AUSGABE 3 | HERBST 2014 | 11. JAHRGANG WWW.ROSAZEAHILFE.DE

DRH ROSAZEA journal

DAS MAGAZIN DER DEUTSCHEN ROSAZEAHILFE E.V.

HAUTPFLEGE

WELCHE PRODUKTE BRAUCHE ICH FÜR MEINE HAUT?

Rosazea Auslöse-faktoren

Eucerin®
MEDIZINISCHE KOMPETENZ
FÜR SCHÖNE HAUT

Hochverträgliche und wirksame Pflege für sehr empfindliche Haut

Beruhigt aktiv am Ursprung der Irritation

NEU

Eucerin® AntiRÖTUNGEN Beruhigende Pflege reduziert Rötungen und schenkt der Haut sofortiges und langanhaltendes Wohlgefühl

Eucerin® AntiRÖTUNGEN Beruhigende Pflege[1]

Vor der Anwendung | Nach 2-wöchiger Anwendung

- Die Formel mit dem innovativen Inhaltsstoff SymSitive* erhöht die Toleranzschwelle empfindlicher Haut
- Licochalcone A reduziert Hautrötungen und beruhigt die Haut
- Besonders reizarme und hochverträgliche Formel
- Eine spezielle Anti-Kontaminationsverpackung minimiert das Risiko mikrobiologischer Verunreinigungen

(1) Klinische Studie zur Wirksamkeit von Eucerin® AntiRÖTUNGEN Beruhigende Pflege: Die Ergebnisse zeigen eine sichtbare Milderung von Rötungen. Teilnehmerinnen: 55 Frauen (19–60 Jahre) mit sensibler bis sehr sensibler und teilweise zu Rosacea/Couperose neigender Haut mit Rötungen als kosmetischer Begleiterscheinung. Die Pflegeprodukte wurden zweimal täglich über 4 Wochen hinweg in einem Halbseitenvergleich angewendet. Individuelle Ergebnisse können abweichen. * = Reg. tm von Symrise AG, Deutschland.

EDITORIAL

Liebes Mitglied der DRH, liebe Interessierte an der DRH!

Ihr ROSAZEA journal hält diesmal wieder spannende und informative Themen für Sie bereit. Auf Grund von Mitgliederanfragen werden wir in Zukunft regelmäßig das nahezu unüberschaubare Thema Hautpflegemittel und Kosmetik ausführlich bearbeiten. Das riesige Angebot einerseits, aber die nur sehr geringe Produktmenge, die der/die einzelne Rosazeabetroffene individuell verträgt, sind starke Gegensätze.

Wir haben die Kosmetikerin und Heilpraktikerin, Melanie Pakos, auch Leiterin unseres Berliner DRH-Gesprächskreises, gebeten, uns hier zu unterstützen. In dieser Ausgabe starten wir mit einer Entscheidungshilfe zum Kauf von Hautpflegemitteln und Kosmetika.

Die Heilpraktikerin, Sonja Kohn, widmet sich diesmal dem Gesicht der Rosazea Betroffenen, aber nicht nur dem roten Äußeren sondern diesmal dem heilkundlichen Farbspektrum. Da geht's um Begriffe wie „Element", „Energieleitbahn", „Resonanzfarbe". Alles sehr spannend und wie wir finden macht dieser Artikel neugierig ob das alles so funktionieren kann. Ein bißchen sollte man sich allerding auch von der technokratisch/mathematischen evidenzbasierten Schulmedizin entfernen, um in die heilkundlichen Gedanken nachvollziehen zu können. Versuch macht klug.

Was wollen Sie wissen? Alles! Aber das kann die Priv.-Doz. Dr. med. Ina Hadshiew aus Köln uns nicht bieten. Sie kann aber, wie gewohnt, sehr einfühlsam und doch medizinisch gradlinig den Fragenden eine befriedigende und weiterführende Antwort geben. Was oft nicht ganz leicht ist, denn viele Anfrager wollen nur Ihren Dermatologen überprüfen oder Diagnosen und Therapievorschläge hören, die man seriöserweise aus der Ferne nicht geben kann und wird. Denkanstöße und richtungsweisende Tipps sind möglich, die dann den Betroffenen bei dem Arztgespräch weiter helfen können.

Unsere Dipl.-Psych. Sonja Dargatz, 2. Vorsitzende der DRH, versucht uns als Betroffene einer chronischen Hauterkrankung stark zu machen. Oft sehen wir ja den Balken im eigenen Auge nicht. Frau Dargatz macht ihn uns sichtbar. Wegräumen muss ihn allerdings jeder selbst.

Unsere DRH Gesprächskreise warten auch immer wieder gerne auf Ihren Besuch. Nehmen Sie das Angebot wahr. Es ist nicht selbstverständlich, dass sich die Leiterinnen und Leiter dieser Gesprächskreise so engagiert für einen Austausch untereinander einsetzen. Und wenn Sie in Ihrer Nähe keinen Gesprächskreis haben, dann packen Sie selbst zu. Wie? Das schildern wir Ihnen in dieser Ausgabe.

Als Mitglied in Ihrer Deutschen Rosazea Hilfe e.V. haben Sie immer einen erheblichen Informationsvorsprung gegenüber nicht organisierten Betroffenen. Somit können Sie in bester Absicht die DRH gerne anderen Betroffenen empfehlen!

Ihnen eine gute Herbstzeit!

Ihre DEUTSCHE ROSAZEA HILFE e.V.

Thomas Schwennesen
1. Vorsitzender

INHALT

SCHWERPUNKT

Hautpflege: » Mit dieser Creme komme ich zurecht «
von Melanie Pakos 4

DRH AKTUELL

Fragen & Antworten 8

PSYCHOLOGIE

Wie man seine eigene psychische Widerstandskraft stärken kann…Teil II
von Dipl.-Psych. Sonja Dargatz 10

KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Farblichtmassage des Gesichts
von Sonja Kohn 10

MED. SZENE

Gesichtsröte 17

Auslösefaktoren 18

DNB AKTIV

SHG in Ihrer Nähe 14

Mitgliedsbeitrag per Lastschrift 14

Mitgliederversammlung 2014 14

Info Treff Haut 15

DRH Gesprächskreise 15

DIVERSES

Editorial 3

Impressum 11

Titelfoto: Robert Kneschke - Fotolia
Fotos: detailblick - Fotolia; M. Johannsen - Fotolia

» Mit dieser Creme komme ich zurecht «

von Melanie Pakos

Das Angebot an Hautpflegeprodukten ist riesig; lange nicht alles verträgt man. Haut ist eben sehr individuell. Nach welchen Kriterien wählt man aus? Wir haben die Heilpraktikerin / Kosmetikerin und DRH Gesprächsrunden-Leiterin in Berlin, Melanie Pakos, gebeten, uns einerste Entscheidungshilfe zu geben. Weitere Angebote zum kosmetischen Themenkomplex werden folgen.

„Mit dieser Creme komme ich zurecht". Das ist der Satz, den ich häufig höre, wenn ich Patienten nach ihrer aktuellen Pflegeserie frage. Doch zwischen zurecht kommen und Verbesserung des Hautzustands liegt ein Unterschied.

Aufgrund schlechter Erfahrungen mit dem Ausprobieren von Pflegemitteln ist so manch einem die Lust vergangen weiter nach der optimalen Creme zu suchen.

Daraus ergibt sich die nächste Frage seitens der Patienten, ob denn eine Serie mit mehreren Produkten notwendig sei oder vielleicht ein Cremetiegel auch ausreichen könnte.

Im Folgenden möchte ich einige Aspekte nennen, die Ihnen beim Kauf von geeigneter Pflege hilfreich sein können. Der Markt ist groß und das Thema Hautpflege umfangreich. Sie können einen Vertrauenskauf tätigen oder sich mit der Thematik beschäftigen. Trotz aller Ratschläge bleibt Hautpflege ein individuelles Thema und es kann sein, dass, gleichwohl Sie sich vorher bestens informiert haben, das neue Produkt Ihren Vorstellungen nicht entspricht oder Ihre Haut trotzdem unerwünschte Reaktionen zeigt.

Manchmal verträgt man eine Pflege über einen sehr langen Zeitraum plötzlich nicht mehr. Dann hat sich das Bedürfnis Ihrer Haut verändert. Die Gründe sind vielfältig und oft nicht ausreichend geklärt.

In Frage kommen unter anderem (neben den nicht geklärten Ursachen von Rosazea) Klima und Jahreszeit, Stress, Hormone und das Überschreiten der Haut-Toleranz gegenüber Inhaltsstoffen in Cremes und Reinigungsmitteln. Deswegen ist die richtige Auswahl und Anwendung der Pflege wichtig, um möglichst lange damit „zurecht" zu kommen oder sogar ein besseres Hautbild zu erzielen.

Zu Beginn steht stets eine ausführliche Anamnese und Hautanalyse sowie eine Definition des Ziels. Dann folgt die Auswahl der Produkte anhand von Zusammensetzung und geeigneten Inhaltsstoffen.

TESTPHASE

Schließlich die Phase des Testens. Bei Proben ist zu beachten, dass selbige sich nicht lange halten und schnell schlecht werden. Verträglichkeit und Nutzen lassen sich jedoch manchmal erst nach vier bis zwölf Wochen erkennen.
Das Haltbarkeitsdatum des Original Produkts erkennen Sie an einer kleinen Zeichnung am geöffneten Deckel des Tiegels, mit Angabe einer Zahl und einem M für Monat.
Steht dort 3M, dann ist dieses Produkt nach der ersten Öffnung des Tiegels oder Spenders drei Monate haltbar. Je geringer die Haltbarkeit desto geringer auch die Konservierung des Produkts.

