser entfernt werden.

Bis heute kann man die Rosacea nicht ursächlich behandeln. Es gibt keine Heilung im eigentlichen Sinne; jeder Patient muss sich darauf einstellen, mit der Erkrankung dauerhaft zu leben. Man kann jedoch die Symptome, also die äusseren Merkmale der Erkrankung, gut behandeln und ein Fortschreiten der Erkrankung verhindern.

Dr. med. Annett Härtel www.somamedica.ch

Zürcherstr. 65, 8142 Uitikon Waldegg/ Zollikerstr. 106, 8702 Zollikon/
Beim Goldenen Löwen 13, 4052 Basel/ Tschuggen Bergoase, 7050 Arosa