

gesund&fit

durch die Woche



MIT DEN TOP-ÄRZTEN

Wenn die Gesichtshaut ständig rot sieht, könnte die Erkrankung Rosacea dahinterstecken. Dermatologin **Dr. Sabine Schwarz** weiß Rat. Ab Seite 17



Mit den besten Workouts

Die Fitness-Redaktion hält Sie im Lockdown in Form. Diese Woche finden Sie ab Seite 30 eine Krafttrainingseinheit für einen straffen, knackigen Körper.



MIT INSPIRATIONEN

Woche für Woche geben Gesundheitsexperten Einblick in ihre Health-Strategien. Diesmal verrät Kräuter-Expertin **Mag. Anna Illedits**, wie sie fit bleibt. S. 46

EDITORIAL

Willkommen im aktuellen gesund&fit



Liebe Leserinnen, liebe Leser! Ein leichter Kopfschmerz, Müdigkeit, ein Kratzen im Hals, eine Niesattacke ... Wer gut informiert ist, nimmt derzeit auch kleinste Warnzeichen des Körpers wahr und ernst. Das ist gut und wichtig - seelisch jedoch oft belastend.

Die vielen Facetten, in denen sich die Coronavirus-Erkrankung bisher präsentiert hat, verunsichern und stellen sogar erfahrene Diagnostiker vor große Herausforderungen. Überschneidungen mit grippalen Infekten und der echten Grippe gibt es nämlich zahlreiche. Die Redaktion liefert ab Seite 12 einen Überblick über die Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Covid-19 und Grippe und verrät, welche Maßnahmen Gewissheit und Sicherheit verschaffen.

Was wir Ihnen im aktuellen **GESUND & FIT** noch bieten? Sie erfahren:

- Wie Sie sich die Feiertagskilos von den Hüften essen. Richtige Ernährung bringt den Stoffwechsel wieder in Schwung und macht schlank. Mehr ab Seite 8.
- Wie selbst zubereitete Heilsalben Muskel- und Gelenkschmerzen lindern können, verrät Ihnen die Natürlich-Redaktion ab Seite 24.
- Derzeit keine Lust auf Salat? Unsere Rezeptideen werden das garantiert ändern! Köstliche Kreationen mit saisonalen Zutaten finden Sie ab Seite 34.

EINE GESUNDE WOCHE wünscht Ihnen

Nina Fischer

CHEFREDAKTEURIN
Nina Fischer
n.fischer@oe24.at
follow me on Instagram:
nina_madonna

Alle Storys der Woche unter gesund24.at

gesund24

lexikon

Jede
Woche:
KRANKHEITEN
im Überblick

DIESE WOCHE

Rosacea

URSACHE Wodurch entsteht eine Rosacea?

SYMPTOME Wie macht sich die Rosacea bemerkbar?

THERAPIE Wie wird Rosacea behandelt?

ALTERNATIV Homöopathie und TCM als Unterstützung

ROSACEA

ROSACEA

Die Kupferrose ist eine chronische Hauterkrankung, die zu dauerhaften Entzündungen im Gesicht führt. Die Krankheit ist nicht ansteckend, meist gut behandelbar, aber nicht heilbar.

STUFE 1

Am Anfang beziehungsweise bei leichter Verlaufsform kommt es zu Rötungen auf Wangen, Stirn und Kinn. Zu Beginn treten diese nur gelegentlich auf, im weiteren Krankheitsverlauf häufen sie sich jedoch.

STUFE 2

Im zweiten Stadium der Krankheit zeigen sich zusätzlich zur Gesichtsrötung Pickel und entzündliche Knoten. Diese Symptome halten über Wochen oder Monate an und treten meist in Schüben auf.