Wenige oder keine Konservierungsstoffe zeichnen ein gutes Produkt für problematische Haut aus, da die Haut weniger gereizt wird. Produkte in Spendern sind oft hygienischer. Um Reizungen zu vermei-

Foto: iStockphoto© Patrizia Tilly;

den, sollten Sie diese Abfüllung generell nicht über längere Zeit anwenden.

Weitere Kriterien sind Parfümierung und Farbstoffe, welche so wenig wie möglich in der Rezeptur enthalten sein sollten. Ebenso spielen Konservierungsstoffe, Fette und Emulgatoren bei der Verträglichkeit eine Rolle. Je weniger die Haut damit belastet wird, desto besser.

Es gibt auch Inhaltsstoffe, die für den Verbraucher nicht erkennbar deklariert und vor allem nicht interpretierbar sind. Die Auseinandersetzung damit erfordert entsprechendes Hintergrundwissen, führt auch in Fachkreisen häufig zu Diskussionen und auf Grund dessen in einigen Fällen auch zu neuen Standards in der Hautpflege.

Eine Beratung zu aktuellen Erkenntnissen, Ihrem derzeitigen Hautbedürfnis und zur Produktauswahl bekommen Sie zum Beispiel in der Apotheke, beim Arzt, Heilpraktiker oder im Kosmetikinstitut.

VERTRÄGLICHKEIT

An erster Stelle steht immer die Verträglichkeit eines Produkts. Dann folgt die Frage nach weiteren „Leistungen". Es gibt klassische Inhaltsstoffe aus der Heilpflanzenkunde, bei denen die Wirksamkeit inzwischen auch wissenschaftlich anerkannt ist, sowie hochtechnologisch aufbereitete Rezepte und Formulierungen. Da die Toleranzschwelle der Haut wie auch das Immunsystem generell sehr individuell reagieren, können keine pauschalen Aussagen darüber gemacht werden, was nun wirksamer und dabei ohne Nebenwirkung ist.
Allgemein kann man sagen, dass die Verwendung von mehreren Produkten aus der gleichen Serie sinnvoll ist, da die Inhaltsstoffe aufeinander abgestimmt sind und sich somit eine bessere Verträglichkeit und mehr Synergie-Effekte ergeben, als wenn jedes Produkt von einem jeweils anderen Anbieter genutzt wird.

Je nach Hautbedürfnis können mehrere Produkte zur Anwendung kommen. Die Basis besteht aus einem Reinigungsprodukt, welches entsprechend Hauttyp eine Milch oder ein Gel sein kann, sowie nachfolgend eine Creme ohne Lichtschutzfaktor, da permanent vorhandene Lichtschutzfaktoren die Haut irritieren. Es ist hier besser, für den Tag ein zusätzliches Produkt mit Lichtschutzfaktor über der Pflegecreme nach Bedarf verwenden.

ANWENDUNG

Leider wird die anfängliche Gesichtsreinigung oft vernachlässigt, ist doch ein qualitativ hochwertiges Reinigungsprodukt der Beginn einer guten Hautpflege. Mit einem ungeeigneten Produkt könnte hier permanent die Hautbarriere zerstört werden, was langfristig zu weiteren Problemen führt.
Die Creme ist bezüglich Fett und Feuchtigkeitsgehalt dem aktuellen Hautbild anzupassen. Die Wirkstoffe in der Creme können anti-entzündliche, gefäßstabilisierende und beruhigende Eigenschaften haben.

Um verschiedene Effekte zu erzielen, reicht eine Creme oft nicht aus und das Basisprogramm kann durch Seren und Masken ergänzt werden.

Wichtig ist eine regelmäßige Pflegeanwendung. Zum Einen um nachhaltige Wirkung zu erzielen und zum Anderen um auf den Rhythmus der Haut einzugehen.
Empfehlenswert wären auch konsequent regelmäßige Behandlungen in Praxis oder Kosmetikinstitut. Wenn Sie sich nur einmal im halben Jahr eine Behandlung gönnen, dann ist das eine Wellness Anwendung, welche durchaus auch entspannende Wirkung hat, aber keine gezielte und langfristige Hilfe für Ihren Hautzustand.
Der Vorteil einer dermatologisch orientierten Behandlungskur liegt neben einer möglichen Hautbildverbesserung in der Beobachtung der Haut und daraus resultierenden besseren Einstellung der täglichen Pflege zu Hause. Im Idealfall finden Sieeine Behandlungsoption, in der beide Aspekte berücksichtigt werden.

KAUF

Achten Sie beim Kauf von Produkten auf die Positionierung des Anbieters auf dem Kosmetikmarkt. Eine dermatologisch-medizinische Expertise oder naturheilkundliche Ausrichtung ist der Wellness orientierten Kosmetik gegenüber vorzuziehen. Der Preis für letztere kann stark variieren und undifferenzierende Aussagen helfen Ihnen bei der Auswahl nicht weiter. Im Sinne Ihrer Hautgesundheit sollte der Preis nicht im Vordergrund stehen. Achten Sie auf die Qualität der Inhaltsstoffe und lassen Sie Ihre Haut über das Produkt entscheiden.

Foto: Alexandr Ozerov - Fotolia; yanlev - Fotolia

Melanie Pakos,
Heilpraktikerin Praxis für Heilkunde und Ästhetik

Noch Fragen?
www.hautsache.de

hautsache

Das Hautportal rund um Neurodermitis, Rosazea, Vitiligo und Gesunde Haut

Viele Fragen erreichen uns aus den Reihen der Mitglieder. Wir leiten die Fragen, wenn es sich um medizinische Inhalte handelt, an unsere medizinische Beiratsmitglieder oder an andere Experten weiter. Wir veröffentlichen - anonymisiert - Frage und Antwort für die anderen Mitglieder und Interessierte. Eine präzise individuelle Beantwortung ohne den genauen persönlichen Sachverhalt des Patienten zu kennen ist für unsere Experten nicht möglich. Hier kann es sich folglich nur um allgemeine Antworten handeln, die als Denkanstoß gedacht sind, um Sie mit Ihrem Dermatologen weiter zu diskutieren. Sie ersetzen in keinem Falle die Beratung durch Ihren Dermatologen.
Wir geben so weit es geht die Fragen wörtlich wieder. Denken Sie bitte daran, dass wir auch Mitglieder in der DRH haben, die sich medizinisch nicht immer ganz so korrekt ausdrücken können oder der deutschen Sprache nicht völlig mächtig sind. Wichtig sollte in jedem Falle der Wiedererkennungswert der Probleme für den Einzelnen und die daraus resultierende Diskussion mit dem eignen Hautarzt sein.

Q&A

Frage: Ich leide seit etwa einem halben Jahr unter Rosazea im Gesicht. Vor 1 1/2 Wochen hatte ich beim Hautarzt einen Termin. Er verschrieb mir zur Heilung Metrogel 0,75%. Die Salbe trage ich seitdem 2x täglich morgens und abends auf die betroffenen Stellen auf.
Nun meine Frage: Darf ich mit Rosazea unter Anwendung von Metrogel 0,75% Blut spenden oder raten Sie davon ab?

Antwort: Blut spenden ist kein Problem unter Metrogel Therapie

Geschichte/Frage: Meine Couperose bzw. Rosazea ist noch in einem relativ frühen Stadium. Aber ich bin ziemlich besorgt, da die Haut seit der Diagnose im letzten Jahr schlechter wurde. Gerötete Stellen breiteten sich aus, ebenso ein paar geweitete Äderchen an der Nase und Blutschwämmchen auf der Wange. Es bilden sich immer wieder Pickel. Ich denke über eine Licht- bzw. Laserbehandlung nach und hab da einige Fragen.
Wie hoch schätzen Sie die Risiken und Nebenwirkungen der gängigen Verfahren ein? Kann sich die Haut langfristig gesehen auch verschlechtern? Wie groß ist die Gefahr von irreparablen Hautschäden?

Antwort: Die Gefahr von irreparablen Hautschäden ist gering, wenn Sie einen entsprechend ausgebildetes Praxisteam aufsuchen. Bei der Deutschen Dermatologischen Lasergesellschaft oder bei der Vereinigung für ästhetische Dermatologie und Lasermedizin!
können Sie da einmal schauen ob in Ihrer Nähe eine solche Praxis vorhanden ist.

Frage: Oft werden die Behandlungsergebnisse als „dauerhaft" angepriesen. Inwiefern stimmt das? „Dauerhaft" würde ich so interpretieren, dass der Zustand ein Leben lang oder zumindest viele Jahre anhält...

Antwort: Dauerhaft ist richtig! Die Gefäße, die weg gelasert wurden sind weg und bleiben auch weg; aber es können natürlich krankheitsbedingt (durch Entzündungen, Sonne, etc) wieder neue gebildet werden...

Frage: Bei Stellen mit Bartwuchs soll eine Laser-Behandlung nicht möglich sein. Stimmt das immer noch oder gibt es da mittlerweile auch Behandlungsmöglichkeiten?

Antwort: Das stellt kein Problem dar! Es gibt Laser, deren Wellenlänge nur im Rotbereich absorbiert wird, d.h. die von Gefäßen, sodass Haare nicht tangiert werden.

