

# Rosacea – Was hilft gegen die Gesichtsrötung?

Viele Menschen plagt besonders im Winter die Rosacea. Dabei handelt es sich um einen unangenehmen roten Ausschlag im Gesicht. Die chronisch-entzündliche Hautkrankheit tritt schubweise auf und ist nicht heilbar. Die gute Nachricht ist aber, dass sie, obwohl meistens genetisch bedingt, ganz gut unter Kontrolle zu bringen ist. Die Kosmetikerin und Heilpraktikerin Marina Geiger hat es zu ihrer Mission gemacht, Menschen mit Hautproblemen zu helfen. Schon seit 20 Jahren begleitet sie ihre Kundinnen mit bewährten kosmetischen Methoden und Heilpraktikerwissen durch die Krankheit. Da es nicht leicht ist, für Problemhaut Pflegeprodukte zu finden, hat sie zudem „MAGE Skincare“ entwickelt und auf den Markt gebracht. Die Kosmetik basiert auf natürlichen Wirkstoffen und ist besonders schonend zu Haut. Was man genau im Umgang mit Rosacea tun kann, berichtet die Expertin in diesem Gastbeitrag.

Marina Geiger

## Welche Menschen sind betroffen?

In den letzten 25 Jahren hat die Anzahl der Betroffenen stark zugenommen und beträgt zwölf Prozent der Bevölkerung Deutschlands. Die Altersspanne hat sich zudem vergrößert und liegt zwischen 18 und 65 Jahren. Es trifft mehr Frauen als Männer.

## Worin bestehen die Ursachen?

Die Ursachen sind breit gefächert. Meistens handelt es sich dabei um eine Fehlregulation der Gefäßversorgung im Gesicht. Bakterielle Infektionen, Medikamente oder intensive Sonneneinstrahlung sind weitere Ursachen. Zudem verursachen Immunschwäche, Gewebe- und Gefäßschwäche ebenfalls Rosacea. Viele Menschen müssen Cortison einnehmen. Bei längerer Einnahme wird dadurch jedoch die Haut dünner und anfälliger für diese Hautkrankheit.

## Was können Betroffene dagegen tun?

Bei Rosacea muss die Haut sehr behutsam behandelt werden. Äußere Reize sollten nach Möglichkeit vermieden werden. Dazu gehören kalter Wind, trockene Heizungsluft oder ständige Wechsel vom Warmen ins Kalte und umgekehrt. Im Sommer sollten große Hitze, direkte Sonneneinstrahlung, Pollen, Abgase und Zigarettenrauch gemieden werden. Menschen mit dieser chronischen Hautkrankheit sollten Saunabesuche und heiße Bäder vermeiden. Beim Abtrocknen sollte die Haut nicht gerieben, sondern nur abgetupft werden.

Stress fördert Rosacea, da dabei das Stresshormon Adrenalin ausgestoßen wird, das entzündliche Prozesse fördert. Kosmetika- und Hautpflegeprodukte enthalten häufig Duftstoffe, Alkohol, künstliche Emulgatoren, Parabene, Mineralöle oder Silikone. Dadurch wird Rosacea noch verstärkt. Reichhaltige, fettige Cremes führen zum Hitzestau. Daher sollten sie nicht benutzt werden.

## Tipps und Tricks zur Pflege

Zur Hautpflege sollten nur Airless-Spender genutzt werden, da diese Bakterien reduzieren. Verwenden Sie nur Produkte ohne Reizstoffe. Reinigen Sie die Haut zunächst mit einem milden Reinigungsschaum. Beruhigen Sie danach die Hautpartien mit einem Tonic. Das entzündungshemmende Wirkstoffkonzentrat sorgt dafür, dass die Haut etwas zur Ruhe kommen kann. Danach wird eine Schutzcreme als Tagespflege aufgetragen.

Sehr gut bewährt hat sich Anti-Stress-Pflegekosmetik mit den Wirkstoffen Nachtkerzenöl oder Zink. Diese wirken entzün-



dungshemmend. Basische Pflege, Sonnenschutz mit Mineralfiltern und milde Produkte ohne Emulgatoren oder Schadstoffen runden die umfassenden Pflegemöglichkeiten ab. Keinen Sonnenschutz mit chemischen Filtern nutzen! Verwenden Sie nur duft- und farbfreie sowie alkoholfreie Reinigungen. Retinol und Vitamin C sollten Sie nach Möglichkeit vermeiden. Nutzen Sie nur Enzympeelings statt Fruchtsäurepeelings.