AUSNAHMEFÄLLE

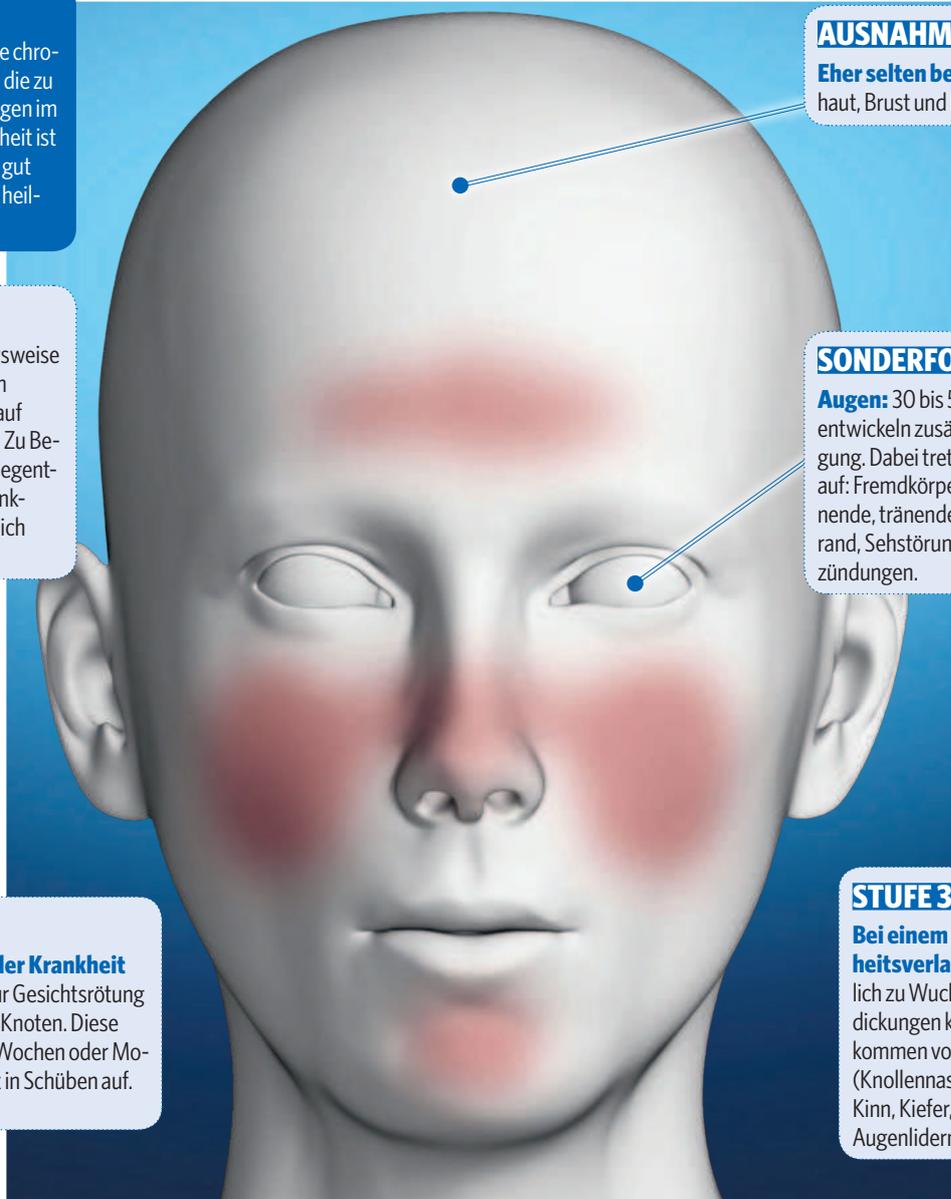
Eher selten betroffen sind die Kopfhaut, Brust und Nacken.

SONDERFORM

Augen: 30 bis 50 Prozent der Patienten entwickeln zusätzlich eine Augenbeteiligung. Dabei treten folgende Symptome auf: Fremdkörpergefühl, trockene, brennende, tränende Augen, geröteter Lidrand, Sehstörungen und Bindehautentzündungen.

STUFE 3

Bei einem schweren Krankheitsverlauf kann es zusätzlich zu Wucherungen und Verdickungen kommen. Diese kommen vor allem an der Nase (Knollennase), aber auch an Kinn, Kiefer, Stirn, Ohren oder Augenlidern vor.