Frage: Wirkt sich eine Laser-Behandlung auch auf die Pickel aus?

Antwort: Nein! Diese müssen vorher mit einen suffizienten Therapie (Metrocreme, Oraycea, o.ä.) behandelt werden. Nur Teleangiektasien, also Gefäßerweiterungen werden mit dem Laser behandelt.

Frage: Kann sich die Haut langfristig gesehen auch verschlechtern?

Antwort: Nicht durch das Lasern selbst, aber generell schon!

Frage: Wie groß ist die Gefahr von irreparablen Hautschäden?

Antwort: Gering, wenn professionell vorgegangen wird. Verbrennungen durch zu hohe Energiedichte muss vermieden werden.

Frage: Angenommen, die Probleme kommen wieder, kann oder muss dann sogar die Behandlung wiederholt werden?

Antwort: Ja, das kann problemlos geschehen.

Marina Zlochin - Fotolia

Geschichte/Frage: Ich leide an Rosazea bin 45 Jahre und mein Gesicht sieht momentan furchtbar aus, habe einem Akuten Schub und seit Wochen kämpfe ich schon gegen die schlimme Entzündung, besonders die linke Gesichtshälfte, das ganze Kinn ist übersät mit eitrigen Pusteln und roten Flecken. Leider bekomme auch nicht so schnell einen Hautarzttermin trotz akuter Beschwerden.
Seit Wochen benutze ich Metrogel, nehme Antibiotika erst Minocyclin, jetzt Oraycea usw. nichts hilft. Bin todunglücklich mit meinem Aussehen, traue mich noch kaum aus dem Haus.

Antwort: Ich schlage vor: Metrogel 2x/Tag, ggf. zusätzlich eine Ichtyol-haltige Rosazea Paste, und auch Oryacea weiternehmen.
Ist die Haut sehr fettig? Die Haare? Vielleicht besteht zusätzlich ein seborrhoisches Ekzem. Vielen Patienten hilft dann ein med. Antischuppenshampoo, zB Kelual DS oder Ciclosan, mit dem 1x/Tag Kopf und Gesicht gewaschen werden.

Geschichte/Frage: Meine Frau hat eine sehr leichte und nur sporadisch auftretende Rosacea in Wangenbereich, die sie mit Metrocreme erfolgreich behandelt. Eine systemische Therapie mit Tetracyclin etc. wollen wir momentan nicht. Galderma schickte mir diverse Rezepturen bzgl. metronidazolhaltiger Augentropfen (visköses Augengel, wässrige Augentropfen in bis zu 0,75% Konzentration). Diese Rezepturen muss jedoch der Apotheker unter schweren Bedingungen erst herstellen. Es gibt in Deutschland kein Fertigpräparat, das Metronidazol in Form von Augentropfen enthält. Zwar gibt es Studien (erfolgreich) über Metronidazol in Gel Form, das „to the eyelid margin" appliziert wird, aber meine Frage ist, ob es Metronidazolaugentropfen als Fertigpräparat im Handel gibt. In der Roten Liste lässt sich nichts finden, ein Augenarzt am Ort ist überfragt und steht zu seinem mangelnden Wissen hierzu, da er eine Rosacea am Auge noch nie gesehen hat. Ich könnte mir vorstellen, dass irgendein Land eine Fertiglösung hat und diese über die Internationale Apotheke zu beziehen wäre. Wer kann uns weiterhelfen?

Antwort: Ja, eine spannende Frage und ein Dilemma zugleich, denn es gibt in der Tat kein Fertigpräparat mit Metronidazol als Augentropfen.
Sollte Ihre Frau tatsächlich eine Augenbeteiligung bei der Rosazea haben (was gar nicht so selten ist, fast 50% der Patienten), empfehle ich folgendes:
1. eine Augenarzt konsultieren, der sich damit auskennt und klar feststellen kann, welche Bereiche betroffen sind (Meibom-Drüsen, Iris...etc), denn nur so lässt sich ein Therapieerfolg objektivieren.
2. Statt Tetrazyklin, kann eine systemische Therapie zB mit Oraycea versucht werden, wirkt gut, bei weniger Nebenwirkungen.
3. Falls Ihre Frau eine systemische Therapie ablehnt, kann man entweder AT versuchen, die ein anderes Antibiotikum enthalten und diese nur bei Beschwerden anwenden, zB Gentamycin AT oder S.
4. oder tatsächlich Metronidazol-haltige AT herstellen lassen; hierzu kann man zB AT verwenden, die als Tränenersatz bei trockenem Auge angewandt werden und dahinein 0,5-1% Metronidazol mischen lassen.

Geschichte/Frage: Im Sommer 2012 bekam ich eine sehr starke Rosazea und wurde neun Tage mit Metronidazol-Infusionen und anschließend drei Monate mit Oraycea 40 mg und Metrocreme behandelt. Als Pflege nehme ich noch immer Tolerance extreme Creme.
Meine Frage: Wie kann ich mich weiter pflegen? Reinigung Tages- u. Nachtcreme, Wimperntusche und Entferner, Puder, Augen-Make up usw. Sonnencreme.
Wir wollen in den Skiurlaub, welche Sonnencreme kann ich bei Kälte benutzen? Man soll ja Gel nehmen, aber bei Kälte ist das doch bestimmt nicht gut.
Bisher benutzte ich Anthelios Gel 50, was es aber leider nur noch mit einem Lichtschutzfaktor 30 gibt. Ich soll aber immer einen 50-ger benutzen.

Antwort: Tolerance extreme dürfen Sie gerne weiternehmen. Gut sind auch alle Cremes, die gleichzeitig Rötungen reduzieren, zB Antirougeurs (Avène) oder andere Anti-Rötungen Cremes (diese sind alle leicht grünlich, da Grün die Komplementärfarbe von Rot ist).
Zur Reinigung bitte ausschließlich milde, seifenfreie ph-neutrale Syndets (Reinigungsmittel) benutzen, Make-up-Entferner sollten frei von alkoholischen Bestandteilen sein
Make-up sollte grundsätzlich nicht zu fett sein, gut verträglich sind oft Produkte, auf denen vermerkt ist: Für zu Akne neigende Haut geeignet.
Sonnencremes liegen mir besonders am Herzen: Ich verstehe, dass Sie das Gel toll finden, aber LSF 30 ist NICHT ausreichend. Bitte besorgen Sie sich ein Präparat mit LSF 50; diese gibt es als leichte Lotion oder sogar als Spray, sogar manchmal mattierend, daher kosmetisch sehr gut, von verschiedenen Firmen.

PD Dr. med. Ina Hadshiew

Wie man seine eigene psychische Widerstands-kraft stärken kann... Teil II

Im ROSAZEA journal 2-14 wurde bereits das Thema Resilienz „Teil I“ thematisiert. Dabei handelt es sich um die psychische Widerstandskraft des Menschen im Angesicht ernsthafter biologischer, psychologischer oder sozialer Problemsituationen. Ephraim Kishon sagte einst: „Der Mensch bringt die Wüste zum Blühen. Die einzige Wüste, die ihm noch Widerstand leistet, befindet sich in seinem Kopf.“ Jeder von uns kennt Menschen in seinem Umfeld, die trotz massivster Widerstände oder Belastungen in ihrem Leben positiv dem Leben entgegentreten. Und jeder von uns kennt auch belastete Menschen, denen gerade diese Einstellung fehlt bzw. denen wir diese Sichtweise dem Leben gegenüber wärmstens ans Herz legen würden.

Forschungswege

Die Resilienzforschung begann in den 50er Jahren mit der „Kauai-Studie“ von Emmy Werner an der Universität Kalifornien. Auch davon erfuhren Sie bereits im letzten Artikel. Im Rahmen dieser Langzeitstudie an etwa 700 Kindern über einen Zeitraum von 40 Jahren wurde deutlich, dass man zwischen Risiko- bzw. Vulnerabilitätsfaktoren und Schutzfaktoren unterscheiden müsse. Denn selbst wenn Kinder dieser Studie über Risikofaktoren verfügten und beispielsweise aus schwierigen familiären Verhältnissen stammten, so konnten diese nicht als Vorhersagefaktoren herangezogen werden, um auch ein schwieriges und belastetes Leben als Erwachsene(r) zu führen. Vielmehr erwiesen sich die sog. Schutzfaktoren für besonders relevant. Man konnte also nicht einfach schlussfolgern: „Je belasteter die Kindheit, desto schwieriger das Leben als Erwachsener.“
Viele Jahre später erforschten die amerikanischen Wissenschaftler Karen Reivich und Andre Shatte weiter, was den Menschen erst wirklich in den Zustand psychischer Widerstandskraft versetzt. Ihre Forschungsergebnisse veröffentlichten sie in ihrem Buch „The resilience factor – 7 keys to finding your inner strength and overcoming life`s hurdles“.
Aus ihrer Forschung heraus waren sie in der Lage, sieben Faktoren zu benennen; und gerade in der Ausprägung dieser sieben Faktoren unterscheiden sich Menschen mit mehr bzw. minder ausgeprägter psychischer Widerstandskraft bzw. Resilienz. In diesem Zusammenhang wurde auch der sog. Resilienzquotient entwickelt.

