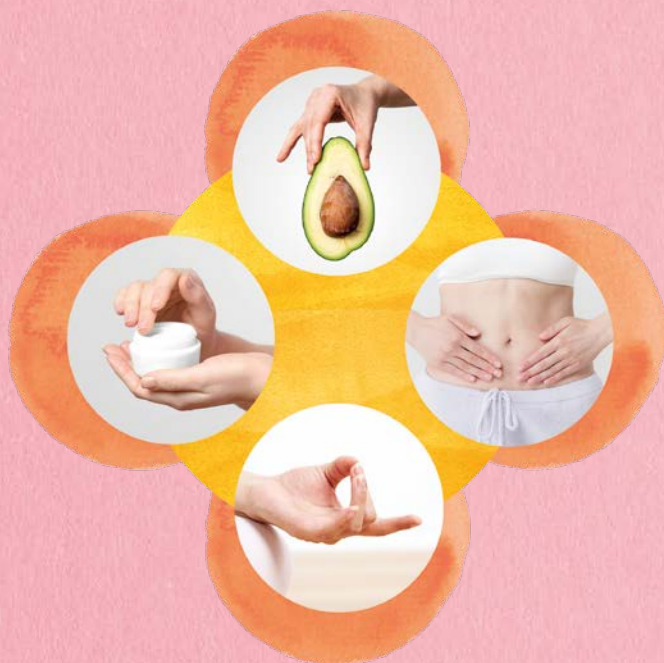


Rosacea verstehen – Was **bedeutet** das für **Betroffene?**



Was ist Rosacea?

In diesem Buch erwarten dich grundlegendes Wissen über Rosacea und ihre medizinischen Aspekte, praktische Tipps zur optimalen Hautpflege bei Rosacea, Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Haut, Ernährung, Stoffwechsel, Darm und Lebensstil, Strategien für eine holistische Lebensweise und Stressmanagement.

Rosacea ist mehr als nur eine Hautrötung. Sie ist eine komplexe, chronische Hauterkrankung, die nicht nur die Haut, sondern den ganzen Körper und oft auch die Psyche betrifft. Als holistischer Skin-Coach, physiologische Ernährungsberaterin und Podcasterin von »Rosaceafrei by Elke Blidon« habe ich unzählige Menschen auf ihrem Weg mit Rosacea begleitet. Dabei habe ich eines gelernt: Jeder Fall ist einzigartig, jeder Körper bringt andere gesundheitliche Voraussetzungen mit, aber niemand ist allein mit dieser Herausforderung.

Meine umfassende Expertise in den Bereichen Haut, Ernährung und Darmgesundheit ermöglicht es mir, die vielschichtigen Zusammenhänge zwischen diesen Systemen zu verstehen und ganzheitliche Lösungsansätze zu entwickeln.

Im Laufe dieses Buches werden wir tiefer in diese Zusammenhänge eintauchen. Du wirst verstehen lernen, wie deine Ernährung, deine Darmgesundheit, deine Pflegeroutine und dein allgemeiner Lebensstil deine Haut beeinflussen können. Dieses Wissen wird dir helfen, deine Rosacea besser zu verstehen und in den Griff zu bekommen.

Aber Wissen allein reicht oft nicht aus. Deshalb ist es mir ein besonderes Anliegen, dir mit diesem Buch auch viele praktische Tipps an die Hand zu geben. Du wirst konkrete Strategien dafür kennenlernen, deinen Alltag gesünder und vitaler zu gestalten. Von Ernährungsempfehlungen, aktiver Darmpflege über Stressmanagement-Techniken bis hin zu sanften Hautpflegeroutinen – ich möchte dich befähigen, dein Leben positiv zu verändern.

Diese praktischen Ansätze haben vielen meiner Klientinnen und Klienten geholfen, nicht nur ihre Rosacea-Symptome zu lindern, sondern insgesamt ein vitaleres und ausgeglicheneres Leben zu führen. Denn letztlich geht es nicht nur darum, die Rosacea zu behandeln, sondern dein gesamtes Wohlbefinden zu steigern. Lass uns gemeinsam diesen Weg beschreiten – hin zu einer gesünderen Haut und einem vitaleren Leben. Mit dem richtigen Wissen und praktischen Tipps kannst du selbst der Experte für deine Gesundheit werden.

