

FRANZISKA RING

Rosacea – Das hilft wirklich

Die erprobte 3-Raum-Methode gegen
Rötungen, Pusteln und brennende Haut



Hautpflege
Ernährung
Lebensführung

humboldt

Die 3-Raum-Methode – alle Selbsthilfetipps auf einem Blick

Raum 1 – die Küche: Ernährung und Rosacea

- Tipp 1: Meiden Sie triggernde Lebensmittel → Seite 30
- Tipp 2: Bösewicht Alkohol → Seite 31
- Tipp 3: Antientzündlich essen → Seite 31
- Tipp 4: Nahrungsergänzungstoffe → Seite 34
- Tipp 5: Essen Sie Bio-Produkte → Seite 35
- Tipp 6: Nahrungsmittelunverträglichkeiten → Seite 35
- Tipp 7: Hormone in Balance → Seite 36
- Tipp 8: Trinken Sie gesund → Seite 36

Raum 2 – das Badezimmer: Pflege und Rosacea

- Tipp 9: Die Haut auf „Null“ setzen → Seite 41
- Tipp 10: Sanfte Reinigung → Seite 42
- Tipp 11: Thermalwasser und Gesichtssprays → Seite 44
- Tipp 12: Tages- und Nachtpflege → Seite 45
- Tipp 13: Sonnenschutz → Seite 48
- Tipp 14: Pflege im Schub → Seite 49
- Tipp 15: Make-up – Ruhe ins Gesicht bringen → Seite 50
- Tipp 16: Anti-Aging → Seite 52
- Tipp 17: Peelings → Seite 53
- Tipp 18: Neue Produkte testen → Seite 54
- Tipp 19: Sanfte Rasur → Seite 55
- Tipp 20: Pflege der Augen → Seite 56

Raum 3 – Wohnzimmer: Leben mit Rosacea

- Tipp 21: Lymphdrainage → Seite 57
- Tipp 22: Reizarme Pflege für die Kopfhaut → Seite 57
- Tipp 23: Bessere Haut im Schlaf → Seite 58
- Tipp 24: Gemäßigter Sport → Seite 59
- Tipp 25: Vorsicht mit Nagellack → Seite 59
- Tipp 26: Kleidung als Trigger → Seite 60
- Tipp 27: Hilfreicher Lagenlook → Seite 60
- Tipp 28: Aggressive Putzmittel → Seite 60
- Tipp 29: Rauchen → Seite 60
- Tipp 30: Duschen, Baden und Saunieren → Seite 61
- Tipp 31: Parfüm → Seite 62
- Tipp 32: Auf Reisen → Seite 62
- Tipp 33: Zahnhygiene → Seite 62
- Tipp 34: Beim Kochen → Seite 63

FRANZISKA RING

Rosacea – das hilft wirklich

Die erprobte 3-Raum-Methode gegen Rötungen,
Pusteln und brennende Haut

Hautpflege, Ernährung, Lebensführung

6 GELEITWORT VON PROF. CHRISTIANE BAYERL

9 EIN PAAR WORTE VORWEG

- 10 **Das erwartet Sie in diesem Buch**
- 12 **Wie Sie Ihre Haut selbst verbessern können**
- 14 **Selbstverantwortung – eine große Chance**
- 16 **Mein langer Weg zur Diagnose**
- 17 1. Irrtum: Mehr ist mehr
- 17 2. Irrtum: Quietschsaubere Haut
- 17 3. Irrtum: Kosmetikerinnen wissen alles
- 18 4. Irrtum: Keine Pflege
- 18 5. Irrtum: Apotheken-Pflege ist immer gut
- 19 6. Irrtum: Dann eben Naturkosmetik!
- 20 7. Irrtum: Internet statt Arzt
- 21 **Was ist die 3-Raum-Methode?**

25 DIE ROSACEA KENNENLERNEN

- 26 **Was ist Rosacea genau?**
- 28 **Selbsttest: Leiden Sie unter Rosacea?**
- 29 **Trigger – Das verschlimmert die Rosacea**
- 30 **Umweltfaktoren**
- 31 **Wer bekommt Rosacea?**
- 32 **Der Krankheitsverlauf**
- 34 **Formen der Rosacea**
- 36 **Ursachen der Rosacea**
- 37 **Theorien zur Entstehung**

- 40 **Mögliche Begleiterkrankungen**
- 41 Autoimmunerkrankungen
- 41 Migräne
- 41 Seborrhoische Dermatitis
- 42 **Die psychische Belastung**
- 43 **Die ärztliche Behandlung**
- 45 Das Arztgespräch
- 46 Die Diagnose
- 50 Äußerliche Therapie
- 52 Innerliche Therapie
- 53 Alternative Therapieoptionen
- 54 Kostenübernahme

- 56 **DIE 3-RAUM-METHODE**
- 58 **Ihr individueller Weg zu besserer Haut**
- 62 **Raum 1 – die Küche: Ernährung und Rosacea**
- 62 Haut und Darmgesundheit
- 64 Tipp 1: Meiden Sie triggernde Lebensmittel
- 66 Tipp 2: Bösewicht Alkohol
- 67 Tipp 3: Antientzündlich essen
- 74 Tipp 4: Nahrungsergänzungstoffe
- 75 Tipp 5: Essen Sie Bio-Produkte
- 75 Tipp 6: Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- 77 Tipp 7: Hormone in Balance
- 78 Tipp 8: Trinken Sie gesund