Resilienzfaktoren im Einzelnen

Als ***erster Resilienzfaktor*** wird die ***„Emotionsregulation“*** benannt. Dabei handelt es sich um die Kraft des Menschen, auch in schwierigen bzw. bedrohlichen Lebenssituationen selbst Ruhe zu bewahren. Der Mensch kann also lernen, verschiedenste Strategien für sich einzusetzen, um seine eigenen Emotionen unter Kontrolle zu halten.
Als Betroffener einer chronischen Hauterkrankung kennen Sie bestimmt Situationen, in denen Sie am liebsten aus Ihrer eigenen Haut fahren würden. Oftmals trifft diese Unzufriedenheit und Wut dann stellvertretend Menschen im Familien- oder Freundeskreis, die für diese Situation aber gar nichts können. In wieweit hilft es wirklich, aus der Haut zu fahren? Welche Strategien könnte man stattdessen einsetzen, um das eigene Gefühlsleben in eine positive Richtung zu lenken?

Der ***zweite Resilienzfaktor*** bezeichnet die ***Impulskontrolle*** des Menschen. Dabei handelt es sich um die Kraft des Menschen, seine eigenen inneren Verhaltensimpulse steuern und ggf. unterbinden zu können, weil man mögliche Konsequenzen absehen kann, wenn man diesen Impulsen einfach nachgeben würde. Studien zur „Emotionalen Intelligenz“ nach Daniel Jay Goleman verdeutlichten diesen Zusammenhang: Kinder, die in der Lage waren, eine festgelegte Zeitspanne auf Belohnungen zu verzichten, um nach diesem Zeitraum deutlich mehr Belohnungen zu erhalten, zeigten sich auch im späteren Leben als erfolgreicher.
Erkrankt man an einer chronischen (Haut) Erkrankung, erlebt man möglicherweise Situationen, in denen man am liebsten weinen oder schimpfen würde vor lauter Belastung, vor Verzweiflung oder Ähnlichem. Doch welche Folgen hätte dies für das eigene soziale Umfeld? Wie könnte man stattdessen seine Impulse konstruktiver lenken lernen?

Foto: klickerminth - Fotolia

Als ***dritter Resilienzfaktor*** gilt die ***Empathie***. Ein Mensch, der über Empathie verfügt, ist in der Lage, sich in die Menschen seiner Umgebung hineinzuversetzen. Dieses Verständnis für die eigenen Mitmenschen ist zwischenmenschlich kaum zu entbehren, wenn es um ein verträgliches Miteinander geht. Nicht umsonst sagt man auch, dass man erst über andere und deren Verhalten Vermutungen o.Ä. äußern sollte, wenn man erst einmal in deren Schuhen durch das Leben gegangen ist. Gleichgültig, welchen Rucksack oder welche chronische Erkrankung man durch das eigene Leben trägt, wir alle brauchen Empathie für uns selbst und unsere Mitmenschen, denn gerade an sehr belasteten Tagen können wir auf diese Weise für uns selbst und andere mehr Verständnis aufbringen.

Der ***vierte Resilienzfaktor*** umschreibt eine ***optimistische Haltung*** dem Leben gegenüber. Widrigkeiten zum Trotz sind resiliente Menschen in der Lage, eine positive Einstellung der Zukunft gegenüber aufrechtzuerhalten. Man glaubt fest an die zeitliche Begrenztheit schwerer Lebenslagen. Man könnte auch sagen, dass ein resilienter Mensch aufgrund seines Urvertrauens daran glaubt, dass das Leben es gut mit ihm meint. An einer chronischen (Haut)Erkrankung zu leiden, bedeutet, trotz dieser Erkrankung dem chronischen Verlauf mit einer positiven Haltung entgegenzutreten, gerade auch deshalb, weil ein chronischer Verlauf unterschiedlich stark belastende Zeiten bedingen kann.

Als ***fünfter Resilienzfaktor*** wird eine ***konstruktive Problembewertung*** aufgeführt. Ein resilienter Mensch erweist sich diesbezüglich in der Lage, Problemlagen konstruktiv zu analysieren und zu bewerten. Man glaubt fest daran, dass solche Lebenslagen begrenzter Natur sind, nicht immer nur einen selbst betreffen und nicht auf alle Lebenslagen bei einem selbst generalisierbar sind. Als Hautbetroffener könnte man natürlich destruktiv bewerten, dass es immer nur einen selbst so schwer trifft, und dass es sich nie ändern wird und immer schlimmer werden wird. Aber in wieweit hilft einem diese Bewertung wirklich?

Der ***sechste Resilienzfaktor*** umschreibt das ***Erleben von Selbstwirksamkeit***. Ganz gleich, in welcher schweren Lebenslage sich ein resilienter Mensch befindet, er glaubt ganz fest daran, diese Situation selbst beeinflussen zu können, und sei es auch nur ein kleinster Schritt in dieser Lage. Gerade als Hautbetroffener ist es wichtig, für sich selbst sog. Werkzeuge für schwere Hauttage/phasen zur Hand zu haben. Nichts ist schlimmer, als hilflos der eigenen chronischen Erkrankung gegenüber zu stehen. Überlegen Sie einmal, was Ihnen in solchen Situationen zur Ablenkung bisher geholfen hat.

Der letzte und ***siebte Resilienzfaktor*** beschreibt ***„das über sich Hinauswachsen“***. Ein resilienter Mensch ist im Angesicht schwerer Lebenslagen immer noch in der Lage, über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen. Die Geduld oder andere Kräfte, die er in dieser Situation aufbringen muss, identifiziert er als persönliches Wachstum, das ihm zu einem späteren Zeitpunkt nützlich sein könnte. Ist man von einer chronischen Hauterkrankung betroffen, heißt es immer und immer wieder, geduldig zu sein. Geduld ist eine Stärke, die einem in anderen Situationen helfen kann, die Ruhe zu bewahren, wenn andere z.B. bereits außer sich sind.

Erkenntnisse aus der Resilienzforschung

Was lernen wir aus den Forschungsergebnissen von Karen Reivich und Andre Shatte? Was bedeuten diese für unsere eigene „innere Wüste“, wenn wir uns auf den Ausspruch von Ephraim Kishon beziehen? Resilienz ist keine statische Kraft im Leben des einzelnen Menschen; jeder kann an seinen eigenen Resilienzkräften arbeiten, diese also entwickeln und ausbauen, um sich selbst mehr und mehr psychisch widerstandsfähig zu „machen“. Mit Sicherheit ein lohnenswerter Weg, denn auch die Forschungsergebnisse aus der Psychneuroimmunologie verdeutlichen immer wieder, dass der Glaube an die eigene Kraft und an das eigene Wirken Krankheitsprozesse in positiver Form beeinflussen kann.

Sie haben Fragen?

Wenn Sie Fragen zu diesem Thema haben, können Sie sie direkt an Frau Dargatz stellen. Mailen oder schreiben Sie der Redaktion (siehe Impressum).
Frau Dargatz wird Ihre Frage individuell beantworten und die Problematik wird – natürlich anonymisiert – dann auch im Rosazea Journal veröffentlicht, damit alle etwas davon haben.

DRH ROSAZEAjournal
DAS MAGAZIN DER DEUTSCHEN ROSAZEAHILFE E.V.

IMPRESSUM

Offizielle Mitglieder-Zeitschrift
Deutsche Rosazea Hilfe e.V. (DRH)

Herausgeber:
Deutsche Rosazea Hilfe e.V.

Vorstand:
1. Vorsitzender: Thomas Schwennesen
2. Vorsitzender: Dennis Middelmann
Schatzmeister (interim): Alfons Beissel

Wissenschaftlicher Beirat:
Prof. Dr. med. habil. Ulrich Amon, Hersbruck
Prof. Dr. med. Matthias Augustin, Hamburg
Univ.-Prof. Martina Kerscher, Hamburg
Prof. Dr. med. Volker Steinkraus, Hamburg

Geschäftsstelle:
Baumkamp 18 • 22299 Hamburg , Tel: 040-68 99 07 14
www.rosazeahilfe.de • E-Mail: info@rosazeahilfe.de

Bankverbindung:
Commerzbank AG, BLZ 200 400 00, Konto 32 17 46 000
IBAN: DE25 2004 0000 0321 7460 00
BIC: COBADEFFXXX

Redaktionsanschrift:
Thomas Schwennesen Verlag
Postfach 20 23 13, 20216 Hamburg
www.rosazea-journal.de
redaktion@rosazea-journal.de

Chefredaktion:
Thomas Schwennesen

Sonja Dargatz (Psychologie); Priv.-Doz. Dr. med. habil. Ina Hadshiew (Dermatologie); Sonja Kohn, Heilpraktikerin (Komplementärmedizin)

(alle Redaktionsanschrift)
oder E-Mail: redaktion@rosazea-journal.de

Verlag und Anzeigenverwaltung:
Thomas Schwennesen Verlag, Hamburg
Postfach 20 23 13 • 20216 Hamburg
Tel. 040- 51 06 19

info@atop.de | www.schwennesen.de
Anzeigen erscheinen unter der Verantwortung der Auftraggeber. Sie sind getrennt vom redaktionellen Teil und bedeuten nicht zwingend eine Empfehlung der Redaktion oder der DRH.

Gestaltung & Produktion:
middelmann COMMUNICATION, Hamburg

Erscheinungsweise: 4x jährlich, März/April, Juni/Juli, Sept./Okt., Nov./Dez.. Für Mitglieder der Deutschen Rosazea Hilfe e. V. ist der Bezug - ohne jede weitere Erhebung einer Gebühr - im Jahresbeitrag enthalten. Für unverlangt eingeschickte Manuskripte, Fotos, Zeichnungen und andere Vorlagen übernehmen wir keine Haftung. Informationen für Autoren siehe Inhalt. Die Autoren erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung von Zuschriften einverstanden. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages strafbar.