Woran erkennt man die Krankheit?

Doch zuerst sollten wir uns der Definition und Beschreibung von Rosacea zuwenden. Rosacea ist eine chronische Hauterkrankung, die sich vorwiegend im Gesicht manifestiert. Sie zeichnet sich durch eine Reihe charakteristischer Symptome aus, die in Intensität und Ausprägung variieren können.

Typische Symptome

Die Symptome der Rosacea können von Person zu Person unterschiedlich sein, aber einige treten besonders häufig auf:

- Flush-Reaktionen: plötzliches, intensives Erröten des Gesichts, oft begleitet von einem Wärmegefühl ❶

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



- persistierende Rötungen: anhaltende Rötungen, besonders in der Gesichtsmitte ②
- Sichtbare Blutgefäße: Erweiterte kleine Blutgefäße (Teleangiektasien) werden an der Hautoberfläche sichtbar. ③
- Papeln und Pusteln: kleine, rote, teils entzündliche Knötchen und Pusteln, die oft mit Akne verwechselt werden ④
- Brennen und Stechen: Viele Betroffene berichten mir von einem unangenehmen Brennen oder Stechen der Haut. ⑤
- Trockene, schuppige Haut: Die Haut kann rau und schuppig werden. ⑥
- Ödeme: In einigen Fällen können Schwellungen im Gesicht auftreten. ⑦
- Augenprobleme: Bei manchen Betroffenen sind auch die Augen beteiligt (okuläre oder Augen-Rosacea). Meine Klienten klagen oft über trockene und juckende Augen sowie über Entzündungen am Lidrand. ⑧

Betroffene Hautareale

Rosacea tritt typischerweise in bestimmten Bereichen des Gesichts auf, auf den Wangen, der Nase, dem Kinn, der Stirn und seltener auch auf dem Hals und im oberen Brustbereich. Besonders charakteristisch ist das Auftreten in der sogenannten T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) und auf den Wangen. In fortgeschrittenen Stadien kann es zu einer Verdickung der Haut kommen, insbesondere an der Nase (Rhinophym).

Es ist wichtig zu verstehen, dass Rosacea mehr als nur eine kosmetische Angelegenheit ist. Die Symptome können erheblichen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Betroffenen haben. In meiner Praxis habe ich oft erlebt, wie belastend diese Hautveränderungen im Alltag sein können. Im Kapitel »Schritt 1: Reinigung – sanfte Basis der Pflege« (Seite 34) werden wir tiefer in die Zusammenhänge zwischen

diesen Symptomen und den zugrunde liegenden physiologischen Prozessen eintauchen. Du wirst lernen, wie du die Haut von außen optimal beeinflussen kannst, um sie zu stärken, wie Ernährung, Darmpflege und Lebensstil diese Symptome beeinflussen können und wie du aktiv zu ihrer Linderung beitragen kannst, um die entzündlichen Belastungen deines Organismus zu mindern, damit deine Haut ins Gleichgewicht kommen kann.

Häufigkeit und Verbreitung

Rosacea ist weitaus verbreiteter, als viele Menschen annehmen. Auffällig in meiner täglichen Arbeit ist die steigende Zahl junger Menschen, die von dieser Erkrankung betroffen sind. Auch beobachte ich, dass die Symptomatik zunehmend komplexer wird.

Die genaue Häufigkeit von Rosacea ist jedoch schwer zu bestimmen, da viele Fälle undiagnostiziert bleiben. Dennoch geben uns aktuelle Studien einen Einblick: Schätzungen zufolge sind weltweit etwa fünf Prozent der erwachsenen Bevölkerung von Rosacea betroffen. Allein in Deutschland sollen etwa zwei bis fünf Prozent der Erwachsenen an Rosacea leiden. Die Erkrankung tritt am häufigsten zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr auf, kann aber in jedem Alter beginnen. Dabei sind Frauen etwa dreimal häufiger betroffen als Männer.