79	Raum 2 – das Badezimmer: Pflege und Rosacea
80	Die passende Pflege
89	Tipp 9: Die Haut auf „Null“ setzen
91	Tipp 10: Sanfte Reinigung
95	Tipp 11: Thermalwasser und Gesichtssprays
97	Tipp 12: Tages- und Nachtpflege
103	Tipp 13: Sonnenschutz
106	Tipp 14: Pflege im Schub
109	Tipp 15: Make-up – Ruhe ins Gesicht bringen
113	Tipp 16: Anti-Aging
115	Tipp 17: Peelings
116	Tipp 18: Neue Produkte testen
119	Tipp 19: Sanfte Rasur
120	Tipp 20: Pflege der Augen
122	Raum 3 – Wohnzimmer: Leben mit Rosacea
122	Tipp 21: Lymphdrainage
123	Tipp 22: Reizarme Pflege für die Kopfhaut
125	Tipp 23: Bessere Haut im Schlaf
126	Tipp 24: Gemäßigter Sport
127	Tipp 25: Vorsicht mit Nagellack
127	Tipp 26: Kleidung als Trigger
128	Tipp 27: Hilfreicher Lagenlook
128	Tipp 28: Aggressive Putzmittel
129	Tipp 29: Rauchen
129	Tipp 30: Duschen, Baden und Saunieren
131	Tipp 31: Parfüm
132	Tipp 32: Auf Reisen
133	Tipp 33: Zahnhygiene
133	Tipp 34: Beim Kochen

135 ALTERNATIVE HEILMETHODEN

- 136 **Stress und Psyche**
- 138 Entspannter mit Stress umgehen
- 141 **Alternativen zur Schulmedizin**
- 142 Die Rolle der Heiler
- 142 **Selbstheilung**
- 143 Der kompetente Patient
- 144 Bereit für die Heilung
- 145 Was sagt uns die Rosacea?

149 ANHANG

- 149 **Hilfreiche Adressen für Betroffene**
- 150 **Danksagung**
- 150 **Quellen**

GELEITWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

Rosacea ist ein Krankheitsbild, das im mittleren Lebensalter als entzündliche Hauterkrankung auftritt und stigmatisiert. Es stigmatisiert deshalb, weil die Gesichtshaut betroffen ist und die Vergrößerung der Nasenform, das sogenannte Rhinophym, oftmals fälschlicherweise mit Alkoholismus in Zusammenhang gebracht wird.

Zwei Drittel der Rosacea-Betroffenen konsultieren keinen Arzt und wissen auch nicht, wie gut und erfolgreich das Krankheitsbild behandelt werden kann. Oftmals kommt es dann zu einer völlig ungeeigneten Eigetherapie, beispielsweise durch eine Kortisoncreme.

Die Forschungsergebnisse zu den möglichen Ursachen der Rosacea, etwa angeborene Immunität, mikrobielle Peptide, Demodex-Milben-Besiedlung oder Gefäßhyperreaktivität, haben zu therapeutischen Ansätzen geführt, die mit einer lokalen Behandlung starten und mitunter auch medikamentöse Therapien in Tablettenform notwendig machen. Die dermatologische Stufen-therapie ist in den entsprechenden Leitlinien gut dokumentiert und nachzulesen. Diese Leitlinien sind wichtig für den behandelnden Arzt, aber für Betroffene schwer zu durchschauen. In diese Lücke springt Franziska Ring als selbst Betroffene. Mit ihrem Bericht über ihre eigene Rosacea-Erkrankung schafft sie ein „Wir“-Gefühl und vermittelt Zuversicht.

Das Buch ist aber mehr als ein Erfahrungsbericht. Es will Hilfestellungen geben: zu allgemeinen Maßnahmen, individuellen Provokationsfaktoren, UV-Strahlung, Ernährung, Umgebungstemperaturen, Hautpflege und vielem mehr. Franziska Ring startet damit, sich selbst die „Irrtümer“ bei ihrer Rosacea-Odyssee einzugestehen, und entwickelt in der Folge ein einfühlsames Konzept. Sie nennt es einprägsam die „3-Raum-Methode“, denn sie umfasst das gesamte Lebensumfeld: Auf was ist bei Rosacea zu achten in der Küche (Ernährung), im Badezimmer (Pflege) und im Wohnzimmer (weiteres Leben)? Sie lässt den Betroffenen grundsätzlich alle Freiheiten und drängt ihre Erfahrungen und Empfehlungen niemandem als einzig mögliche Lösung auf. Im Gegenteil, sie empfiehlt, gezielt auszuwählen, was individuell flankierend zur medizinischen Behandlung passt.

Ich bin sicher, das Buch nimmt Ihnen als Rosacea-Betroffene die Angst vor der Krankheit und macht Ihnen Mut zu ärztlicher Behandlung und Eigeninitiative!

Prof. Dr. med. Christiane Bayerl
Klinik für Dermatologie und Allergologie,
Hauttumorzentrum Wiesbaden,
Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden



EIN PAAR WORTE VORWEG

In diesem Kapitel erfahren Sie, was es mit der 3-Raum-Methode auf sich hat und wie Sie am besten mit diesem Buch arbeiten. Außerdem schildere ich Ihnen meinen Krankheitsverlauf, weil ich gerade in der Entstehungszeit meiner Rosacea verschiedene Fehler gemacht habe, die Sie vermeiden bzw. aus denen Sie lernen können.