Farblichtmassage des Gesichts

Streicheleinheiten für Haut und Seele

von Sonja Kohn

Wie im Großen, so im Kleinen. In der Naturheilkunde glauben wir, dass sich der Zustand unserer Organe häufig an der Körperoberfläche widerspiegelt. Wenn eine direkte nervale Verbindung vom Organ zur Hautoberfläche besteht, sprechen wir von einer „Reflexzone“, beziehungsweise von einem sogenannten Dermatom. Ist die Verbindung zur Oberfläche primär „energetisch“ – das heißt, es besteht eine „drahtlose“ Verbindung über das körpereignene Energieleitssystem, die Meridiane –finde ich es zutreffender, die Region als „Mikrorepräsentationszone“ zu bezeichnen. Da sich der Begriff „Reflexzonentherapie“ jedoch mittlerweile bei uns eingebürgert hat, wird der Begriff Reflexzonen meist synonymal für die winzigen Mikrorepräsentationszonen genutzt.

Mikrorepräsentationszonen finden wir überall am Körper. Zum Beispiel an den Fußsohlen, den Handinnenflächen, am Ohr, aber auch in der Iris oder auf der Zunge. Der ganze Körper spiegelt sich in Miniatur in diesen Zonen wider und wer ein bißchen Übung hat, kann die Zeichen, die der Körper an der Hautoberfläche hinterläßt auch lesen. Das Gesicht ist in vielerlei Form einzigartig und es gibt viele diagnostische Schulen, die sich einzig und allein mit der Befunderhebung am Gesicht befassen. Beispiele hierfür sind die „Pathophysiognomik“, die „Psycho-Physiognomik“ oder die Antlitzdiagnose nach Dr. Schüßler. Unser Gesicht spiegelt unsere Gefühle, erzählt über die Erfahrungen, die wir in unserem Leben gemacht haben und ist eine der wenigen Körperregionen, die wir – zumindest in unserem Kulturkreis – ganz nackt der Außenwelt präsentieren. Krankheiten im Gesicht, kann man nur schlecht verstecken und sie animieren das Außen, den Betroffenen auf das, „was er da hat“, anzusprechen.

Auch aus Sicht der traditionellen Chinesischen Medizin, ist das Gesicht eine Mikrorepräsentationszone. Doch repräsentieren sich dort nicht die Organe als solches, sondern die fünf chinesischen Elemente (siehe auch Rosazea Journal 2/14): Metall, Erde und Feuer, sowie die, den Elementen zugeordneten Energieleitbahnen. ->

Element	Energieleitbahnen
Holz	Gallenblase/ Leber
Wasser	Blase/ Niere
Metall	Dickdarm/ Lunge
Erde	Magen/ Milz-Pankreas
Feuer	Dünndarm/ Herz

Foto: detailblick - Fotolia

Kleinste Zeichen auf der Haut geben Auskunft darüber, ob der Energiefluss in den zugeordneten Meridianen harmonisch ist – oder nicht. Geachtet wird auf kleine Narben, Vertiefungen, Einziehungen, Fältchen, Verquellungen, sowie auf lokale Rötungen, entzündliche Prozesse, den Glanz, blasse oder weiße Stellen. Jede Auffälligkeit in Farbe und Struktur findet Beachtung. Und falls der Pickel oder das Knötchen immer wieder an der gleichen Stelle sitzt, macht sich der aufmerksame Beobachter auch darüber Gedanken.

„Reflexzonen" des Gesichts

Das Wissen über die Anordnung der Gesichtsreflexzonen beruht auf empirischen Erfahrungen. Teilweise ist die Lage direkt durch den Verlauf der Energieleitbahnen im Gesicht nachzuvollziehen, teilweise erklärt sich die Lage in Verbindung mit Erkenntnissen aus der westlichen Medizin. Geschwollene Augen, zum Beispiel, geben dem westlichen Mediziner einen Hinweis auf eine gestörte Nierenfunktion und exakt dort finden wir auch die Mikrorepäsentationszone der Niere.

Welche Organe „reflektieren" sich bei Rosazea?

Die klassische Rosazea manifestiert sich hauptsächlich in der Jochbeinregion (Magen), auf dem Nasenrücken (Milz und Bauchspeicheldrüse), in der Stirnmitte (Dünndarm), aber auch im Bereich der restlichen Stirn (Blase), sowie im Bereich des Kinns (Hormonregion). Teilweise weitet sich die Rötung vom Jochbein in die Unterkieferregion aus (Lunge und Dickdarm), bei Rhinophym, einer knolligen Schwellung der Nase, besteht ein Bezug zur Energieleitbahn des Herzens.

Ein Blick in den Spiegel

Stellen Sie sich einmal vor einen Spiegel und schauen Sie sich „Ihre" Rosazea genauer an. An welchen Stellen ist die Rosazea besonders ausgeprägt? Welche Stellen sind stärker gerötet? Welche schwächer? Wo treten mehr Gefäße hervor? Wo ist die Haut besonders stark entzündet? Bestehen Phyma? Schwellungen? Quellungen?
Dann vergleichen Sie Ihre Zonen mit der Reflexzonendarstellung: Zu welchen Energieleitbahnen besteht eine Verbindung? Gibt es zusätzliche Symptome in den zugeordneten Bereichen, wie zum Beispiel Verdauungsstörungen, Nahrungsmittelallergien, Blasenprobleme, astmathische Beschwerden, Durchfall oder Verstopfung oder Herzstolpern?
Auch Emotionen können die Funktion eines Organes schwächen und dessen Arbeitsleistung beeinträchtigen. Wenn Sie sich häufig schwermütig oder auch Bitterkeit spüren, kann auch das sich in die Magenzone reflektieren. Angst, vor der Zukunft schwächt die Milz, Kummer sitzt im Dünndarm, Ruhelosigkeit in der Blase und Herzeleid führt zu Herzeleid.

Element	Energieleitbahn	Mikrorepäsentationszone
Holz	Gallenblase	Schläfe rechts und links
	Leber	Nasensteg
Wasser	Blase	Stirn rechts und links
	Niere	um das Auge herum
Metall	Dickdarm	entlang der Nasenlippenfalte, innen, rechts und links
	Lunge	entlang der Nasenlippenfalte, außen, rechts und links
Erde	Magen	Jochbein, rechts und links
	Milz-Pankreas	mittlerer Nasenrücken
Feuer	Dünndarm	Stirnmitte
	Herz	bogenförmig im Verlauf der Augenbraue, rechts und links u. Nasenspitze, sowie über der Oberlippe
Ebenfalls dem Element Feuer zugeordnet: Die Hormonzone, Lage: Kinn.		

GESICHTSREFELXZONEN

Haut und Gesicht reagieren auf Licht

Das Gesicht und unsere Hände sind in unseren Breitengraden die Körperregionen, die am meisten mit dem natürlichen Sonnenlicht in Kontakt kommen. Gefolgt von den Unterarmen, den Füßen und den Unterschenkeln. Mehr Haut zeigen wir in der Regel nur in den Sommermonaten. Menschen mit chronisch entzündlichen Hauterkrankungen neigen dazu, ihre Haut in der Öffentlichkeit zu verhüllen, das heißt obwohl Licht (nicht Hitze!) eigentlich eine Wohltat für Haut und Seele ist, erreicht es nur selten die Körperstellen, an denen es, als eines der ältesten natürlichen Heilmittel, benötigt wird. Unser Gesicht verhüllen wir in der Regel nicht, deshalb greifen vor allen Dingen Frauen, zu einer Alternative: Sie setzten eine „Maske" auf und decken mit einem geeigneten Make-up ihre Rosazea einfach ab. Das eigentliche Problem wird dadurch nicht gelöst, dennoch hilft das geeignete Make-up als Trostpflaster im Alltag und wehrt fragende Blicke, ungewollte Ratschläge und auch abschätzende Bemerkungen ab. Aus ganzheitlicher Sicht, schafft das Make-up jedoch eine „Grenze zum Licht", so dass es unsere Haut nicht ungehindert durchdringen kann.

Das Gesicht ist eine hervorragende Therapiezone. Wir können also nicht nur im Gesicht unserer Patienten „lesen" (diagnostizieren), sondern wir können über das Gesicht und mithilfe der richtigen Wellenlänge des Lichts auch das innere des Körpers, das Gefühlsleben und die Haut direkt erreichen.

Licht ist ein Teil des elektromagnetischen Spektrums und der optisch wahrnehmbare Bereich dieses Spektrums ist das sichtbare Licht, also das Licht, das wir mit unseren Augen sehen können.

Und jede Mikrorepräsentationszone des Gesichts besitzt eine sogenannte „Resonanzfarbe", die sich im Wellenlängenbereich von 380 bis 780 nm bewegt.

Illustrationen: Sonja Kohn; Foto: Shutter81 - Fotolia

Element	Energieleitbahn	Resonanzfarbe
Holz	Gallenblase/ Leber	Grün
Wasser	Blase/ Niere	Blau (Schwarz*)
Metall	Dickdarm/ Lunge	Weiß
Erde	Magen/ Milz-Pankreas	Gelb
Feuer	Dünndarm/ Herz	Rot
Resonanzfarbe der Hormonzone: Rot (abgeschwächt: Rosa). ** Schwarz ist jedoch für die Farblichttherapie ungeeignet.*		

Bestrahlen wir eine Mikrorepäsentationszone des Gesichts mit ihrer „Lieblingsfarbe" löst das über den energetischen Weg, sogenannte Resonanzeffekte im zugeordneten Organ und seinem Funktionskreis aus.