Jede Woche: Ihr **MEDIZIN-LEXIKON** zum Sammeln

INFO
Vorstufe

Die **Couperose** (franz. für Kupferrose) gilt als das Frühstadium der Acne rosacea. Sie ist genetisch bedingt, kann aber auch durch Erfrierung oder Verbrennung ausgelöst werden. Merkmale sind Erweiterungen kleiner oberflächlicher Blutgefäße, die zu Rötungen und Irritationen führen. Bei weiterer Zunahme der Gefäßneubildungen und der lokalen Entzündungen spricht man von Rosacea.

INFO
Trigger der Rosacea:

- Bestimmte Verhaltensweisen können Schübe auslösen. Dazu gehört alles, was die Durchblutung anregt und die Gefäße erweitert. Die **häufigsten Auslöser** sind:
- **Sonne:** vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung - guten Sonnenschutz verwenden!
 - **Temperaturwechsel:** Heiße Bäder, Saunabesuche und extreme Wetterbedingungen meiden.
 - **Bestimmte Nahrungsmittel:** Scharfe, stark gewürzte Speisen und Menthol können gefäßerweiternd wirken.
 - **Alkohol und heiße Getränke:** Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein und nehmen Sie Kaffee und Tee nur lauwarm zu sich.
 - **Psychischer Stress:** Aufregung kann das Erröten der Haut fördern.



Acne rosacea

Häufige Symptome im Überblick

Rosacea zeigt sich vorrangig im Gesicht, speziell an Stirn, Nase, Kinn und Wangen. **1** Teleangiektasien/„erweiterte Äderchen“ werden v. a. im Nasenbereich sichtbar. **2** Entzündlich geröteten Knötchen (Papeln) **3** Eitergefüllte Bläschen (Pusteln)



WENN DIE HAUT ROT SIEHT Die „Gesichtsrose“ ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die sich über das gesamte Gesicht ausbreiten kann und dauerhaft erröten lässt.

Hautrötungen, erweiterte Gefäße, Pusteln, Papeln und – in einem späten Stadium – Wucherungen von Talgdrüsen. Das Krankheitsbild der Acne rosacea – kurz Rosacea – ist Betroffenen wortwörtlich ins Gesicht geschrieben und stellt für viele PatientInnen eine psychische Belastung dar. Zudem kann es zu Juckreiz, einem Brennen und auch Schmerz kommen.

Die chronische Erkrankung verläuft in Schüben und lässt sich nicht heilen. Durch richtige Pflege, Behandlung und angepassten Lebensstil lassen sich Symptome jedoch mildern und die Rosacea kann in ihrem Fortschreiten gebremst werden.

Warum und wann?

„Die Gesichtsrose“, klärt Dermatologin Dr. Sabine Schwarz auf, „tritt v. a. bei Frauen, aber auch Männern ab dem 30. Le-

iStock, Stögmüller

DIE WICHTIGSTEN FAKTEN IM ÜBERBLICK

Etwa **400.000 ÖSTERREICHER** leiden an Rosacea.

bensjahr auf. Acne rosacea ist eine Sonderform der Akne. Sie entwickelt sich meist aus feinen erweiterten Äderchen der Haut (Anm.: diese Rosacea-Vorstufe wird als Couperose bezeichnet) v.a. im Bereich um die Nase und Wangen. Rosacea kann aber auch auf Kinn, Stirn oder Lider übergreifen.“ Die Ausbildung der Rosacea-Vorstufe, der Couperose, ist genetisch determiniert, kann aber auch durch Erfrierungen oder Verbrennungen/Sonnenbrand ausgelöst werden.

Erkennen und behandeln

„Das typische Bild der akne-ähnlichen, entzündlichen Veränderungen (Anm.: kleine Verhärtungen und Minipusteln) auf Basis einer Couperose an den typischen Stellen macht die Diagnose leicht. Auch erzählen die Patienten typischerweise von einer deutlichen Zunahme der Rötungen z.B. bei Temperaturschwankungen, scharfen Speisen oder Aufregung“, so Dr. Schwarz.

Therapien. Es stehen mittlerweile mehrere Möglichkeiten zur Verfügung, Symptome unter Kontrolle zu bringen. Äußerlich können spezielle Salben verwendet werden, von innen heraus kann ein Antibiotikum für kurzfristige Besserung sorgen. Zur langfristigen Stabilisierung der Rosacea haben sich spezielle Laserbehandlungen bewährt. Die Therapie unterstützen kann man mit spezifischen Lebensstilmaßnahmen (s. Infos rechts).