Das erwartet Sie in diesem Buch

Leiden Sie unter geröteter Haut sowie dauerhaftem oder schubweise auftretendem Jucken, Brennen sowie Hitzegefühlen im mittleren Drittel des Gesichts? Haben Sie sichtbare rote Äderchen an Nase und Wangen? Kämpfen Sie trotz weit zurückliegender Teenagerzeit noch immer mit Pusteln? Verschlimmern sich die genannten Symptome unter bestimmten Umständen, z. B. nach einem Glas Rotwein, scharfen Speisen oder einem längeren Aufenthalt in der Sonne?

Dann könnte es sein, dass Sie unter der chronisch-entzündlichen Erkrankung Rosacea (Betonung auf dem ersten „a“) leiden, die auch unter den Namen Rosazea, Kupferfinne, Kupferrose oder „Fluch der Kelten“ bekannt ist. Mit dieser Diagnose sind Sie nicht allein: Rund zwölf Prozent der Deutschen sollen von der schubweise auftretenden Krankheit betroffen sein¹, die Lebensqualität und Selbstwertgefühl stark beeinträchtigen kann.

Dieses Buch hilft Ihnen dabei, langfristig Schübe zu verringern, Symptome abzumildern und Ihre Haut in einen beruhigten Zustand zurückzuführen. Sie fragen sich sicher, ob Ihnen dieses Buch den Gang zum Arzt erspart. Die Antwort ist nicht ganz einfach und hängt von verschiedenen Faktoren ab. Grundsätzlich lässt sich die Frage jedoch mit „Nein“ beantworten. Zunächst einmal ist der Besuch beim Dermatologen wichtig, um eine eindeutige Diagnose zu erhalten und damit andere Erkrankungen mit einem ähnlichen Erscheinungsbild auszuschließen. Kann Ihr Hautarzt eine Rosacea feststellen, wird er Ihnen je nach Schweregrad Salben oder Tabletten verschreiben. In schlimmeren Fällen der chronisch-entzündlichen Erkrankung bleibt Ihnen eine solche Therapie nicht erspart. Trotzdem können Sie die Tipps der Selbsthilfe-Methode, die ich Ihnen hier vorstelle, begleitend anwenden, um Ihre Symptome zu bessern. Leiden Sie unter einer leichteren Form der Rosacea, können Sie überlegen, ob Sie zu-



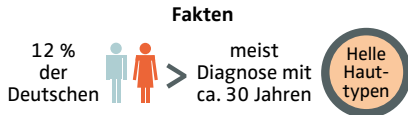
Dieses Buch hilft Ihnen dabei, langfristig Schübe zu verringern, Symptome abzumildern und Ihre Haut in einen beruhigten Zustand zurückzuführen.

Was ist Rosacea?



Ursachen der Rosacea

Die Ursachen der Rosacea sind bislang ungeklärt. Es scheinen verschiedene Faktoren eine Rolle zu spielen.



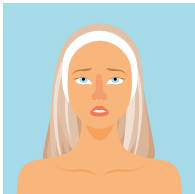
Typen



Stadium I:
Rötungen und
erweiterte Äderchen



Stadium II:
Pusteln und
Rötungen



Stadium III:
Wucherungen von
Bindegewebe und
Talgdrüsen



Subtyp:
Rosacea mit
Augenbeteiligung

Typische Rosacea-Trigger



Kälte



Sonnenstrahlung



Hitze



Wind



scharfe Speisen



Alkohol



heiße Getränke



Koffein



Zigarettenrauch



Sport



reizende Kosmetika



Stress



bestimmte Medikamente



hormonelle Ursachen

Therapie

Ernährung: Entzündungshemmende Ernährung (Raum 1: Küche)

Pflege: Reizarme Kosmetik (Raum 2: Badezimmer)

Leben: Rosaceafreundlicher Alltag (Raum 3: Wohnzimmer)

Schulmedizinische Therapie

In allen Stadien: Therapeutische Cremes und Gels zum Auftragen auf die Haut

Mittelschwere bis schwere Fälle: niedrig dosierte Antibiotika

Schwere Fälle: Isotretinoin

Wenn betroffen: Pflege der Augen

Laserbehandlung gegen erweiterte Äderchen
Chirurgisches Abtragen von Wucherungen



nächst einmal testweise auf Medikamente verzichten und die Symptome Ihrer Rosacea nur mit der 3-Raum-Methode in den Griff bekommen möchten. Es ist auch möglich und kann sehr sinnvoll sein, dass Sie die Tipps begleitend zur dermatologischen Behandlung ausprobieren.

In diesem Buch werden Sie Wissenswertes über die Erkrankung Rosacea erfahren. Ebenso zeige ich Ihnen die Zusammenhänge zwischen Ihrer Lebensweise und dem Auftreten eines Rosacea-Schubs auf. Sie lernen, entspannt mit Ihrer Erkrankung zu leben. Im Praxisteil stelle ich Ihnen meine 3-Raum-Methode und verschiedene Tipps vor, die Ihnen zu einer besseren Haut verhelfen sollen. Keine Angst, Sie müssen bei Weitem nicht alle davon in die Tat umsetzen, um den gewünschten Erfolg zu erzielen. Verstehen Sie meine Empfehlungen eher als Vorschläge, deren Wirksamkeit Sie für sich persönlich austesten können. Auch wenn es für die Rosacea bislang keine Heilung geben mag – wohl auch, weil die Ursachen nicht endgültig geklärt sind –, haben Sie mit diesem Buch die nötige Ausrüstung an der Hand, um Ihre Erkrankung positiv zu beeinflussen.