Beispiel:
50 bis 90 Prozent der Rosazeapatienten leiden unter Gastro-intestinalen Störungen (Magen-Darm-Beschwerden).

Die Magenzone befindet sich rechts und links im Bereich des Jochbeins (dem Hauptsitz der Rosazea!). Zugeordnete Farbe ist: Gelb. Eine Eigenschaft, die der Farbe Gelb zugeordnet ist: Sie „erhellt unser Gemüt". Das heißt, sie stimmt uns fröhlicher und wirkt somit depressiver Stimmung, Bitterkeit und dem damit eventuell vorhandenen Sodbrennen entgegen.

Wenn ich also die Magenzone bei Rosazea mit gelben Licht bestrahle, schlage ich sozusagen mehrere Fliegen mit einer Klappe:

Ich gebe der Haut und somit der Rosazea heilsames Licht, über den energetischen Weg erreiche ich die Reflexzone Magen (und die dort eventuell vorhandenen Symptome) und ich löse Resonanzeffekte aus, das heißt: Ich lade das Gemüt ein, mit der Eigenschaft der Farbe Gelb „mitzuschwingen" und löse im Idealfall Leichtigkeit und Fröhlichkeit aus.

Resonanzfarbe	Farbeigenschaft
Grün	harmonisierend, ausgleichend, hilfreich bei allen „Herzensthemen"
Blau	kühlend, beruhigend, entzündungshemmend, angstlösend
Weiß	klärend, reinigend, kühlend
Gelb	erhellend, stimmungsausgleichend, stabilisiert das Nervensystem
Rot	aktivierend, stärkend

Ablauf der Farblichtmassage (Kohn)

Derzeit wird die Farblichtmassage hauptsächlich von Heilpraktikern, Heilpraktikern Teilbereich Psychotherapie und Entspannungstrainern angeboten, die ich in meinen Kursen ausgebildet habe. Gearbeitet wird mit einer einfachen Bestrahlungslampe, die mit verschiedenen Farbfiltern erhältlich ist (zu bestellen hier: http://www.kinesiologie-zubehoer.de/).

Natürlich „massieren" wir nicht wirklich mit Licht: Zuerst gibt es das Licht und im Anschluss daran, eine sanfte Streichmassage.

Die Mikrorepräsentationszonen werden wie folgt bestrahlt:

1. Dünndarm, Herz-Augenbrauenzone, Herz-Nasenspitze, Kinn: Rot
2. Nierenzone (kreisförmig), Blasenzone (strahlenförmig nach oben): Blau
3. Gallenblasenzone links, Leberzone, Gallenblasenzone rechts: Grün
4. Magenzone links, Milzzone, Magenzone rechts: Gelb
5. Lungenzone und Dickdarmzone links, dann Lungenzone und Dickdarmzone rechts: Weiß

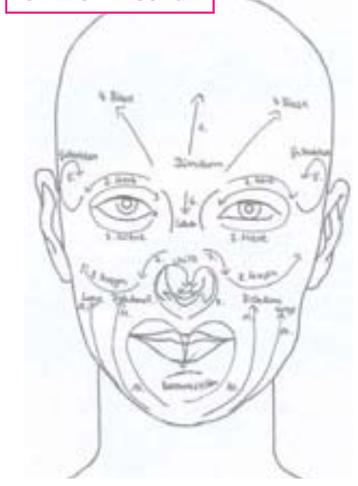
Bestrahlungsdauer: mindestens 30 Sekunden bis maximal zwei Minuten per Hand. Sind alle Zonen erfolgreich bestrahlt, schließt sich die Streichmassage an.

Obwohl die Haut von der Bestrahlungslampe nicht berührt wird, spüren manche Menschen, den Lichtstrahl wie ein sanftes Streicheln auf der Haut. Und obwohl ich die Farblichtmassage schon häufig selbst erfahren habe, bin ich immer wieder erstaunt, wie tiefenentspannend diese Methode ist. Und wenn Sie jetzt Lust bekommen haben, die Farblichtmassage für sich selbst auszuprobieren, dann würde ich mich freuen!

FARBSPEKTRUM

Nicht nur die Farblichtmassage hat sich in der Praxis bewährt, sondern auch die Ganzgesichtsbestrahlung bei Rosazea. Therapeuten finden Sie gelistet beim Info-Treff-Haut und bei www.theralupa.de

STREICHMASSAGE



Über die Autorin: Sonja Kohn ist Heilpraktikerin und bildet unter anderem an den Paracelsus Heilpraktiker Schulen in der Farblichttherapie aus.

Die Ratschläge in diesem Beitrag sind von der Autorin sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch können wir eine Garantie nicht übernehmen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Farblichtmassage des Gesichts ist nicht wissenschaftlich belegt.

GESICHTS-RÖTE

Gesichtsröte – ein Symptom der chronischen Hauterkrankung Rosacea unter dem Betroffene in allen Schweregraden leiden. Im Vorstadium der Erkrankung tritt die Röte zunächst nur flüchtig auf, in sogenannten Flushs. Im weiteren Verlauf können die Rötungen jedoch immer länger anhalten. Die Rötungen, die vor allem auf Stirn, Nase, Kinn und Wangen zu sehen sind, bringen oft eine enorme psychische Belastung der Patienten mit sich. In der Facebook-Community der Aktion: Aktiv gegen Rosacea, haben wir nachgefragt, wie Rosacea-Patienten mit ihren Gesichtsrötungen umgehen und was sie dagegen unternehmen. Die Ergebnisse haben wir hier für Sie zusammengefasst.

„Was sind Ihre Erfahrungen? Wurden Sie schon einmal von Dritten auf Ihre Gesichtsröte oder andere Symptome Ihrer Rosacea angesprochen?“

Auf diese Frage antwortete die Mehrheit der Teilnehmer (34%), dass sie ständig auf ihre Gesichtsröte angesprochen werden. Danach folgen die Antworten „Ja, aber nur von Menschen, die mich schon länger kennen“ und „Ja, schon ein paarmal“.
Nur knapp 7% der Teilnehmer wurde noch nie auf die Gesichtsröte angesprochen. Somit muss ein Großteil der Patienten immer wieder erklären, was genau hinter ihren „roten Wangen“ steckt – oft mit einem genervten Unterton. Leider berichten Community-Mitglieder immer wieder von Spitznamen wie „Apfelbäckchen“, gegen die sie schon des Öfteren anzukämpfen hatten. Der Kommentar eines Fans hat uns besonders getroffen: „Werde immer wieder von der Polizei angehalten und werde gefragt, wie viel waren es. Dann kommt ´ne Entschuldigung.“

„Heute geht es speziell um Ihre Gesichtsrötungen: Wie häufig stören Sie die Rötungen?“

Über 67% der Teilnehmer gaben an, dass ihre Rötungen sie in jeder Lebenssituation stören. Der zweithäufigsten Antwort zufolge, stören die Rötungen 22% der Teilnehmer nur dann, wenn sie einen Rötungsschub/Flush haben. Viele Betroffene werden direkt morgens nach dem Aufstehen durch einen Blick in den Spiegel mit den Rötungen konfrontiert. Einige möchten sogar nicht mehr vor die Tür gehen! Diese Aussagen machen deutlich, wie sehr Rötungen eine psychische Belastung darstellen können.
Gegen solche anhaltenden Gesichtsrötungen kann eine äußerliche medikamentöse Therapie helfen.

Die Umfrage-Teilnehmer haben sich rege über verschiedene Produkte ausgetauscht. Unser Tipp: Wenden Sie für den größtmöglichen Behandlungserfolg die Medikamente nach genauer Anleitung Ihres Hautarztes an!

„Was unternehmen Sie gegen unerwünschte Gesichtsrötungen?“

Die meisten Teilnehmer (80%), die direkt auf die Frage geantwortet haben, gaben an, ihre Auslöser zu vermeiden und zusätzlich ihre Rosacea medikamentös zu behandeln. Die Teilnehmer der Umfrage haben mit großem Interesse Therapieoptionen mit verschiedenen Medikamenten diskutiert. Wir empfehlen bei jeglichen Fragen oder Zweifeln Ihren Hautarzt aufzusuchen. Dieser kann Ihnen alle Fragen detailliert beantworten und Sie individuell beraten!

Die zweithäufigste Antwort war „Ich vermeide ausschließlich meine Auslöser. Weiter muss ich die Erkrankung nicht behandeln.“
Sonne, Alkohol, Stress oder scharfe Speisen – dies sind nur wenige Provokationsfaktoren, die einen Rötungsschub auslösen können. Denn Rosacea-Schübe, zu denen unter anderem „Flushs“ gehören, werden durch verschiedene Auslöser hervorgerufen. Viele Betroffene haben ihre Auslöser mit Hilfe eines Rosacea-Tagebuchs herausgefunden.

Die Umfragen zeigen, dass ein großer Bedarf vorhanden ist, sich über Therapieoptionen und eigene Erfahrungen mit der Rosacea auszutauschen. Erfreulich ist zu sehen, dass einige Betroffene inzwischen die für sich optimale Pflegeserie gefunden haben – und bereitwillig anderen Tipps zum Umgang mit ihrer Rosacea geben.

