

Pflege und Reinigung der Rosacea-Haut

Überblick über geeignete und ungeeignete Inhaltsstoffe

Beim Kauf von Reinigungsprodukten und Kosmetika sollten Sie auf verschiedene Dinge achten. Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über geeignete und ungeeignete Inhaltsstoffe und hält Tipps zur Pflege und Reinigung der Rosacea-Haut bereit. Im Einzelfall sind aber Hautarzt oder Apotheker der richtige Ansprechpartner, wenn es um die Wahl der für Sie idealen Produkte geht.



Geeignet bei Rosacea

- ✓ Leichte Gele und Emulsionen mit hohem Wasseranteil
- ✓ Produkte mit hautverträglichen Emulgatoren oder emulgatorfrei
- ✓ Hautverträgliche Sonnenschutzprodukte mit Lichtschutzfaktor (LSF) 25-50
- ✓ Antikomedogene Produkte, frei von Alkohol, Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen
- ✓ Leichte, Teint-korrigierende Make-ups auf Feinfilmmembran-Basis
- ✓ Seifenfreie Syndets, die nichtionische Tenside enthalten (z. B. Cetaphil®)
- ✓ Fruchtsäure-Peelings, ausschließlich durch medizinisches Personal durchgeführt
- ✓ Reinigung des Gesichts mit lauwarmem Wasser
- ✓ Abtupfen mit einem Baumwollhandtuch
- ✓ „Regelmäßige Rosacea-Massage“ nach Soebye: täglich kreisende Bewegungen über Nase, Wangen und Stirn für 5–10 Minuten

Ungeeignet bei Rosacea

- ✗ Stark fetthaltige Präparate wie Salben oder Wasser-in-Öl-Emulsionen
- ✗ Präparate mit einem hohen Anteil an Konservierungsstoffen
- ✗ Durchblutungsfördernde Produkte, z. B. mit Menthol, Kampfer oder Eukalyptus
- ✗ Produkte mit Natriumlaurylsulfat, Adstringenzien oder Duftstoffen
- ✗ Revitalisierende Produkte mit Anti-Aging-Wirkstoffen
- ✗ Wasserfestes Make-up und schwere Grundierungen, da das Entfernen die Haut zusätzlich reizt
- ✗ Gewöhnliche Peelings und Seife
- ✗ Gesichtswasser mit Alkohol oder Lösungsmitteln
- ✗ Aggressive Reinigungsprozeduren mit sehr kaltem oder heißem Wasser

www.rosacea-info.de

✂ Schneiden Sie die Tabelle aus und tragen Sie sie z. B. in Ihrem Portemonnaie bei sich, damit Sie die wichtigsten Informationen bei Ihrem nächsten Apotheken-Besuch griffbereit haben.

Es ist hilfreich, in einem Rosacea-Tagebuch zu vermerken, welche Produkte bzw. Inhaltsstoffe Sie gut oder weniger gut vertragen. So können Sie mögliche Auslösefaktoren von Rosacea-Schüben selbst vermeiden.

Weitere Serviceunterlagen:

- Das Rosacea-Tagebuch
- Leitfaden für den Hautarztbesuch

Weitere Informationen finden Sie unter:

- www.rosacea-info.de
-  [youtube.com/aktivgegenrosacea](https://www.youtube.com/aktivgegenrosacea)
-  [facebook.com/aktivgegenrosacea](https://www.facebook.com/aktivgegenrosacea)