## Erfolge mit der Ernährung erzielen!

Die Umstellung der Ernährung kann große Fortschritte bringen. Dabei ist es wichtig, heiße und kalte Getränke, Alkohol, Koffein sowie Fertigprodukte mit Zusatzstoffen und Gewürze zu meiden. Säurehaltige Milch- und Fleischprodukte sollten ebenfalls nicht gegessen werden. Zucker- und histaminhaltige Produkte sind nicht zu empfehlen. Dabei handelt es sich vor allem um Produkte wie Tomaten, Erdbeeren, Zitrusfrüchte, aber auch Soja- und Milchprodukte.

Am besten ist es, immer selbst mit frischen Zutaten selbst zu kochen. Nutzen Sie nur Vollkornprodukte; Omega-3-Fettsäuren, Seefisch-, Lein- und Rapsöl! Anstatt säurehaltigem Essen sollten Sie auf Basisches wie Mandeln, Kokos, Hafer, Walnüsse, Gemüse und Obst umsteigen. Trinken Sie täglich viel Wasser und meiden Sie zu heiße oder kalte Speisen. Nutzen Sie organisch-basische Nahrungsergänzungsmittel-Komplexe sowie Probiotika und überprüfen Sie regelmäßig die Blutwerte.

## Was tun, wenn gerade ein Schub im Anmarsch oder voll im Gange ist?

Reis und Fisch sowie Vollkornprodukte essen. Viel Wasser trinken. Tee mit Haferkekzen rundet den Diätplan für zwei bis drei Tage ab. Dadurch gelangt der Körper wieder ins Gleichgewicht und stabilisiert sich. Daneben soll die Haut besonders mild gepflegt werden. Kühles Leinen fühlt sich gut am Körper an. Keine kratzige oder „flauschige“ Bettwäsche benutzen! Bewährt haben sich glatte Handtücher aus Leinen. Haben Sie gerade Ihre Medikamente umgestellt und ein Schub ist die Folge, halten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt Rücksprache. War der Schub das Resultat eines neuen Pflegeproduktes, setzen Sie dieses ab und nutzen Sie ein bis zwei Tage ein wenig von jenen Mitteln, die Sie auch in der Vergangenheit verwendet haben. Geht das nicht, konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt!

## Wie lässt es sich mit Rosacea leben?

Für die Betroffenen ist die entzündliche Erkrankung nicht nur störend, sie brennt und schmerzt. Werden die Ursachen, Auslöser, Reize etc. vermieden, ist das Leben schon um vieles leichter. Es dauert seine Zeit, da ein Großteil des Lebens umgestellt werden muss. Das bedarf einiger Gewöhnung, aber danach ist der Erfolg umso deutlicher bemerkbar. Die Schübe kommen weniger intensiv und häufig. Somit wird einiges an Lebensqualität zurückgewonnen. Zudem dauert es, bis die passenden Pflegeprodukte gefunden werden, denn jeder Mensch ist anders. Rosacea lässt sich mit einigen Umstellungen ganz gut in den Griff bekommen. Dabei hilft es natürlich auch, immer Ausschau nach neuen Produkten und Möglichkeiten zu halten. Aber Vorsicht! Nicht zu experimentierfreudig sein! Hier gilt: Weniger ist oft mehr! Es ist ratsam, eine Kosmetikerin zu konsultieren. Sie

wird die passenden Produkte für Ihre individuellen Bedürfnisse raussuchen und eine Pflegeroutine ausarbeiten.

In Zeiten des Klimawandels ist es wichtig, luftige, leichte Kleidung und einen großen Hut zu tragen. Setzen Sie sich nicht der direkten Sonnenstrahlung aus. Vermeiden Sie auch bei Sonnenschutz und Hautcremes jegliche säure- oder alkoholhaltigen Produkte. Eine frische Brise und Leinenkleidung schaffen auch hier ein angenehmes Umfeld für Ihre Haut. Vermeiden Sie Ausfahrten in der ärgsten Mittagshitze. Strandspaziergänge auf den Abend verlegen!



**Marina Geiger**

schönheits|kultur Hannover

Joachimstraße 6

30159 Hannover

Tel.: +49 511 33634833

[kontakt@schoenheitskultur-hannover.de](mailto:kontakt@schoenheitskultur-hannover.de)

[www.mageskincare.de](http://www.mageskincare.de)