Foto: Alexandr Ozerov - Fotolia; yanlev - Fotolia

Trigger

Rosacea-Patienten müssen für gewöhnlich ihre Auslöse-Faktoren meiden. Auslöse-Faktoren sind solche Provokationsfaktoren, die die Blutgefäße der Haut erweitern, die daraufhin stärker durchblutet wird. Dadurch kommt die rosacea-typische Gesichtsröte zustande. Solche Auslöser sind für jeden Patienten sehr individuell. Eine Umfrage der National Rosacea Society unter 1.066 amerikanischen Rosacea Patienten zeigt, welche Faktoren besonders häufig auftreten. Wir stellen Ihnen diese heute vor und geben auch Tipps für den richtigen Umgang mit ihnen.

Sonnenstrahlung

Als häufigster Triggerfaktor wurde Sonnenstrahlung genannt. 81% der Befragten gaben an, dass Sonneneinstrahlung bei ihnen Rötungsschübe auslöst. Deshalb sollten Betroffene das ganze Jahr über einen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden. Dieser kann auch in eine Tagescreme integriert sein. Solche Produkte, die für die empfindliche Rosacea-Haut geeignet sind, finden Sie beispielsweise in Ihrer Apotheke. Auch Schutz durch normale Kleidung, beispielsweise das Tragen einer Kopfbedeckung, hilft, hat aber einen relativ geringen Lichtschutzfaktor (ca. 10). Spezielle Sonnenschutzkleidung hat da bessere Werte.

Extreme Temperaturen und Wetterbedingungen

Nicht nur die Sonne macht vielen Rosacea-Patienten zu schaffen. Wind (57%), Feuchtigkeit (44%), Kälte (46%) und Hitze können die Haut der Betroffenen ebenfalls strapazieren. Gerade die Hitze kann in verschiedenen Situationen problematisch sein: 75% der Befragten belastet heißes Wetter, 51% heiße Bäder und 41% warme Räume.

Selbstverständlich ist es schwierig, im Alltag Außentemperaturen und Wetterbedingungen zu meiden. Verzichten Sie jedoch möglichst auf Saunagänge oder heiße Bäder und heizen Sie im Winter nicht zu stark. Die Haut reagiert oft besonders empfindlich auf Temperaturunterschiede, z. B. wenn man aus der Kälte in warme Räume kommt.

Stress

Wer kennt das nicht: Die Hektik im Beruf oder im Privatleben setzt uns oft zu. Bei vielen der befragten Rosacea-Patienten wirkt sich Stress negativ auf ihr Hautbild aus (79%). Doch kann man überhaupt etwas gegen Stress im Alltag unternehmen? Auch wenn es schwierig ist, versuchen Sie sich regelmäßig Auszeiten zu nehmen. Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder auch Yoga und Qigong können hierbei hilfreich sein. Eine spezielle Gesichtsmassage kann Ihr seelisches Wohlbefinden ebenfalls steigern. Probieren Sie es aus! (Eine Anleitung dazu können Sie per E-Mail, info@rosazeahilfe.de oder per Post, Adr. s. Impressum, in der Geschäftsstelle anfordern.

Bestimmte Lebensmittel

Viele Rosacea-Betroffene leiden nach dem Verzehr bestimmter Speisen an Rötungsschüben. Patienten reagieren meist besonders auf scharf gewürztes Essen (45%). Auch heiße Getränke können ihre Folgen haben (36%). Fühlen Sie sich angesprochen? Lassen Sie Ihr Essen oder heißes Getränk vor dem Verzehr etwas abkühlen. Wenn Sie auf Gewürze nicht verzichten wollen, schauen Sie sich doch einmal unsere leckeren Alternativen zu Gewürzen und Lebensmitteln an, die Rötungen begünstigen. Probieren Sie auch einmal eine unserer Rezeptideen aus. Seien Sie sich darüber bewusst, dass jede Rosacea-Haut anders ist. Beobachten Sie Ihre Essgewohnheiten deshalb am besten über einen längeren Zeitraum, um festzustellen, auf welche Nahrungsmittel Ihre Haut reagiert. Am besten vermerken Sie Ihre Beobachtungen in einem Rosacea-Tagebuch.

Alkohol

Gerade zu feierlichen Anlässen wie Geburtstagen gehört ein Gläschen Sekt für viele dazu. Für die meisten Betroffenen gibt es am nächsten Morgen ein böses Erwachen mit Rötungen (52% der Befragten). Verzichten Sie möglichst auf alkoholische Getränke und greifen Sie lieber zu unseren erfrischenden Mocktail-Rezepten. Diese sind alkoholfrei und schnell zubereitet.

Pflegeprodukte und Kosmetika

Die empfindliche Rosacea-Haut benötigt eine besondere Pflege, da sie bestimmte Inhaltsstoffe nicht verträgt. Rötungen und Pusteln können die Folge sein. 41% der Befragten reagieren auf bestimmte Hautpflegeprodukte, 27% auf bestimmte Kosmetika. Überlegungen vor dem Einkauf finden Sie in dieser Ausgabe des Rosazea Journals. Im Zweifel sollten Sie Ihren Hautarzt fragen. Er wird Sie hinsichtlich der richtigen Pflege beraten können. Bereiten Sie sich am besten schriftlich auf das Gespräch vor, damit Sie Ihrem Hautarzt möglichst konkrete Fragen zur Pflege stellen können. Beim Schminken sollten Sie bei der Wahl Ihrer Kosmetika ebenfalls auf Ihre Haut Rücksicht nehmen. Ihre Haut wird es Ihnen danken!

Die Deutsche Rosazea Hilfe e.V. (DRH) , www.rosazeahilfe.de und der Berufsverband der deutschen Dermatologen (BVDD) www.uptoderm.de sowie die Firma Galderma Laboratoroum GmbH haben die Aktion AKTIV GEGEN ROSAZEA gestartet. Näheres: www.Rosazea-info.de

SHG in Ihrer Nähe

Eine Selbsthilfegruppe soll in unmittelbarer Nähe Ihres Wohnortes sein, denn Sie suchen das Gespräch mit Betroffenen. Aber, in Ihrer Nähe gibt es evtl. kein DRH-Gesprächskreis. Die Kommunikation mit den Mitgliedern läuft idR via E-Mail oder nach wie vor per Post oder Telefon über die Geschäftsstelle.

Wenn Sie aber trotzdem lieber im persönlichen Gespräch mit den Mitbetroffenen in Kontakt kommen möchten, gibt es die Möglichkeit für Sie, selbst einen DRH Gesprächskreis zu gründen.

Das schaffen Sie nicht? Sie wissen nicht wie das geht? Sie trauen sich nicht? Nichts einfacher als das. Sie informieren die Geschäftsstelle, suchen sich einen geeigneten Ort für die Treffen, wie z.B. im Rathaus oder in einer karikativen Einrichtung oder ganz ungezwungen im Vereinszimmer einer Gastwirtschaft. Sie geben uns die Termine zur Kenntnis und wir informieren die Mitglieder in Ihrem PLZ-Bereich.
Alles weitere kommt aus der Gruppe heraus und schon haben Sie einen DRH Gesprächskreis, ganz in Ihrer Nähe. Also, nur Mut, der Anfang ist immer schwer, aber kann bewältigt werden. Danach läuft alles wie von selbst. Wir freuen uns auf Ihre Initiative! Und die anderen Betroffenen bewundern Ihren Mut wie Sie das alles wuppen. Und so ganz nebenbei lenkt die Gruppenarbeit auch ein bißchen vom eigenen Schicksal ab.

Der Vorstand

Eine große Bitte.....

... wenn Sie eine neue Bankverbindung, eine neue Post- oder eine neue E-Mail-Adresse haben bitten wir Sie, auch an Ihren Verein zu denken.
Die Mitglieder der AG Haut www.aghaut.de versenden auch neben dem gewohnten Mitgliederservice interessante Informationen. Leider kommen immer wieder Fehlermeldungen. Sie ersparen uns viel Recherchearbeit, wenn Ihre aktuellen Kommunikations- oder Bankdaten bei uns vorliegen.

Vielen Dank, Ihre Geschäftsstelle!

Mitgliedsbeitrag per Lastschrift

Viele Mitglieder haben dem DVV eine Einzugsermächtigung erteilt. Der Verein kann somit jährlich den Mitgliedsbeitrag vom Konto des Mitglieds abrufen und erspart sich dadurch viel Verwaltungsaufwand. Das Mitglied hat den Vorteil, dass es nicht immer an die jährliche Beitragszahlung denken muss.

Ab dem 1.2.2014 hat sich in der Verfahrensweise etwas geändert.

SEPA (Single Euro Payments Area) ist ein einheitlicher Euro-Zahlungsverkehrsraum, der alle 28 Mitgliedsstaaten der Europäischen Union, drei Mitgliedsstaaten des Europäischen Wirtschaftsraums sowie die Schweiz und Monaco umfasst.
Ab dem 1. Februar 2014 muss der Massenzahlungsverkehr europaweit nach bestimmten Kriterien abgewickelt werden, wie sie zum Beispiel durch die SEPA-Regularien in Form der SEPA-Überweisung und der SEPA-Lastschrift erfüllt werden.