Wie Sie Ihre Haut selbst verbessern können

Der Zustand Ihrer Haut belastet Sie. Ansonsten würden Sie sich wohl kaum für ein Buch interessieren, das Ihnen ein besseres Leben mit der Hautkrankheit Rosacea in Aussicht stellt. Rötungen, erweiterte Äderchen, Brennen und Pusteln braucht ja auch wirklich niemand.

Auch wenn die Symptome nicht lebensbedrohlich sind, stellen sie oftmals eine hohe psychische Belastung dar. Kein Wunder, tritt die Erkrankung vor allem im mittleren Gesichtsdrittel auf und ist somit nicht leicht zu verbergen. Bei einem solchen Lei-

densdruck verwundert die Tatsache, dass rund 30 Prozent aller diagnostizierten Betroffenen nichts unternehmen, um ihre akuten Schübe zu verringern.² Über die Gründe kann letztlich nur spekuliert werden. Sicher ist aber, dass viele nur unzureichend über die zahlreichen Möglichkeiten der Selbsthilfe informiert sind und sich ihrer Krankheit auch deshalb hilflos ausgeliefert fühlen.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass Dermatologen ihren Patienten nur selten Tipps geben, die über grundlegende Empfehlungen wie die Verwendung eines Sonnenschutzes hinausgehen. Meist bleibt es bei einem kurzen, allgemeinen Gespräch über Faktoren, die eine Verschlechterung der Krankheitssymptome bewirken, und ein paar Hinweisen zur täglichen Pflege. Vor allem direkt nachdem die Erstdiagnose gestellt wurde, gehen diese Informationen oftmals im Strudel der Gefühle unter. Wer denkt in so einem Moment schon daran, sich Notizen zu machen oder hat einen Katalog von Fragen parat? Diese Informationslücke soll mein Buch schließen und Ihnen dabei als Quelle effektiver Selbsthilfemethoden dienen.

Sie würden am liebsten sofort eine bessere, ruhige Haut haben, habe ich recht? Mit einem Fingerschnippen von all den lästigen Symptomen befreit sein, das wäre schön. Aber müssen Sie dazu gleich ein ganzes Buch über Rosacea lesen? Ja, denn es gibt zahlreiche gute Gründe, sich genauer mit der Rosacea zu beschäftigen. Je besser Sie sich mit Ihrer Krankheit auskennen und die Ursachen eines möglicherweise auftretenden Schubes kennen, umso weniger wird Ihnen die Rosacea wie eine fremde, willkürlich auftretende Bedrohung erscheinen. Auf diese Weise sind Sie schon bald in der Lage, Zusammenhänge zwischen einer akuten Verschlechterung der Symptome und Ihrer Lebensweise herzustellen. Ob Sie Ihr Verhalten entsprechend ändern möchten, um weiteren entzündlichen Schüben vorzubeugen, liegt dann ganz in Ihrer Hand.



Auch wenn die Rosacea-Symptome nicht lebensbedrohlich sind, stellen sie doch oft eine hohe psychische Belastung dar.

Psychoedukation

Meine Methode fällt in den Bereich der sogenannten Psychoedukation. Darunter versteht man die Aufklärung von Patienten über ihre Erkrankung. Dies soll das Krankheitsverständnis, den selbstverantwortlichen Umgang mit der Krankheit und die Krankheitsbewältigung fördern. Zudem können psychische Belastungen wie Minderwertigkeitsgefühle reduziert werden. Denn mit der steigenden Erkenntnis darüber, dass den Symptomen eine spezifische Erkrankung und nicht einfach nur ein unangenehmes Hautproblem zugrunde liegt, können Scham und Schuldgefühle deutlich abnehmen.

Wenn Sie die Tipps der 3-Raum-Methode anwenden, werden Sie merken, dass Sie sich der Rosacea schon bald nicht mehr ausgeliefert fühlen und die Kontrolle über die Krankheit wiedererlangen. Das setzt einen positiven Kreislauf in Gang. Denn durch die nun seltener auftretenden Symptome steigt Ihr mentales Wohlbefinden, während der Stresslevel und damit einer der Haupttrigger für Rötungen, Pusteln und Co. sinkt. Ganz klar: Bestimmte Trigger, z. B. aus dem Bereich der Ernährung, sind einfacher zu beeinflussen als mentaler Stress, aber alle sind letztendlich gut in den Griff zu bekommen.

Selbstverantwortung – eine große Chance

Leider ist die Rosacea eine Krankheit, die Ihre Mitwirkung wie in meiner 3-Raum-Methode beschrieben erfordert. Denn auch wenn die Medikamente auf dem Markt sehr wirksam sind, haben Sie keine hundertprozentige Garantie dafür, dass die Symptome nicht wieder auftreten, wenn Sie weiter ein eher „Rosacea-unfreundliches“ Leben (z. B. mit ausgiebigen Sonnenbädern) führen. Dies mag zunächst einmal wie eine große Bürde anmuten, da der Behandlungserfolg Ihrer Hautprobleme auch von Ihnen

und nicht ausschließlich vom Arzt oder der Wirksamkeit einer Pille abhängt. Verzweifeln Sie deswegen nicht, sondern versuchen Sie stattdessen die Selbstverantwortung als große Chance zu sehen und werden Sie zu Ihrem eigenen Heiler.