Es ist wichtig zu betonen, dass diese Zahlen wahrscheinlich zu niedrig sind, da viele Menschen mit milden Symptomen keine ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Risikogruppen

Bestimmte Faktoren bedeuten ein erhöhtes Risiko, eine Rosacea zu entwickeln:

HAUTTYP Menschen mit heller Haut, besonders solche mit keltischen oder nordeuropäischen Wurzeln, sind häufiger betroffen. Allerdings kann Rosacea bei allen Hauttypen auftreten.

GENETISCHE VERANLAGUNG Wenn in deiner Familie bereits Fälle von Rosacea aufgetreten sind, könnte dein Risiko erhöht sein.

ALTER Obwohl Rosacea in jedem Alter auftreten kann, beginnt sie am häufigsten im mittleren Erwachsenenalter.

GESCHLECHT Frauen sind zwar häufiger betroffen, aber Männer entwickeln oft schwerere Formen, insbesondere was die Verdickung der Nasenhaut (Rhinophym) angeht.

UMWELTFAKTOREN Menschen, die häufig extremen Wetterbedingungen ausgesetzt sind, könnten ein erhöhtes Risiko haben.

VORERKRANKUNGEN Bestimmte Erkrankungen, insbesondere solche, die das Immunsystem betreffen, können das Risiko für Rosacea erhöhen.

In meiner Praxis habe ich gelernt, dass es wichtig ist, über diese Risikogruppen Bescheid zu wissen, aber gleichzeitig jeden Fall individuell zu betrachten. Rosacea kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Hauttyp.

Wenn du dich in einer dieser Risikogruppen wiederfindest, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass du Rosacea entwickeln wirst. Es kann aber hilfreich sein, besonders aufmerksam auf Veränderungen deiner Haut zu achten und frühzeitig einen ganzheitlichen Ansatz zur Hautgesundheit zu verfolgen.

Ursachen und Auslöser

Die genauen Ursachen von Rosacea sind bis heute nicht vollständig geklärt. Als Coach für Hautgesundheit und physiologische Ernährung habe ich jedoch beobachtet, dass es sich um ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Faktoren handelt. Lass uns die wichtigsten Aspekte genauer betrachten.

Genetische Faktoren

Die genetische Veranlagung spielt eine bedeutende Rolle bei der Entstehung von Rosacea. Nicht selten sind familiäre Häufungen zu beobachten.

Umwelteinflüsse

Auch Umweltfaktoren können Rosacea auslösen oder verschlimmern:

UV-STRAHLUNG Bei vielen der Rosacea-Betroffenen zählt Sonnenexposition zu den häufigsten Auslösern für Schübe.

EXTREME TEMPERATUREN Sowohl Hitze als auch Kälte können Symptome verstärken.

LUFTVERSCHMUTZUNG Oft kommt es zu einer Verschlechterung der Symptome bei Menschen, die in stark belasteten Regionen leben.

WIND Starker Wind kann die empfindliche Haut reizen und Rötungen verstärken.

Individueller Lebensstil

Die meisten wollen es nicht wahrhaben, aber der Lebensstil hat meiner Erfahrung nach den größten Einfluss auf den Verlauf der Rosacea. Dazu gehörten folgende Aspekte:

ERNÄHRUNG Bestimmte Nahrungsmittel können bei Rosacea-Patienten Entzündungsprozesse im Körper begünstigen und die Symptomatik verschlimmern, wobei die Reaktionen stark individuell geprägt sind.

STRESS Stress im Beruf, emotionaler Stress, etwa innerhalb der Familie, oder auch Freizeitstress sind ein häufiger Trigger für Rosacea-Schübe.

HAUTPFLEGE Aggressive Pflegeprodukte können die Haut reizen. Falsche Pflegeprodukte, die nicht auf den individuellen Hauttyp abgestimmt sind, haben meist wenig oder keine Auswirkung auf die Hautgesundheit und können sie im ungünstigen Fall auch negativ beeinflussen. Ich konnte beobachten, dass die meisten Rosacea-Betroffenen oft die herkömmlich empfohlenen Produkte anwenden, obwohl jedes Hautbild ein anderes Bedürfnis hat. Diese Standardisierung in der Pflege kann problematisch sein, da sie die individuellen Bedürfnisse der Haut nicht berücksichtigt und in manchen Fällen sogar zu einer Verschlimmerung der Symptome führen kann. Eine individuell abgestimmte Hautpflegeroutine für die spezifischen Bedürfnisse deiner Haut kann sie hingegen positiv beeinflussen.

