

Die Erkrankung ist für Betroffene sehr belastend, muss aber kein Schicksal sein

Die besten Hilfen bei Gesichtsröte

Kleine Rosenblüten – die wörtliche Übersetzung von Rosacea klingt ja richtig nett. Doch nett ist die entzündliche Hauterkrankung nicht. Die Betroffenen leiden sehr unter der starken Rötung des Gesichts, den Pusteln und Pickeln. Experten schätzen, dass rund vier Millionen Deutsche – vorwiegend Frauen – sich mit der Erkrankung herumplagen. Genaue Zahlen gibt es nicht. Grund: Viele gehen nicht zum Arzt, weil sie die Hautveränderungen nicht als Krankheitssymptome deuten. Dabei gibt es sehr wirksame Behandlungsmöglichkeiten.

Mögliche Vorstufe: Couperose. Der individuelle Verlauf ist bei der Rosacea sehr unterschiedlich. Typisch sind zu Beginn schubweise auftretende, fleckige Rötungen auf Wangen, Nase und Kinn, die nach ein paar Stunden von selbst wieder verschwinden. Nicht selten werden sie von Juckreiz, Trockenheit und dem Schuppen der Haut begleitet. Auch feine, durch die Haut schimmernde bläulich rote Äderchen (Couperose) können ein erstes Anzeichen sein.

Die Haut kann sich auch stellenweise verdicken

Entzündliche Prozesse. Schreitet die Erkrankung weiter fort, bleibt die Rötung immer länger bestehen. Es entwickeln sich entzündliche Pickel und Pusteln. Viele Patienten vermuten dann eine Akne. Doch es gibt einen Unterschied: Bei Rosacea wirkt die Haut leicht angeschwollen.

Das ist bei einer Akne nicht der Fall. Im Spätstadium vermehrt sich das Bindegewebe krankhaft. In schweren Fällen kann sich vor allem die Nase knollig verdicken. Davon sind Männer deutlich häufiger betroffen als Frauen. Auch die Augen können in Mitleidenschaft gezogen werden. Die Betroffenen klagen über Bindehaut-, Lidrand- oder Hornhautentzündungen sowie trockene Augen.

Unklare Ursache. Wie die Rosacea entsteht, ist noch nicht erforscht. Als Auslöser werden

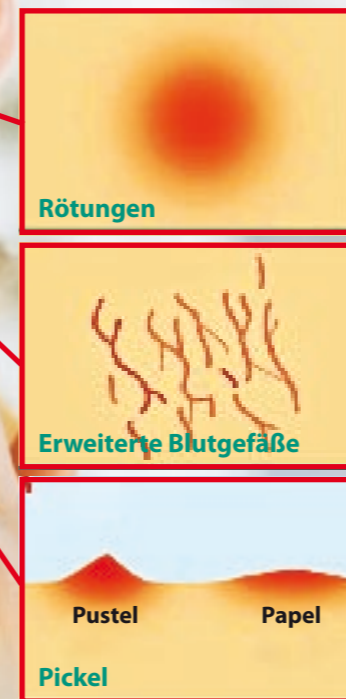
u. a. genetische Faktoren oder Haarbalgmilben diskutiert. Sicher ist nur, dass bei Rosacea-Patienten die Regulation der Blutgefäßversorgung zwischen Gehirn und Gesichtshaut gestört ist. Zudem steht fest, dass die Rötungen durch bestimmte Auslöser gefördert werden. Dazu zählen z. B. Sonne, Stress, Alkohol, körperliche Anstrengung, manche Hautpflegeprodukte und scharf Gewürztes (siehe recht oben). All das sollten Menschen mit Rosacea, aber auch mit Couperose möglichst meiden. Das bedeutet, dass z. B. Sauna- und Solariumbesuche tabu sind.

Am besten beim ersten Verdacht zum Hautarzt

Das Stadium ist entscheidend. Wer nichts unternimmt, riskiert, dass sich das Hautbild immer weiter verschlechtert. Deshalb sollte man frühzeitig zum Hautarzt gehen. Die Therapie richtet sich nach dem Stadium. Gegen sichtbare Äderchen kommt man mit dem Laser gut an. Bei leichteren Symptomen hat sich auch der Wirkstoff Metronidazol als Creme oder Gel bewährt (rezeptpflichtig). Studien belegen, dass sich bei regelmäßiger Anwendung Rötungen und Pickel zurückbilden. Allerdings kann es einige Wochen dauern, bis die Betroffenen eine Verbesserung bemerken.

Standardtherapie Antibiotika. Bessert sich der Zustand der Haut mit Cremes nicht, ist

So zeigt sich die Hauterkrankung Rosacea



Das löst die Irritation der Gesichtshaut aus

Stress ist ein Faktor.

Er kann Rötungen hervorrufen oder sie verschlimmern. Aber auch Hitze, schnelle Temperaturwechsel und Sonnenbäder können die Beschwerden verstärken.



Bei manchen Lebens- und Genussmitteln ist ebenfalls Vorsicht angebracht.