Vielleicht fühlen Sie sich bei der Aussicht, an verschiedenen Stellschrauben der Bereiche Ernährung, Pflege und dem alltäglichen Leben drehen zu müssen, um Ihre Rosacea zu lindern, Ihrer Lebensfreude beraubt. Vielleicht fragen Sie sich, wo der Spaß bleibt, wenn ich Ihnen empfehle, weniger Alkohol zu trinken oder auf ausgedehnte Sonnenbäder (ohne den nötigen Schutz) zu verzichten. Nun, zum einen müssen Sie bei Weitem nicht alle Empfehlungen des Buches umsetzen, um eine Verbesserung Ihres Hautzustandes zu erzielen. Zum anderen spielt der Leidensdruck eine große Rolle. Stören Sie Ihre Rötungen und Pusteln nur minimal, werden Sie vielleicht nur wenige Tipps des Buches anwenden und damit zufrieden sein. Leiden Sie sehr unter den Rosacea-Symptomen, sind Sie sicher gern bereit, meine Empfehlungen dafür zu nutzen, Ihre Rosacea unter Kontrolle zu bekommen. Und wir sind alle Menschen: Natürlich gibt es Dinge, auf die auch ich nie verzichten werde – wie z. B. ein schönes Vollbad oder ein Stück Schokolade –, auch wenn sie meine Rosacea potenziell verschlechtern können.

Ich möchte Sie so gut wie nur möglich auf Ihrem Weg zu ruhiger Haut unterstützen. Hierfür nutze ich neben diesem Buch auch meine Webseite www.rosacea-selbsthilfe.de. Dort finden Sie unter anderem stets aktuelle Produktempfehlungen samt Bezugsquellen, die Sie zur Umsetzung der einzelnen Tipps meiner 3-Raum-Methode benötigen, sowie einen Blog mit Infos und Tipps. Haben Sie ganz konkrete Fragen an mich? Schreiben Sie mir eine Mail an post@rosacea-selbsthilfe.de. Ich versuche Ihnen gerne weiterzuhelfen.

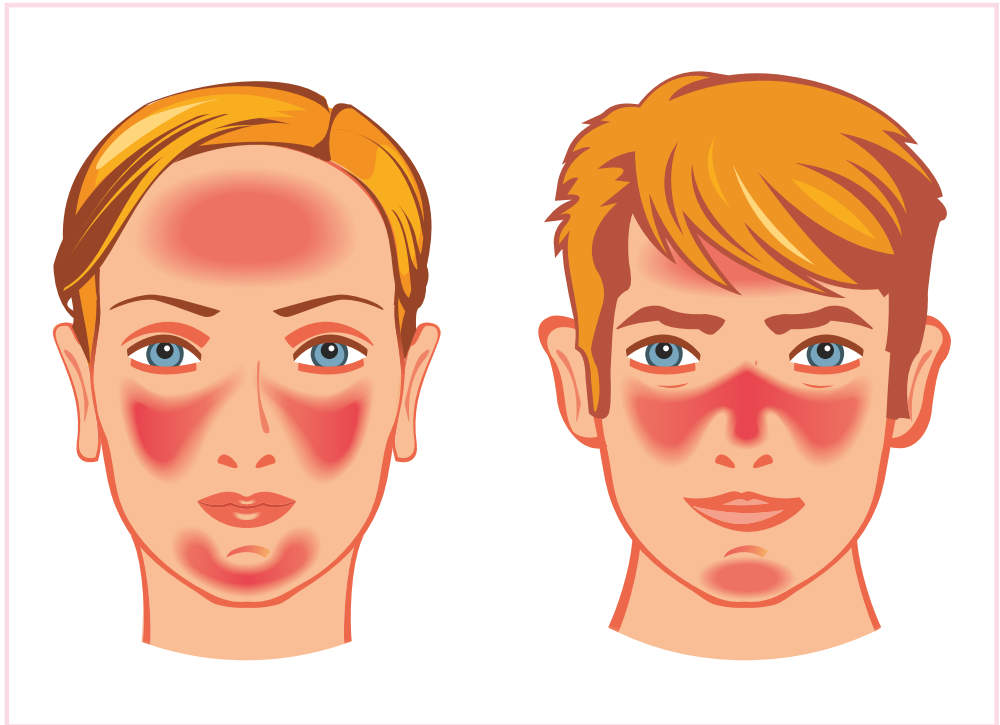


Wir sind alle Menschen: Es gibt Dinge, auf die auch ich nie verzichten werde, auch wenn sie meine Rosacea potenziell verschlechtern können.

Mein langer Weg zur Diagnose

Die Rosacea tritt vor allem im mittleren Gesichtsdrittel auf und äußert sich, je nach Stadium, vorwiegend in erweiterten Äderchen, Rötungen oder auch Pusteln.

Meine Krankheitsgeschichte ist keine besondere. Sie gleicht in ihrem langwierigen Prozess bis zur letztendlichen Diagnose „Rosacea“ vielen anderen. Erste Beschwerden traten bei mir mit Anfang 20 auf. Aber erst sechs Jahre sowie viele ärztliche Fehleinschätzungen und Fehlbehandlungen später sollte endlich ein Dermatologe erkennen, was das Brennen sowie die Rötungen und Pusteln in meinem Gesicht zu bedeuten hatten. Ich möchte Ihnen hier meinen Krankheitsverlauf schildern, weil ich gerade in der Entstehungszeit meiner Rosacea, also im Vorstadium, verschiedene Fehler gemacht habe, die Sie besser vermeiden sollten.