HORMONELLE VERÄNDERUNGEN Schwankungen im Hormonspiegel, zum Beispiel während der Schwangerschaft oder in der Menopause, aber auch eine Schilddrüsenstörung können die Rosacea-Haut beeinflussen.

MIKROBIOM-UNGLEICHGEWICHT Das Mikrobiom der Haut, also die Gesamtheit der darauf befindlichen Bakterien, Pilze und Viren, hat einen großen Einfluss auf ihre Gesundheit und damit auch auf die Rosacea. In meiner Praxis stelle ich immer wieder fest, dass Betroffene meist ein gestörtes Hautmikrobiom aufweisen.

Jetzt wird es spannend! Es ist wichtig zu verstehen, dass diese Faktoren nicht isoliert betrachtet werden sollten. In meiner Arbeit sehe ich oft, wie sie sich gegenseitig beeinflussen. Zum Beispiel kann Stress die Darmgesundheit beeinträchtigen, was wiederum Auswirkungen auf die Entzündungen und Rötungen der Haut haben kann.

Nach so viel spannenden Zusammenhängen nun etwas überaus Positives: Viele dieser Faktoren können wir selbst beeinflussen und unsere Haut wieder wunderschön erstrahlen lassen! Im Laufe dieses Buches werde ich dir zeigen, wie du durch eine angepasste Hautpflege, gezielte physiologische Ernährung, optimierte Darmgesundheit und Stressmanagement auf deine Rosacea einwirken kannst.

Denke immer daran: Jeder Mensch ist einzigartig, und was bei einer Person Symptome auslöst, muss bei einer anderen nicht zwangsläufig problematisch sein. Es geht darum, deine persönliche Ursache zu identifizieren und einen individuellen, strukturierten Plan zur Wiederherstellung deiner Balance im Körper zu entwickeln.

Verlauf und Stadien der Erkrankung

Rosacea ist eine fortschreitende Erkrankung, die sich in verschiedenen Stadien entwickeln kann. Heutzutage orientiert sich die Einteilung in die einzelnen Phasen zunehmend am Erscheinungsbild (erscheinungsbildbasierte Klassifikation) mit bestimmten Haupt- und Nebenmerkmalen statt an starren Typen. Der Verlauf kann von Person zu Person variieren, aber typischerweise lassen sich folgende Stadien unterscheiden.

Prä-Rosacea

In diesem frühen Stadium zeigen sich oft erste, subtile Anzeichen wie ein gelegentliches Erröten im Gesicht (Flushing), das länger als normal anhält. Die Haut ist empfindlich, aber dennoch sind sich viele Menschen in diesem Stadium noch nicht bewusst, dass sie Rosacea entwickeln könnten. ❶

Leichte Rosacea

Man spricht auch vom Typ 1 oder einer Rötungs-Rosacea mit sichtbaren Äderchen. Dabei treten deutlicher und häufiger besonders in der Gesichtsmitte anhaltende Rötungen und sichtbare kleine Blutgefäße (Teleangiektasien) auf. Die Haut ist empfindlicher, manche verspüren darauf auch ein Brennen oder Stechen. ❷

1.



PRÄ-ROSACEA

VORSTADIUM: EMPFINDLICHE HAUT,
FLUSHING (ERRÖTEN)

2.



LEICHTE ROSACEA

TYP 1: ANHALTENDE RÖTUNGEN UND
SICHTBARE ÄDERCHEN, AUCH BRENNEN
ODER STECHEN

3.



MITTELSCHWERE ROSACEA

TYP 2: PERMANENTE RÖTUNGEN,
KNÖTCHEN UND PUSTELN, AUCH
VERDICKUNGEN, BESONDERS AN DER NASE

4.



SCHWERE ROSACEA

**AUSGEPRÄGTE, PERMANENTE RÖTUNGEN UND
SCHWELLUNGEN,**
TYP 3: KNOLLENFÖRMIGE VERDICKUNGEN
TYP 4: AUGEN GERÖTET, TROCKEN, GEREIZT