

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?

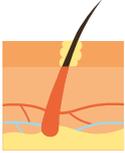
Dann könnte es sein, dass Sie unter der chronisch-entzündlichen Erkrankung Rosacea (Betonung auf dem ersten „a“) leiden, die auch unter den Namen Rosazea, Kupferfinne, Kupferrose oder „Fluch der Kelten“ bekannt ist. Mit dieser Diagnose sind Sie nicht allein: Rund zwölf Prozent der Deutschen sollen von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



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.