1. Irrtum: Mehr ist mehr

Zu Beginn meiner Erkrankung plagte mich ein Brennen im Gesicht, das vor allem in warmen Räumen auftrat. Das Phänomen war mir unbekannt und ich mutmaßte, dass meine Haut einfach mehr Pflege brauchte. Deshalb trug ich folglich nicht nur morgens und abends reichlich, sondern auch zwischendurch immer mal wieder meine Gesichtscreme auf. Meine Haut reagierte prompt mit Pusteln, die ich dann mit dem großzügigen Einsatz von Make-up abzudecken versuchte. Auf diese Weise hätte ich mir fast eine periorale Dermatitis eingehandelt: Diese Krankheit ist auch als Stewardessen-Krankheit bekannt und kann bei übermäßiger und für den individuellen Hautzustand falscher Pflege auftreten.

2. Irrtum: Quietschsaubere Haut

Alle Menschen mit Hautproblemen kennen das Bedürfnis nach einer ordentlichen Reinigung ihrer Haut. Dass dies aber nicht immer zuträglich ist, musste auch ich am eigenen Leib erfahren. Im ersten Moment nach der morgendlichen und abendlichen Reinigung fühlte sich meine Haut toll an. Quietschsauber eben. Aber langfristig merkte ich, dass sie zunehmend gereizt und trocken wurde. Kein Wunder: Die Drogeriemarkt-Reiniger mit aggressiven Waschsubstanzen und Alkohol griffen meine sowieso schon geschädigte Hautbarriere an und entzogen ihr jegliches Fett. Wie elementar wichtig eine passende, milde Reinigung bei Rosacea ist, war mir damals noch nicht klar.

3. Irrtum: Kosmetikerinnen wissen alles

In der Hoffnung auf die Hilfe eines Profis vereinbarte ich einen Termin bei der Kosmetikerin im Nachbarort. Sie unterzog mein Gesicht allerlei Behandlungen und kam zum Schluss, dass meine zu diesem Zeitpunkt eher ölige Haut eine reichhaltige Pflege bräuchte, um ihr so zu signalisieren, dass sie nicht mehr so viel

Fett produzieren müsse. Eigentlich gar nicht so verkehrt. Dieses Konzept findet heute vor allem in der Naturkosmetik Beachtung. Was es mir jedoch brachte? Nichts. Außer, dass meine Haut noch fettiger aussah als sonst und sich Pusteln immer mehr ausbreiteten. Heute weiß ich, dass die Rosacea-Haut höchst empfindlich auf fetthaltige Cremes reagiert. Einer der Pflegegrundsätze lautet deshalb: „Weniger ist mehr!“

Natürlich sollen meine Erfahrungen Sie nicht davon abhalten, ein Kosmetikstudio aufzusuchen. Sie sollten sich nur darüber im Klaren sein, dass die Mitarbeiterinnen dort nicht zwangsläufig Erfahrung im Umgang mit kranker, barrieregestörter Haut haben. Deshalb ist es ratsam, sich schon vor der Terminvereinbarung darüber zu informieren, ob sich die Angestellten mit dieser Erkrankung auskennen und ob sie bereits Menschen mit Rosacea zu ihren Kunden zählen.

4. Irrtum: Keine Pflege

Für mich schien es nach diesen Erfahrungen nun völlig logisch, alle Pflegeprodukte abzusetzen. Vielleicht würde ich meine Hautprobleme ja aushungern können. Keine gute Idee: Mein Gesicht fühlte sich schon bald staubtrocken an und schien noch gereizter als zuvor. Fazit: Keine Pflege ist auch keine Lösung. Was jedoch hilft, ist die richtige Pflege. Eine leichte Creme versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und unterstützt so ihre Barrierefunktion gegenüber Reizen von außen.

5. Irrtum: Apotheken-Pflege ist immer gut

Wo konnte ich nun also eine Pflege für Menschen wie mich finden, Menschen, die nicht mit einer 08/15-Haut gesegnet waren? In der Apotheke! Als ich die Versprechen der Unternehmen las, die mit den neuesten Wirkstoffen für empfindliche Haut warben, war ich zunächst einmal glücklich und deckte mich mit der kompletten Produktlinie eines Anbieters ein. Damals wusste ich noch

nicht, wie elementar wichtig und um wie viel schonender es für den Geldbeutel ist, zuerst die Inhaltsstoffe auf der Verpackung zu studieren, dann entsprechende Pröbchen anzufordern und die Pflege schließlich ausgiebig zu testen. Erst dann sollte man einen Kauf in Erwägung ziehen. Außerdem sollte man die neue Creme nicht gleich im ganzen Gesicht, sondern zunächst nur an einer kleinen Stelle auftragen, um feststellen zu können, wie die Haut reagiert. Unverträglichkeiten zeigen sich meist entweder direkt oder nach zwei bis drei Tagen.

In der Apotheke erhielt ich leider auch ein paar Mal den Ratsschlag, Kortison auf die entzündlichen Pusteln zu geben. Hier ist jedoch besondere Vorsicht geboten: Kortison-Präparate in Tablettenform werden zwar oftmals bei *Rosacea fulminans* (einer ausgeprägten Form der Hautkrankheit) kurzfristig verschrieben, dürfen aber auf keinen Fall als Creme eingesetzt werden. Sie können sonst eine sogenannte Steroid-Rosacea auslösen. Zudem ist der Rebound-Effekt von Kortison – also die oft noch massivere Rückkehr der Symptome nach Absetzen dieses Wirkstoffs – ein bekanntes Phänomen.

