

Gesundheit



Wer häufig Rötungen
oder kleine Knötchen
im Gesicht hat, weiß
meistens nicht, dass es
sich um Rosazea
handelt, eine chroni-
sche Erkrankung

Rot und gereizt

Erweiterte Äderchen sind häufig der Beginn einer chronischen Hauterkrankung. Was tun bei Rosazea?

TEXT Marie-Luise Wenzlawski

WAS IST ROSAZEA?

Es fängt harmlos an, hier und da ein rotes Äderchen an Nase oder Wange, irgendwann werden es mehr, Stirn und Kinn röten sich, und überhaupt reagiert die Haut extrem gereizt auf Trigger – wie z. B. Temperaturwechsel, Alkohol, scharfes Essen, heiße Getränke, Sonne, Stress oder Sport. Nicht bei jedem entwickelt sich die Krankheit weiter, aber häufig kommt es später zu Entzündungen.

Rosazea ist inzwischen eine Volkskrankheit, die meistens zwischen 30 und 50 Jahren und eher bei Hellhäutigen auftritt. Rund zehn Millionen Deutsche sollen betroffen sein. Frauen häufiger als Männer. Die Krankheit ist nicht ansteckend, aber auch nicht heilbar. Die Ursachen sind noch immer unbekannt. „Es gibt Hinweise auf eine genetische Veranlagung“, sagt der Münchner Dermatologe Professor Johannes Ring vom Haut- und Laserzentrum an der Oper. Sie soll mit einer fehlgesteuerten Regulation

der Blutgefäße zusammenhängen. Fest steht jedoch, dass jeder individuell auf Trigger reagiert, die Krankheitsschübe auslösen.

WANN ZUM HAUTARZT?

„Viele erkennen die Rosazea anfangs nicht, halten Pusteln für Akne oder Rötungen für eine Lebensmittelallergie“, erklärt der Experte. Er rät, grundsätzlich zum Dermatologen zu gehen, wenn etwas stört – wie eben Rötungen. Später entwickeln sich dann kleine Pusteln, zum Teil eitrig, dann größere. Darin finden sich vermehrt Haarbalgmilben, die zur Hautbesiedelung gehören. Sie ernähren sich von Talg und werden bereits von der Mutter auf den Säugling übertragen, sind also nicht ungewöhnlich. Inzwischen sei allerdings sicher,

le Milben) eine Rosazea mit unterhält – auch wenn nicht geklärt ist, was dabei passiert, und auch nicht alle eine erhöhte Milbendichte haben, so der Arzt. Aber: Wer Rosazea hat, trägt ein höheres Risiko für einen Befall mit den winzigen, sonst harmlosen Parasiten. Es gibt auch Hinweise, dass die Besiedelung des Darm-Mikrobioms die Haut beeinflusst und Rosazea-Patienten vereinzelt mehr Helicobacter-Keime im Magen haben.

Im dritten Stadium der Krankheit beginnt das Bindegewebe im Gesicht anzuschwellen. Es rötet sich, entzündet und verhärtet sich, die Talgdrüsen können sich stark vergrößern, und gerade bei Männern bildet sich dann häufig eine „Knollennase“, das sogenannte Rhinophym. Davor fürchten sich Frauen besonders. Die ➤

Münchner Dermatologin Dr. Elisabeth Schuhmachers gibt Entwarnung, sie habe in 30 Berufsjahren noch keine Frau mit klassischem Rhinophym gesehen.

SYMPTOME LINDERN

„Zum Glück durchläuft die Krankheit nicht immer alle Stadien, bei manchen bleibt es bei Rötungen.“ Und wenn Pusteln entstehen und rechtzeitig behandelt würden, so Johannes Ring, heilen sie narbenlos ab. Gerade im ersten Stadium mit erweiterten Äderchen (Couperose) lässt sich die Krankheit gut in Schach halten – beispielsweise mit einer Intense-Pulsed-Light-Behandlung (siehe Kasten rechts oben), aber auch mit medizinischen Cremes und Gelen. Die Behandlung beginnt meistens äußerlich mit einem entzündungshemmenden Wirkstoff, der auch gegen Demodex-Milben hilft, wie etwa Metronidazol oder Ivermectin. Auch der Anti-Akne-Wirkstoff Isotretinoin hilft. Um Rötungen kurzfristig zu beseitigen, gibt es Cremes mit dem gefäßverengenden Wirkstoff Brimonidin.

Aber auch ein neuer Lebensstil lindert Symptome. Das heißt: Trigger erkennen und meiden. Dafür empfehlen Dermatologen ein Rosazea-Tagebuch (gibt es auch als App). Und: Mit zunehmendem Alter werden die Gefäßgefäße unempfindlicher,

ROSAZEA-BEHANDLUNG

Gepulstes Licht gegen Rötungen

Behandelt man die Haut im Frühstadium, kann man ein Fortschreiten unter Umständen verhindern. Dr. Elisabeth Schuhmachers verwendet in ihrer Praxis eine sogenannte Blitzlampe oder IPL (Intense Pulsed Light), um erweiterte Äderchen im Gesicht zu entfernen. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass danach auch entzündete Pusteln seltener auftreten. Vor der Behandlung wird ein Ultraschallgel aufgetragen, dann das Handstück über die betroffenen Gesichtsareale geführt. Der IPL-Strahl richtet seine Energie ausschließlich auf rote und braune Strukturen in der Haut (Äderchen und Pigmentflecke), erwärmt und zerstört sie. Danach ist die Hautoberfläche für ein paar Tage gerötet, aber nicht verletzt. Pigmentflecke schuppen ab, die zerstörten Äderchen sieht man nach vier bis sechs Wochen nicht mehr. Ein bis zwei Behandlungen pro Jahr sind sinnvoll, die jeweils (je nach Größe des Areals) zwischen 250 und 470 Euro kosten.

SCHUTZ UND PFLEGE

Ein hoher Sonnenschutz und eine spezielle Rosazea-Pflege sind wichtig, um weitere Irritationen zu vermeiden. Fettige Cremes und Gesichtöle dagegen sind Gift für die Haut, weil sie sie regelrecht abdichten. Ebenso Hydrafacials. „Dabei entsteht ein Vakuum, das die Äderchen vergrößert“, warnt Elisabeth Schuhmachers. Ein Wirkstoff, der sich bewährt habe und auch in Studien gute Ergebnisse zeigt, sei Niacinamid (Vitamin B₃). Es beruhigt die Haut und hemmt Entzündungen. Eine drei- bis vierprozentige Konzentration in Cremes reicht aus, so die Ärztin.

DAS HILFT

Cremes und Seren, die beruhigend und entzündungshemmend wirken



Wird wie ein Serum verwendet und lindert Rötungen: „10% Niacinamide Booster“ von **Paula's Choice**, 52 Euro



Getönte Tagespflege: „Antirougeurs Unify SPF 30“ schützt und kaschiert Rötungen. Von **Avène**, 15 Euro



Rundum-Versorgung: „Sensibio AR“ beruhigt und reduziert erweiterte Gefäße. Von **Bioderma**, 22 Euro