

LETI
SR

RATGEBER ROSAZEA:

Leitfaden für den
Umgang mit sensibler
und geröteter Haut.

Empfindliche Haut mit Rötungen ▶▶▶

Empfindliche und zu Rötungen neigende Haut reagiert übermäßig auf verschiedene äußere und innere Faktoren, wie z. B. eine plötzliche Temperaturänderung oder sogar eine einfache emotionale Reaktion.

Die **dabei auftretende** Hautrötung ist auf feine Blutgefäße in der Haut zurückzuführen, die sich weiten und mehr Blut fassen, was sich als flächige rote Stellen bemerkbar macht. Hautrötungen sind zunächst vorübergehend, können aber im Laufe der Zeit dauerhaft werden, v.a. wenn die Haut nicht richtig gepflegt wird. Wenn sich die Blutgefäße immer weiter weiten, kann das zu einer Couperose (sichtbare Äderchen) oder sogar zu Rosazea, einer chronisch-entzündlichen Hauterkrankung, führen.

Fast jeder zweite Mensch leidet unter empfindlicher Haut⁽¹⁾. Schätzungen zufolge sind 10 % der Bevölkerung von Rosazea betroffen⁽²⁾, insbesondere Frauen zwischen 30 und 50 Jahren.

Rosazea ist nicht nur ein offensichtliches körperliches Leiden, dessen Ausmaß von der Art und Intensität der Rötung abhängt, sondern kann auch eine psychische Belastung sein. Laut einer von **LETI Pharma, S.L.U.** durchgeführten Studie sehen 89 %⁽³⁾ der Betroffenen ihre Lebensqualität in irgendeiner Weise beeinträchtigt.





GRUNDSÄTZE FÜR DIE PFLEGE EMPFINDLICHER, GERÖTETER HAUT

1

Suche **IMMER und so früh wie möglich den Hautarzt deines Vertrauens auf.**

Empfindliche Haut mit Rötungen kann als eine Hauterkrankung angesehen werden. Die Haut reagiert stark auf Reize, die gesunde Haut nicht in diesem Ausmaß beeinflussen.

Diese Art von Haut sollte von einem Spezialisten diagnostiziert und überwacht werden, denn zum einen, erhöht die Benennung des Leidens deine Chancen auf eine wirksame Behandlung, und zum anderen, **hast du im Falle einer Verschlimmerung der Symptome oder eines Rosazeaschubs bereits bessere Anhaltspunkte, um das Problem in den Griff zu bekommen.**





GRUNDSÄTZE FÜR DIE PFLEGE EMPFINDLICHER, GERÖTETER HAUT

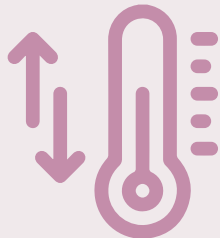
2

Sei dir der Auslöser bewusst, die einen Schub verursachen können.

Schübe sind gekennzeichnet durch ein plötzliches Auftreten von Papeln und Pusteln, stärker geröteter Haut oder Flushing sowie verstärktem Juckreiz oder unangenehmem Hautgefühl. Die wichtigsten Auslöser hierfür sind:



Sehr scharfes
Essen



Plötzliche
Temperaturschwankungen



Sonne und
starker Wind



Emotionen und
Stress



Rauchen



Heiße Getränke



Intensive
körperliche
Betätigung



Einige
Medikamente

Nicht alle diese Faktoren wirken sich auf jeden Menschen gleichermaßen aus. Deshalb ist es wichtig, dass du deine Haut "im Auge behältst" und feststellst, welche Auslöser bei dir die stärkste Reaktion hervorrufen. Nur wenn du die Triggerfaktoren deiner Hautbeschwerden kennst, kannst du versuchen sie gezielt zu vermeiden.

LETI SR



GRUNDSÄTZE FÜR DIE PFLEGE EMPFINDLICHER, GERÖTETER HAUT

3

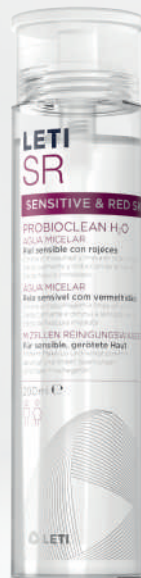
Eine gute kosmetische Routine mit den richtigen Produkten ist für eine Verbesserung des Hautbildes unerlässlich.

Eine auf die Bedürfnisse deiner Haut abgestimmte kosmetische Routine ist für die Verbesserung deiner Haut unerlässlich, muss aber nicht die einzige Richtschnur sein. Der Dermatologe kann je nach Hautzustand eine Vielzahl von Behandlungen empfehlen, von topischen Behandlungen über Cremes bis hin zu oral verabreichten Medikamenten oder klinischen Behandlungen. Haut mit Rötungen sollte jedoch immer einer kosmetischen Routine folgend gepflegt werden, die auf ihre Bedürfnisse angepasst ist.



1.

Verwende zur Reinigung immer Produkte mit milden Tensiden, die den Hydrolipidfilm der Haut respektieren und die sanft reinigen, ohne die Haut zu reizen, schälen oder zu röten. Idealerweise morgens und abends sanft mit einem Wattepad auftragen.



LETISR ProbioClean H₂O Mizellen Reinigungswasser

Reinigt und entfernt Make-up in der Tiefe, beruhigt und mindert das Spannungsgefühl der Haut, spendet Feuchtigkeit und sorgt für sofortige Frische dank der ProbioClean-Technologie mit Lactobacillus-Ferment, einem probiotischen Inhaltsstoff mit feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften. Ohne Alkohol, Parfüm und Seife. Hinterlässt keine Rückstände. Dermatologisch und augenärztlich getestet.

