



tredition®

www.tredition.de

Sylvia Lermann

Rosazea sofort im Griff

Praktische Anleitung



© 2017 Sylvia Lermann

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7439-1482-7

Hardcover: 978-3-7439-1483-4

e-Book: 978-3-7439-1484-1

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Buchbeschreibung	Seite 6
Einführung	Seite 8
Was ist Rosazea	Seite 9
Auslöser der Rosazea	Seite 13
Was der Arzt empfiehlt	Seite 19
Pflanzen mit heilender Wirkung	Seite 25
Weitere übliche Behandlungsmethoden	Seite 37
Ernährungstipps	Seite 46
Lindernde Hilfsmittel	Seite 59
Machen Sie den Test!	Seite 64
Eine wirksame Waffe	Seite 68
Hautpflege	Seite 76
Zum Schluss	Seite 86

Buchbeschreibung

Danke und herzlichen Glückwunsch, dass Sie das Buch "Rosazea sofort im Griff" gefunden haben. Dieses Buch enthält erprobte Methoden, mit denen Sie die chronisch entzündliche Hauterkrankung Rosazea schnell unter Kontrolle zu bekommen können.

Viele Menschen auf der ganzen Welt leiden unter Rosazea, unter anderem auch ich. Da die Ärzte nicht weiterhelfen konnten, fing ich an selbst zu recherchieren und fand nach intensiver Suche die Lösung. Nun möchte ich Sie an meinem Wissen teilhaben lassen und Ihnen mit diesem Buch eine praktische Anleitung an die Hand geben, mit deren Hilfe Sie es ebenfalls in kurzer Zeit schaffen können, sich wieder an einer gesunden und schönen Haut zu erfreuen.

Mit Hilfe von ein paar leicht umzusetzenden Maßnahmen kann Ihr Leben schon in Kürze wieder lebenswerten sein.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Einführung

Dieser Ratgeber ist eine praktische Anleitung für Rosazeageplagte, mit deren Hilfe sie die Hautkrankheit mühelos in den Griff bekommen können. Die Anleitung ist das Resultat intensiver Recherchen, deren Ergebnisse ich gerne mit den Leserinnen und Lesern teile, um sie vom "Fluch der Kelten" zu befreien.

Ich verdiene nichts an der Erwähnung der genannten Firmen und Produkte, es sind lediglich hilfreiche konkrete Empfehlungen für Sie, die mich selbst von Rosazea befreit haben.

Was ist Rosazea?

Rosazea, (auch Rosacea, abgeleitet vom lateinischen Wort rosaceus = rosenfarben) ist eine entzündliche Hautkrankheit, die vorwiegend zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr bei beiden Geschlechtern auftritt, mit leichter Mehrheit bei Frauen. In der Regel entwickelt sich die Erkrankung schubweise und chronisch und gilt als nicht heilbar.

Die Krankheit zeigt sich vorzugsweise in der Mitte des Gesichtes: Wangen, Nase, Kinn und Stirn sind häufig betroffen. Selten sieht man auch an Hals und Dekolleté die typischen Hautveränderungen. Der Bereich unmittelbar um Mund und Augen bleibt meist von der Erkrankung ausgespart. Je nach Ausprägung werden verschiedene Formen und/oder Stadien der Rosazea unterschieden, wobei die Stadien nicht zwangsläufig ineinander übergehen:

Die **Rosacea erythemato-teleangiectatica** (deutsch: Kupferfinne, französisch: Couperose) ist das erste Stadium der Rosazea. Die Haut rötet sich bei Hitze, Kälte und emotionalen Stress-Situationen und weist deutlich sichtbare erweiterte oberflächennahe Blutgefäße auf. Besonders Wangen und Nase sind betroffen. Die Haut wirkt sonnenbrandartig gerötet, brennt oder sticht und manchmal juckt sie auch und es können kleine Pappeln auftreten. Anfangs klingen die Rötungen wieder ab, später bleiben sie dauerhaft bestehen.

Die **Rosacea papulopustulosa** ist das zweite Stadium der Erkrankung, das mehrere Jahre andauern kann. Dabei treten zusätzlich zu den Rötungen und Gefäßerweiterungen Knötchen und Pickel sowie Schwellungen auf, die sich entzünden und über lange Zeiträume hinweg eitern können. Das Krankheitsbild kann nun einer Akne ähneln,

allerdings haben die Knötchen und Pickel ihren Ursprung nicht in den Haarfollikeln.

Im dritten Stadium der Rosazea, der **Rosacea hypertrophica**, wuchern Bindegewebe und Talgdrüsen verstärkt. Fast ausschließlich bei Männern bildet sich in diesem Stadium eine knotige Verdickung der Nase (Rhinophym). Selten treten vergleichbare Hautwucherungen an Ohr, Kinn, Nasenwurzel oder Augenlidern auf.

Es gibt auch eine Form der Rosazea, bei der die Augen betroffen sind (Ophthalmic-Rosazea). Neben einer Trockenheit des Auges können verschiedene Augenentzündungen auftreten. So können die Bindegewebe, der Lidrand und die Regenbogenhaut entzündet sein. Selten ist die Hornhaut von einer Entzündung betroffen. Diese kann sogar zur Erblindung führen.