6. Irrtum: Dann eben Naturkosmetik!

„Wenn mir schon keine Pflege aus der Apotheken helfen kann, dann probiere ich es eben mit Naturkosmetik“, beschloss ich damals. Immerhin ist hier ja alles bio – und das ist gut, oder? Ich will es kurz machen: So sehr mir das Konzept der Naturkosmetik auch heute noch am Herzen liegt, machen die Hersteller es uns Rosacea-Geplagten ganz schön schwer, ihre Produkte zu mögen. Der Grund: Die Naturkosmetik setzt zur Konservierung gerne Alkohol ein oder fügt den Rezepturen ätherische Öle bei. Beides reizt die Rosacea-Haut.

7. Irrtum: Internet statt Arzt

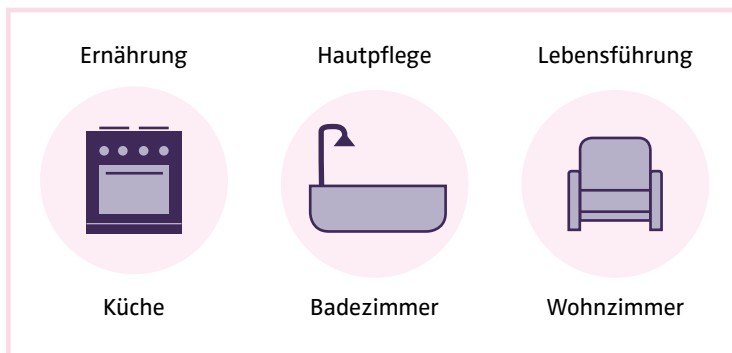
So langsam stieg ein gewisser Trotz in mir auf. Wenn mir niemand mit meiner schlechten Haut helfen konnte, dann würde ich die Sache eben in die Hand nehmen. Ich begann das Internet zu durchforsten und stieß schon bald auf den mir bis dato unbekanntem Begriff „Rosacea“. Langsam ging mir ein Licht auf. Erleichtert darüber, dass das Kind nun endlich einen Namen hatte, meldete ich mich in verschiedenen Foren an und stellte fest, dass auch andere unter all den Problemen litten, mit denen ich zu kämpfen hatte. Ein heilsamer Moment, ganz sicher. Ich war dankbar, dass ich hier Fragen stellen konnte, die von erfahrenen Usern beantwortet wurden. Doch die Schilderungen jahrelanger Leidenswege, von denen ich hier unter anderem las, verunsicherten mich.

Bevor Sie in die Foren-Welt einsteigen, möchte ich Sie darauf hinweisen, dass die Rosacea eine sehr individuelle Erkrankung ist. Tipps, die Ihnen dort gegeben werden, können Ihnen möglicherweise helfen, aber auch das Gegenteil bewirken. Auch die manchmal beschriebenen Horrorszenarien einzelner User sollten Sie richtig einzuschätzen lernen. In Foren tummeln sich zum Teil hartnäckige Fälle oder Neulinge, die nach der Schockdiagnose Rosacea eine erste Orientierung suchen. Menschen, die ihre Erkrankung gut im Griff haben, sind dort eher nicht vertreten, da sie keine Notwendigkeit mehr verspüren, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Wenn Sie sich über all dies im Klaren sind, können Sie die vielen Vorteile der Foren für sich nutzen und durch den Austausch mit Gleichgesinnten mitunter wertvolle Impulse erhalten, was den Umgang mit der Rosacea anbelangt.

Was ist die 3-Raum-Methode?

Trotz aller Schwierigkeiten und einiger Momente der Verzweiflung hatten diese Erfahrungen im Nachhinein auch etwas Gutes: Sie führten dazu, dass ich mich tiefergehend mit meiner kranken Haut und ihren Bedürfnissen befasste. Die 3-Raum-Methode entstand. Sie basiert auf der Tatsache, dass es – wie schon zuvor beschrieben – wichtig und sinnvoll ist, dass Sie selbst etwas für Ihre Hautgesundheit tun, auch wenn Sie bei einem Dermatologen in Behandlung sind. Denn die Anwendung einer therapeutischen Salbe beseitigt nicht zwangsläufig alle Symptome – vor allem nicht, wenn Sie weiterhin eine kontraproduktive Lebensweise pflegen. Hier hilft Ihnen meine 3-Raum-Methode. Vor allem Betroffene des Stadiums I und II – zu Letzteren zähle auch ich – profitieren von diesem Buch, da sie testen können, ob sie ihre Rosacea allein mit den hier beschriebenen Tipps in den Griff bekommen. Dieser Umgang mit der Krankheit wird all jenen zusagen, denen der Gedanke einer womöglich lebenslangen Behandlung mit Medikamenten widerstrebt. Natürlich spricht aber nichts dagegen, die 3-Raum-Methode in Kombination mit einer möglichen ärztlichen Therapie anzuwenden.



Die 3-Raum-Methode stellt Ihnen hilfreiche Tipps aus den Bereichen Ernährung, Pflege und allgemeine Lebensführung vor.

Wo die 3-Raum-Methode machtlos ist

Die bei fortgeschritteneren Formen der Rosacea auftretende „Knollennase“ kann leider nur chirurgisch abgetragen werden. Hier ist meine Methode machtlos. Auch durch Schübe hervorgerufene dauerhaft erweiterte Äderchen können nur durch eine Laser-Behandlung beseitigt werden.