#LETISRrosazeaistecht

LETI SR



GRUNDSÄTZE FÜR DIE PFLEGE EMPFINDLICHER, GERÖTETER HAUT

3

Eine gute kosmetische Routine mit den richtigen Produkten ist für eine Verbesserung des Hautbildes unerlässlich.

2

Trage eine **FEUCHTIGKEITSCREME** auf, die gefäßstabilisierende Wirkstoffe enthält und Reizungen sowie Juckreiz lindert. Wenn diese zudem Pigmente zur Vereinheitlichung des Hautteints und Sonnenschutz enthält, ist das umso besser.



LETI SR Anti-Rötungen-Creme

Tägliche Pflegecreme mit Sonnenschutzfaktor SPF20 und UVA-Schutz mit gefäßstabilisierenden Schutzwirkstoffen, die einen doppelten mikrovaskulären Schutz bieten.

- Schützt die Wand der Mikrokapillargefäße.
- Verstärkt die Stützstruktur der Mikrokapillargefäße (Anti-Aging-Effekt).

Ohne PEG und Parabene. Nicht komedogen. Dermatologisch getestet. Sehr gute Verträglichkeit.

LETI SR Anti-Rötungen Creme getönt + Korrektor

Tägliche Gesichtspflege bestehend aus einem grünen Korrektor zur Neutralisierung von Gesichtsrötungen und einer BB-Creme, die neben hautpflegenden Inhaltstoffen auch Pigmente für einen ebenmäßigen Hautteint enthält. Mit mittlerem Lichtschutzfaktor (SPF20) und UVA-Schutz.

#LETISRrosazeaistecht

LETI SR



GRUNDSÄTZE FÜR DIE PFLEGE EMPFINDLICHER, GERÖTETER HAUT

3

Eine gute kosmetische Routine mit den richtigen Produkten ist für eine Verbesserung des Hautbildes unerlässlich.

3

Verstärke deine tägliche Routine mit einem speziellen **KONZENTRIERTEN** Serum mit reparierenden und regenerierenden Eigenschaften für eine Intensivbehandlung deiner Rötungen.



LETI SR Anti-Rötungen Serum

Dank seiner hohen Konzentration an Wirkstoffen bekämpft es nicht nur Rötungen, sondern sorgt auch für einen Anti-Aging-Effekt und sofortige Frische. Nach der Reinigung auftragen – morgens unter die tägliche Gesichtspflege und abends.

- Bietet intensive Pflege mit kühlender Wirkung und sofortiger Linderung von Missempfindungen der Gesichtshaut.
- Hilft, Rötungen zu reduzieren, beschleunigt den Reparatur- und Regenerationsprozess der Haut und stellt ihre Barrierefunktion wieder her.
- Bietet einen doppelten mikrovaskulären Schutz: stabilisiert die Wände der Mikrokapillargefäße und stärkt ihre Stützstruktur (Anti-Aging-Effekt).
- Innovation "Cathelicidin Equilibrium System": mit Wirkstoffen, die antimikrobielle Abwehrmechanismen der Haut (Cathelicidin und Kallikreine) ins Gleichgewicht bringen und dadurch Hautreizungen vorbeugen.

#LETISRrosazeaistecht

LETI
SR



GRUNDSÄTZE FÜR DIE PFLEGE EMPFINDLICHER, GERÖTETER HAUT

3

Eine gute kosmetische Routine mit den richtigen Produkten ist für eine Verbesserung des Hautbildes unerlässlich.

4.

Trage bei Flushing-Episoden oder Schüben ein spezielles Produkt zur Hautberuhigung auf



LETI SR Anti-Rötungen Gesichtsspray Aktiv

Speziell entwickelt, um die Auswirkungen von Flushing und Irritationen bei empfindlicher, geröteter Haut zu mildern und zu lindern. Reduziert Rötungen und schützt die Haut vor thermischem Stress.

Senkt die Gesichtstemperatur in 1 Minute. Als Teil einer Basis-Routine täglich nach der Reinigung oder bei Bedarf auftragen, um Rötungen und Temperatur im Gesicht zu reduzieren.

#LETISRrosazeaistecht



GRUNDSÄTZE FÜR DIE PFLEGE EMPFINDLICHER, GERÖTETER HAUT

4

Schütze dich vor der Sonne

Verwende 365 Tage im Jahr Sonnenschutz für das Gesicht. Dies ist für alle Rosazea-Patienten unerlässlich, da Sonnenstrahlung einer der häufigsten Auslöser für Schübe ist. Es spielt keine Rolle, ob es kalt ist oder Winter! Zusätzlich zum Schutz vor Sonnenbrand sind Produkte mit Lichtschutzfaktor ein großartiger Anti-Aging-Verbündeter.



Rosazea ist echt, aber sie ist nicht das, was dich ausmacht

5

Rosazea ist eine chronische Hautkrankheit, mit der man lernen muss, zu leben genauso wie mit den wiederkehrenden Schüben, die sie mit sich bringt.

Da Rosazea in gewissem Maße unkontrollierbar ist, kann sie, wenn sie durch verschiedene Faktoren ausgelöst wird, z. B. durch emotionalen Stress oder nach intensiver körperlicher Betätigung, Ängste und Verunsicherung hervorrufen. Keine Sorge, das ist ganz normal. Denke daran, du bist nicht allein:

Etwa 1 von 10 Frauen leidet darunter

Der Besuch bei einem Hautarzt wird dir Selbstvertrauen geben und dir helfen, die Schübe zu verstehen und zu kontrollieren. Du wirst lernen, sie zu akzeptieren und alle professionellen Empfehlungen zu befolgen. Und denke daran: **Auch wenn deine Rosazea echt ist, deine Haut ist nicht das, was dich ausmacht!**