Kaffee, Tee, Alkohol, scharfe Gewürze – alles, was die Durchblutung anregt, kann einen Rosacea-Schub auslösen.



die Erkrankung schon weiter fortgeschritten. Die Patienten müssen Tabletten einnehmen. „Zur Standardtherapie gehören hochwirksame Antibiotika, die allerdings Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden und Pilzerkrankungen verursachen können“, erklärt Prof. Helmut Schöfer, Oberarzt an der Klinik für Dermatologie und Allergologie, Frankfurt/M.

Niedrig dosiert – deutlich weniger Nebenwirkungen

Neues Präparat. Außerdem dürfen hoch dosierte Antibiotika nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, weil sich sonst Resistenzen gegen manche Keime bilden können. Ein neues Präparat mit dem sehr

niedrig dosierten Wirkstoff Doxycyclin (rezeptpflichtig) umgeht dieses Problem. Es kann in schweren Fällen bis zu zwölf Wochen eingenommen werden. Nebenwirkungen sind sehr viel seltener. Fragen Sie Ihren Hautarzt, ob die Einnahme von Zink sinnvoll ist. Das Spurenelement wirkt entzündungshemmend und hilft der Haut, sich zu erholen. Die Tagesdosis sollte bei mindestens 15 Milligramm liegen.

Die Haut schonen. Mit der richtigen Pflege kann man der empfindlichen Haut viel Gutes tun (siehe Info-Spalte r.). Und ein weiterer Tipp: Wie bei anderen Hauterkrankungen kann Stress die Symptome deutlich verschlimmern. Vielen Patienten hilft es, wenn sie eine Entspannungstechnik wie Yoga, Meditation oder autogenes Training erlernen.

Die Erkrankung kann erfolgreich behandelt werden



Starke Rötungen, Schwellungen und Pusteln, die heftig jucken – das ist für Betroffene eine große seelische Belastung, so auch bei dieser Patientin.

Endlich schöne Haut! Eine Sauerstoffbehandlung und spezielle Kosmetika von Prof. Steinkraus (Hamburg) brachten die Entzündungen zum Abklingen. Die Einnahme von Isotretinoin, einem Vitamin-A-Abkömmling, beschleunigte den Heilungsprozess.

INFOS & FAKTEN

Das rät der Experte Spezial-Massage hilft



Prof. Dr. med. Volker Steinkraus, Dermatologikum Hamburg

■ Gut wirksame Creme. Bewährt hat sich Metronidazol, ein schwaches Antibiotikum, das als Creme aufgetragen wird. Es hat eine gute entzündliche Wirkung. Gerade bei Rosacea mit starken Pusteln werden nach mehreren Wochen beachtliche Erfolge erzielt.

■ Lichtimpulse. In Studien wird auch versucht, die entzündlichen Prozesse mit hochenergetischen Blitzlampen zu stoppen. Die Wärme wird dabei ausgeschaltet, weil sie die Gefäße noch mehr erweitern würde.

■ Massage. Mit der speziellen Massage-technik nach Sobey kann durch eine geschulte Kosmetikerin eine enorme Verbesserung des Hautbilds erreicht werden. Die Partien werden mit kreisenden Bewegungen und leichtem Druck massiert. Die Wirkung ist ähnlich wie bei einer Lymphdrainage. Es kommt zu einer Verengung der Gefäße und die Haut ist weniger rot als vor der Behandlung. Diese Technik sollte drei Monate einmal wöchentlich angewendet werden. Infos: www.dermatologikum.de.

Empfohlene Hautpflege bei Rosacea

*** Keine Farb- und Duftstoffe.** Die empfindliche Rosacea-Haut muss immer mild, also ohne alkoholische Zusätze gereinigt werden. Auf Peelings und alles, was die Durchblutung anregt, muss man verzichten. Pflegeprodukte sollten kein Fett und keine Farb- oder Duftstoffe enthalten. Zur Abdeckung empfiehlt sich ein ölfreies Make-up. Die Haut verschlechtert sich dadurch nicht. Wird eine Creme zur Behandlung der Rosacea verwendet, sollte man zehn Minuten abwarten, bevor man danach ein Make-up aufträgt. Wichtig ist ein konsequenter UV-Schutz mit einem Lichtschutzfaktor über 20.

*** Unregelmäßigkeiten abdecken.** Rötungen verschwinden mit dem „Couvance Korrekturstick“ im Nu (von Avène, 13,90 Euro, Apotheke). Als Komplementärfarbe zu Rot deckt sein Grün auch Couperose, Hautausschläge, Akne und frische Narben ab.



Das lindert die Rötung Lymphdrainage.

Ist die Haut entzündet, lagert sich auch Wasser ein. Bei der Lymphdrainage (z. B. in dermatologischen Instituten) wird es herausgestrichen. Die für die Rosacea typischen Schwellungen verschwinden.

Lasertherapie. Per Diodenlaser können einzelne Äderchen verschweißt werden. Der IPL-Laser wird erfolgreich zur Behandlung von flächigeren Rötungen verwendet (80 bis 200 Euro pro Sitzung, keine Kassenleistung).



Fotos: Bayer, Couvance, Fotolia/RBF, MEV, Nivea, PR (3), Wolfgang Opel; Illustrationen: PR