Wie funktioniert meine Selbsthilfe-Methode, die 3-Raum-Methode? Sie basiert auf der Tatsache, dass man durch Änderungen in verschiedenen Lebensbereichen die Rosacea-Symptome und die Häufigkeit der Schübe deutlich verringern kann. Ganz konkret geht es um

- eine vorteilhafte Ernährung,
- die geeignete Pflege sowie
- den Umgang mit der Erkrankung in allen anderen Situationen des alltäglichen Lebens.

Die detaillierten Tipps, mit denen Sie dieses theoretische Wissen in die Tat umsetzen können, habe ich sowohl zur Veranschaulichung, als auch zur besseren Übersicht auf das Bild einer Wohnung übertragen. So gibt es Empfehlungen, die das Badezimmer (Pflege), die Küche (Ernährung) und das Wohnzimmer (allgemeine Lebensbereiche) betreffen – daher der Name „3-Raum-Methode“. Meine Tipps habe ich über viele Jahre hinweg getestet, in zahlreichen Gesprächen mit Betroffenen gesammelt und in wissenschaftlichen Datenbanken sowie Selbsthilfe-Foren umfangreich recherchiert.

Meine Haut reagiert heute auch ohne den regelmäßigen Einsatz von Rosacea-Medikamenten, ob nun in Tabletten- oder Cremeform, gelassener auf Stress oder Faktoren, z. B. den Genuss eines heißen Kaffees. Schübe, in denen ich unter Rötungen und Pusteln leide, treten im Vergleich zu früher kaum noch auf und

sind deutlich kürzer. Symptome bilden sich zudem schneller zurück. Außerdem – und das ist nicht zu unterschätzen – sind die aktiveren Krankheitsphasen berechenbarer, da ich weiß, was meine Haut mag und was nicht. Dadurch fühle ich mich der Rosacea nicht mehr ausgeliefert, sondern kenne die möglichen Konsequenzen eines ausgedehnten Sonnenbades oder zu vieler Süßigkeiten und kann für mich entscheiden, ob ich das „Risiko“ eingehen möchte.

Bildlich gesprochen befindet sich meine Rosacea in einem Dornröschenschlaf, aus dem sie nur sehr schwer zu erwecken ist. Und wenn sie doch einmal aufwacht, blinzelt sie nur kurz, bevor sie wieder friedlich einschlummert.

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass auch Sie sich schon bald wieder in Ihrer Haut wohlfühlen!



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-052-4 (Print)

ISBN 978-3-86910-053-1 (PDF)

ISBN 978-3-86910-054-8 (EPUB)

Fotos:

Titelfoto: Adobe Stock/artmim

Stock.adobe.com: Rido: 8/9; moremar: 11; rob3000: 16; artmim: 24/25;

nenetus: 56/57; sirirak: 138/139

Die Feder: 21, 57, 64-80, 81-124, 125-136

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft.
Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Medikamenten und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Ein Medikament kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dies gesondert gekennzeichnet wurde.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

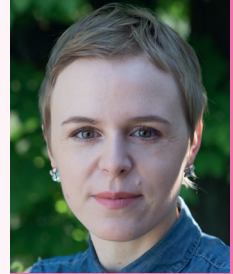
Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Franziska Ring lebt als freie Texterin in Wiesbaden. Mit 25 erhielt sie die Diagnose Rosacea. Da sie nur wenige Informationen zur Selbsthilfe finden konnte und die verschriebenen Medikamente bei ihr nicht halfen, entwickelte sie die äußerst effektive „3-Raum-Methode“. Die Autorin erfuhr unter der Anwendung der darin formulierten Empfehlungen schon bald eine Besserung von Rötungen, Pusteln und brennender Haut. Dank der zahlreichen praktischen Tipps aus den Bereichen Ernährung, Pflege und Lebensführung sind Krankheitsschübe bei ihr selten geworden. Mit diesem Ratgeber möchte Franziska Ring auch andere Rosacea-Betroffene ermutigen, Selbstverantwortung zu übernehmen und so zu erfahren, wie ihre Methode die typischen Symptome verringern und damit zu einem entspannten Leben mit Rosacea beitragen kann.



Die „3-Raum-Methode“: Das erprobte Selbsthilfeprogramm

Rosacea ist eine chronisch verlaufende, entzündliche Hauterkrankung. Typisch sind Rötungen, Papeln und Pusteln im mittleren Gesichtsdrittel. Zwar gibt es Medikamente zur Behandlung der Krankheit, doch helfen diese nur bedingt und nicht allen Patienten gleich gut. Dabei gibt es vieles, was Betroffene tun können, um die belastenden Symptome in den Griff zu bekommen. Franziska Ring ist selbst von Rosacea betroffen und hat auf ihrem langen Weg von der Diagnose zu einer beruhigten Haut die „3-Raum-Methode“ entwickelt: Auf was ist bei Rosacea zu achten – in der Küche (Ernährung), im Badezimmer (Pflege) und im Wohnzimmer (Leben allgemein)? Die „3-Raum-Methode“ hilft Ihnen effektiv dabei, Schübe zu verringern, Symptome abzumildern und Ihre Haut in einen beruhigten Zustand zurückzuführen.



Die Autorin:

Franziska Ring ist selbst von Rosacea betroffen und konnte mit der „3-Raum-Methode“ den Zustand ihrer Haut nachhaltig verbessern.

www.humboldt.de



**Ein Ratgeber, der Mut
macht zur Eigeninitiative!**