

## Potentielle Trigger, auf die du bei der Auswahl deiner Rosacea-Pflege achten solltest.

### Lange Inhaltsstoff-Listen

Schlecht weil: Je mehr Inhaltsstoffe, desto höher die Chance auf eine Unverträglichkeit.

### Schwere, reichhaltige, ölbasierte Pflege (z.B. Wasser-in-Öl-Cremes)

Schlecht weil: dichtet die Haut ab und kann Flushs begünstigen.

### Konventionelle Emulgatoren: beginnen mit PEG- oder enden auf -eth (z.B. Laureth 4, Cetareth -15, PEG-8).

Schlecht weil: beeinflussen die Barrierschicht der Haut und können bei Wasserkontakt hauteigene Fette ausschwemmen (Auswascheffekt).

### Silikone (z.B.: Dimethicone, Methicone, Polysiloxane, Cyclomethicone)

Zwar reizarm, können aber manchmal abdichtend wirken und – zum Beispiel bei Vorliegen einer Mischform mit Akne oder dehydrierter Haut – möglicherweise für Unreinheiten sorgen.

### Mineralöle (z.B. Mineral Oil, Petrolatum, Paraffinum Liquidum, Paraffinum Subliquidum, Cera Microcrystallina, Microcrystalline Wax, Ozokerit, Ceresin, Vaseline.)

Zwar reizarm, können aber manchmal abdichtend wirken und – zum Beispiel bei Vorliegen einer Mischform mit Akne oder dehydrierter Haut – möglicherweise für Unreinheiten sorgen.

### Ätherische Öle

Schlecht weil: potentiell reizend.

**Alkohol:** Gilt erst ab Konzentrationen von 10% als reizend. Viele Rosacea-Betroffene reagieren jedoch auch auf niedrigere Dosierungen. Wenn als Konservierungsstoff (besindet sich am Ende der Inhaltsstoffliste) wurde, sind sie aber meist verträglich.

Schlecht weil: potentiell reizend und austrocknend, dadurch barriereschädigend.

### Reizende Stoffe wie Menthol oder Urea

Schlecht weil: potentiell reizend.

### Durchblutungsfördernde Stoffe wie Koffein

Schlecht weil: potentielle Flush-Gefahr.

**Vitamin C:** (Ascorbic Acid, L-Ascorbic Acid sowie die verträglicheren Derivate Magnesium ascorbyl phosphate, sodium ascorbyl phosphate oder tetra-isopalmitoyl ascorbic acid bzw. tetrahexyldecyl ascorbate). Die Verträglichkeit ist oft dosisabhängig. Die Derivate sind oft verträglicher. Am besten vorsichtig herantasten.

Potentiell reizend.

**Vitamin A (Retinol etc.):** Die Verträglichkeit ist oft dosisabhängig. Bei geringer Dosierung anfangen (z.B. 0.01%, einmal in der Woche abends auftragen). Nach einem Monat auf zwei Mal wöchentlich steigern usw.)

Potentiell reizend und austrocknend.

### Parfum und Farbstoffe

Schlecht weil: reizend.

**Produkte mit hautunfreundlichem pH-Wert:** Ich empfehle einen pH-Wert um 5 (hautneutral = 5,5)

Schlecht weil: negativer Einfluss auf die Hautbarriere. Dadurch reagiert die Haut empfindlicher, wird trockener, regeneriert sich langsamer.

**Tenside:** Bei Reinigungsmitteln möglichst keine, aber auf keinen Fall aggressive Tenside wie Sodium Lauryl Sulfate (SLS) oder Sodium Laureth Sulfate (SLES).

Schlecht weil: beeinträchtigen die Hautbarriere. Dadurch reagiert die Haut empfindlicher, wird trockener, regeneriert sich langsamer.

**Anregenden Öle:** wie Granatapfel- oder Hagebuttenkernöl

Schlecht weil: Potentiell reizend

**Geeignete Pflegeprodukte findest du unter [www.rosacea-selbsthilfe.de/produkte/](http://www.rosacea-selbsthilfe.de/produkte/)!**