Die Rosazea-geschädigte Haut ist äußerst empfindlich und irritierbar. Sie reagiert auf Hautpflegepräparate, Kosmetika und Medikamente oft sehr sensibel, was die Entzündung verschlimmert. Betroffene leiden und fühlen sich zunehmend in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt, da die Symptome für alle sichtbar im Gesicht auftauchen. Wer sich von Dermatologen beraten lässt, bekommt meist die gleichen Antworten: Rosazea ist nicht heilbar und es werden Metrocreme und Antibiotika verschrieben. Falls diese Mittel überhaupt helfen, flammt die Entzündung spätestens nach dem Absetzen der Antibiotika wieder auf. Es wurde also Zeit eine langfristigere schneller wirkende Lösung zu finden und darüber möchte ich Ihnen in diesem Buch berichten, um auch Sie von Ihrem Leiden zu erlösen und Ihnen innerhalb kurzer Zeit wieder zu gesunder schöner Haut zu verhelfen.

Auslöser der Rosazea

Viele unterschiedliche Theorien versuchen die Ursachen von Rosazea zu erklären.

Die meisten Theorien beziehen sich auf die äußereren Symptome: fleckförmige, teils schuppende Rötungen, Schwellungen der Gesichtshaut sowie entzündliche Papeln und Pusteln und Teleangiektasien, also die kleinen sichtbaren Blutgefäße. Es sind eine ganze Reihe möglicher Ursachen im Gespräch, angefangen bei Defekten im Immunsystem, dem Nervensystem und den Blutgefäßen im Gesicht über die plötzliche Vermehrung von Mikroben und Demodex Haarbalg-Milben. Es gibt sogar Mutmassungen, dass die Tendenz, die Erkrankung zu entwickeln erblich sein könnte und derzeit werden genetische Untersuchungen durchgeführt. Ich möchte nun nicht auf die diversen Theorien eingehen, sondern auf neue wissenschaftliche Er-

kenntnisse zu einer bisher unterschätzten Ursache hinweisen. Ich spreche von der mikroskopisch kleinen Haarbalgmilbe, die in und am Körper erwachsener Menschen zu finden ist.

Die Haarbalgmilbe ist ein 0,3-0,4 mm großer, augenloser Ektoparasit des Menschen, der Haarfollikel und Talgdrüsen, besonders im Bereich des Gesichtes (Nase, Kinn, Augenränder) der meisten Erwachsenen bewohnt. Sie gehört zu den natürlichen Bewohnern der Haut und besiedelt die Haarfollikel oberhalb der Talgdrüsen, vor allem im Gesicht. Ihre Schwesterart *Demodex brevis* ist mit 0,15-0,2 mm etwas kürzer und besiedelt gerne die Talgdrüsen. Für das menschliche Auge sind sie nicht sichtbar, aber unter dem Mikroskop erkennt man ihre wurmartige Form mit 8 Beinen. Sie bewegen sich mit 8-16mm/Stunde vor-

zugsweise nachts, bei Helligkeit ziehen sie sich wieder ins Follikel zurück.

Während Neugeborene noch unbefallen sind, nimmt die Milbenbesiedlung im Laufe des Lebens stetig zu, und ist bei 70 jährigen zu 100%, allerdings meist in niedriger Besiedlungsdichte, vorhanden. Clifford E. Desch: Human hair follicle mites and forensic acarology. In: Experimental and Applied Acarology. Bd. 49, Nr. 1/2, 2009, S. 143–146, [doi:10.1007/s10493-009-9272-0](https://doi.org/10.1007/s10493-009-9272-0).

"Eine Prophylaxe der Demodex-Infestation gibt es nicht, da Demodex-Milben zur normalen Standortflora gehören." Jansen T, Plewig G: Demodex-Milben und ihre Bedeutung für Gesichtsdermatosen. Münch. Med. Wochenschr. 1996; 138: 483–487

Gewöhnlich bleibt der Befall unbemerkt, erst wenn eine besonders hohe Milbendichte erreicht ist, können Bak-

terien im Kot der Milben Hautprobleme verursachen, berichten Wissenschaftler im Fachmagazin Journal of Medical Microbiology. Sterben die Milben ab, werden die Bakterien in das Hautgewebe freigesetzt, wo sie zum Gewebeabbau beitragen und entzündliche Prozesse begünstigen. Die in die betroffenen Hautareale einwandernden Abwehrzellen schütten Botenstoffe aus. Diese führen wiederum dazu, dass sich die Gefäße weiten. Als Folge der Entzündung teilen sich die Zellen von Bindegewebe und Talgdrüsen übermäßig oft. Es bilden sich Knötchen und Eiterpickel, die Haut ist stellenweise verdickt und wirkt außerdem grobporig.

Faktoren, welche die Gefäße erweitern, begünstigen die Symptome einer Rosazea oder können sie verschlimmern. Dazu zählen zum Beispiel Stress, Alkohol oder scharf gewürzte Speisen.

Diese Erkenntnisse decken sich mit meinen Erfahrungen sowie Studienergebnissen irischer Wissenschaftler. Ein Bakterium, das in der gängigen Haarbalgmilbe *Demodex folliculorum*, die unsere Haut besiedelt lebt, könnte die Ursache für Rosazea sein.

Publication of results: Lacey N, Delaney S, Kavanagh K, Powell FC. Mite-related bacterial antigens stimulate inflammatory cells in rosacea. British Journal of Dermatology 2007;157:474-481.

Hier sieht man eine *Demodex folliculorum* Milbe, die in einem menschlichen Haar-Follikel lebte.

https://www.youtube.com/watch?v=KfLIn_X1Xx0

Diese neuen Erkenntnisse eröffnen neue Ansätze für eine gezieltere Behandlung. Schon seit einiger Zeit wird Rosazea, obwohl bisher keine konkrete bakterielle Ursache bekannt war, mit verschiedenen Antibiotika behandelt.

Nun können sich die Wissenschaftlern die Hautkrankheit gezielter behandeln, indem sie sich auf die Haarbalgmilbe und ein bekanntes Bakterium konzentrieren.