Wir möchten Sie schon jetzt und bis dahin einmal auf das neue Verfahren hinweisen, da die Abbuchungstexte auf den Kontoauszügen dann etwas anders aussehen. Sie werden die Gläubiger-ID-Nr., die die Bundesbank vergibt, von unserem Verein und eine sog. Mandatreferenz-Nr., die in unserem Falle Ihrer Mitgliedsnummer entspricht,sehen.
Für Sie ändert sich aber eigentlich nichts. Für die Geschäftsstelle wird es wieder mit der Umstellung etwas komplizierter, aber das sind wir ja alle schon gewöhnt, wenn etwas aus Brüssel kommt.

Der Vorstand

Mitgliederversammlung 2014

Liebe Mitglieder,
hiermit laden wir Sie zu unserer diesjährigen ordentlichen Mitgliederversammlung nach § 6.1 unserer Satzung ein.

Datum: 24.11.2014
Ort: Geschäftsstelle
Baumkamp 18
22299 Hamburg
Beginn: 15.00 Uhr

Tagesordnung

01.	Eröffnung der Versammlung und Begrüßung der TeilnehmerInnen
02.	Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und der Beschlussfähigkeit der Mitgliederversammlung
03.	Wahl der Versammlungsleitung
04.	Wahl der Protokollführung
05.	Genehmigung der Tagesordnung
06.	Bericht des Vorstands
07.	Bericht des Schatzmeisters
07a	Jahresabschlussbericht 2013
07b	Kassenprüfungsbericht 2013
07c	Finanzplan 2014
08.	Aussprache über die Berichte
09.	Entlastung des Vorstands
10.	Vorstands-Nachwahl
10a.	Wahl zum 2. Vorsitz
10b.	Wahl zum Schatzmeister
11.	Sonstiges

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Anreise, freuen uns auf Ihre kreativen Ideen und auf ein Wiedersehen!

Ihre Deutsche ROSAZEA Hilfe e.V.
Der Vorstand

Info Treff Haut

Die Mitglieder unseres „Info-Treff-Haut“ sind Experten „in Sachen Haut“. Jeder Info-Treff-Haut bietet Ihnen Praxis- und Beratungsangebote an, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit chronischen Hauterkrankungen, insbesondere Neurodermitis, Rosazea, Psoriasis und Vitiligo ausgerichtet sind.
Gemeinsames Ziel aller Info-Treff-Haut Experten ist es, Sie nicht nur zu behandeln, sondern zu mündigen und informierten Patienten zu machen, die den alltäglichen Umgang mit ihrer Erkrankung gut meistern.

Damit Sie den Überblick behalten, listen wir Mitglieder unseres Info-Treff-Haut, je nach Schwerpunkt, zum Beispiel in den Therapeutenlisten: „Heilpraktiker“, „Heilpraktiker für den Teilbereich Psychotherapie“, „Dermatopsychologischer Berater“ oder neu unter: „Selbsthilfegruppe“ auf. Auf Wunsch vermitteln wir Ihnen den Kontakt zu einer/ einem Therapeutin/ Therapeuten oder Berater/in in Ihrer Region und bemühen uns, unser Angebot für Sie stetig auszubauen.

Vorträge, Schulungen, Gruppenangebote der teilnehmenden Praxen und Gruppen finden Sie zukünftig im hautsache-Kalender (www.hautsache.de/forum/calender.php), im Mitgliedermagazin oder auch auf der Homepage.

Foto: goodluz - Fotolia

Info-Treff-Haut-Adressen:

31319 Sehnde bei Hannover
Naturheilpraxis Sonja Kohn
Peiner Str. 29
Wer sich zum ersten Info-Treff-Haut-Abend anmelden will, kann mit Frau Reich unter der Telefon: 05136-9204339 oder per E-Mail: steffi.reich@gmx.de Kontakt aufnehmen.
Veranstaltungsort ist die Praxis

38114 Braunschweig
Ulrike Bauschke
Praxis für Naturheilkunde
Hinter dem Turme 24b
Telefon: 0531 - 5 80 78 03
E-Mail: u.bauschke@t-online.de
Web: www.ulrike-bauschke.d

38259 Salzgitter
Dr. paed. Werner Weishaupt
Dozent und Heilpraktiker für Psychotherapie
Praxis im Zentrum
Petershagener Str. 50,
Telefon: 05341 - 392715
E-Mail: kinesiologiesz@aol.com
Web: www.kinesiologie-sz.de

74336 Brackenheim
Naturheilpraxis LANGE
Jean-Peter Lange (HP)
Georg-Kohl-Str. 21
Telefon: 07135 - 9345300
E-Mail: j_p_lange@yahoo.de
Web: www.ichwerdegesund.de

53937 Schleiden
Naturheilpraxis Kian Schirmohammadi
Verband Unabhängiger Heilpraktiker e.V.
Am Markt 12, Telefon: 02445 - 85 17 870
E-Mail: info@naturheilpraxis-schirmohammadi.de
Web: www.naturheilpraxis-schirmohammadi.de
Sprechstunden: Montag - Freitag: 08:30 Uhr - 12:30 Uhr und 14:30 Uhr - 17:30 Uhr
Mittwoch: 08:30 Uhr - 12:30 Uhr
Termine nach Vereinbarung!

88682 Salem | OT Altenbeuren
Silke Schauder-Ruhbach
Heilpraktikerin
Lindenstraße 1
elke.schauder-ruhbach@web.de

DRH Gesprächskreise

Selbsthilfegruppenleiterinnen und -leiter sind ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die die Interessen der Mitglieder vor Ort vertreten. Rufen Sie an, wenn Sie eine Frage haben oder ein Problem vor Ort klären wollen. Wenn Sie sich schriftlich an eine Kontaktperson wenden wollen, senden Sie Ihren Brief bitte an die Geschäftsstelle. Wir leiten ihn dann weiter. Wir bitten Sie, von kommerziellen Kontakten abzusehen oder, im Falle von Kooperationswünschen, die Geschäftsstelle zu kontaktieren.

10629 Berlin-Charlottenburg | Melanie Pakos
Heilpraxis
E-Mail: mail@heilpraxis-pakos-berlin.de
Tel: 030-31 80 15 82 | Gervinusstraße 19a
Termin nach Absprache

13507 Berlin | Martina Kaiser
c/o die kleine schönheitsfarm
Tel.: 030- 41 71 88 04 | Aktuelle Angebote unter www.die-kleine-schoenheitsfarm.com

25539 Großheide | Grieta Bottin
Tel.: 04936-990116 | grieta@grieta.de
Treffen nach Absprache

34125 Kassel | Erika Seitz / ANAH e.V.
0561- 870 90 94
E-Mail: anah.hessen@web.de | www.anah.de
Treffen nach Absprache

48249 Dülmen | Rosemarie Hoinka
Tel.: 0 25 94- 35 88 (Mo.-Fr. 14-19 Uhr)
Treffen nach Absprache

49219 Glandorf | Bettina Schulze Leusing
Tel.: 05426-945905praxis-bm@osnanet.de
Treffen nach Absprache

65451 Kelsterbach | Edelgard Göbel
Heilpraktikerin | Tel.: 06107- 20 47 04
E-Mail: edelgard.goebel@gmx.net
Treffen nach Absprache

81925 München | Claudia Ammann
Treffen im Selbsthilfezentrum München
www.shz-muenchen.de
Westendstraße 68, 80339 München
vorheriger Kontakt erwünscht:
Tel.: 089 37911902 (es läuft auch ein AB)
E-Mail: claudiaa42@yahoo.de
Treffen ca. alle drei Monate
Nächstes Treffen ca. Ende Juni

86975 Bernbeuren | Marion Socher
Tel.: 0 88 60- 92 21 01 | socherhof@vr-web.de
Treffen nach Absprache

97650 Fladungen/Sands | Margitta Heß
Tel.: 0 97 78- 506 | shgostheim@googlemail.com
www.shgostheim.de
Treffen nach Absprache

Neuer DRH Gesprächskreis

24103 Kiel | Evelyn Köhn
info@stilduft.de
Treffen: Jeder erste Dienstag im Monat
1. Treffen: 4.11.2014. 19.00 - 20-30 Uhr

Treffpunkt: KIBIS, Lerchenstraße 22, 24103 Kiel
Anmeldung aus organisatorischen Gründen angenehm

Spezialpflege bei Couperose und Rosacea.

Verbesserung der Rosacea Symptome
96% der Testpersonen bestätigen dies*

DERMAKOSMETIK · AUF NATURBASIS ·

SENSACEA – Hochsensible, gereizte Gesichtshaut wird sanft gepflegt und spürbar besänftigt!

Die besonders milde und sanfte innovative Pflege überzeugt mit spürbarer Wirksamkeit und optimaler Verträglichkeit.
Hochsensible, gereizte Gesichtshaut mit Neigung zu Couperose bis hin zu leichter Rosacea wird intensiv gepflegt und spürbar besänftigt.

Leichte bis mittlere Gesichtsrötungen werden gemildert und vorübergehende Rötungen reduziert.

100 % ohne Parfüm, Farbstoffe, Paraffine, Parabene, Silikone, PEG, Tierextrakte

www.dadosens.com

DADO SENS
DERMACOSMETICS

www.facebook.com/
dadosens.dermakosmetik

Pflegt medizinisch. Wirkt natürlich.

www.cse-label.org

* Test bei Dr. med. J. Quist, Universitätsklinikum Magdeburg A.ö.R., Anwendung von Reinigungsgel, Intensiv-Serum und Gesichtsemulsion, mit 28 Testpersonen im Zeitraum von 8 Wochen