NINA FISCHER ■

ROSACEA Hier finden Sie die wichtigsten Informationen zu Ursachen, Symptomen, Verlauf und Vorbeugung der Hautkrankheit.

Definition

Rosacea ist eine hauptsächlich das Gesicht betreffende chronische Hauterkrankung. Sie verläuft in Schüben und wird in drei Phasen eingeteilt – je nach Schweregrad verändert sich das Hautbild des Betroffenen. In Österreich haben rund 400.000 Menschen Rosacea, 60 Prozent davon sind Frauen. Am häufigsten sind Erwachsene ab 30 Jahren betroffen, hellhäutige Nordeuropäer erkranken öfter als dunkelhäutige Südeuropäer.

Ursache

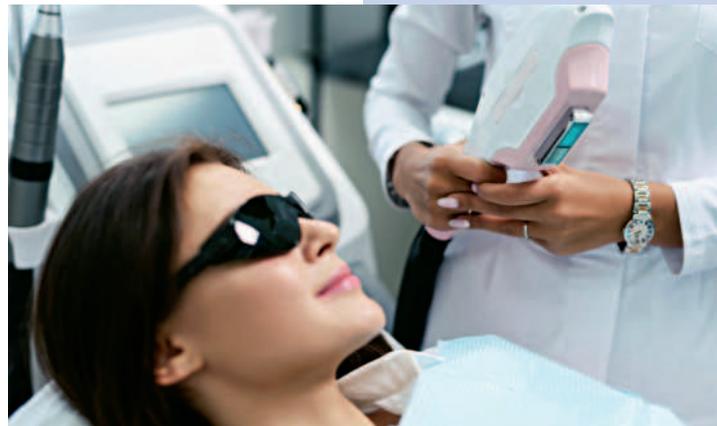
Die Ausbildung der Couperose (Vorstufe der Akne Rosacea) ist genetisch determiniert, kann aber auch durch Erfrierungen oder Verbrennungen (Sonnenbrand) ausgelöst werden.

Stadien/Symptome

Charakteristischerweise kommt es im **Anfangsstadium** zu Hautrötungen (Erytheme), von denen die Wangen, die Nase, das Kinn und die mittlere Stirn betroffen sind. Anfangs verschwinden die Irritationen nach einiger Zeit wieder. Später kommen sie immer häufiger und bleiben schließlich dauerhaft. Im **weiteren Verlauf** kann es zu Entzündungen, Knötchen und Pickeln oder auch Verdickungen der Haut kommen. Selten tritt die Rosacea auch an anderen Körperstellen wie im Bereich der Augen, der Kopfhaut, im Brust- oder Nackenbereich auf.

Grund für die typischen Rötungen sind erweiterte Blutgefäße und der dadurch entstehende vermehrte Blutfluss. Zusätzlich können brennende Schmerzen und Juckreiz auftreten. Die Sonderform Ophthalmorosacea betrifft das Auge und kann unbehandelt zu schweren Sehstörungen führen.

Moderne Technik hilft bei der Stabilisierung der Hauterkrankung. Spezielle Laser verkleben Äderchen und reduzieren Pusteln & Co.



Diagnose

Aufgrund ihrer typischen Symptome wird die Krankheit im Regelfall rasch vom Dermatologen diagnostiziert. Bei Unsicherheit kann eine Hautbiopsie Klarheit schaffen.

Therapie

Die Erkrankung lässt sich nicht heilen, jedoch können Symptome gelindert werden. Dr. Schwarz erläutert: „Mit beruhigender **Hautpflege** kann man die entzündlichen Veränderungen mildern. Spezielle Make-ups (z. B. Camouflage) helfen, Rötungen abzudecken. Wir verschreiben auch zur symptomatischen Verbesserung der Rötungen Salben, die das **Antibiotikum** Metronidazol enthalten. Auch die Gabe von speziellen Antibiotika von innen führt zu einer kurzfristigen Verbesserung. Verboten allerdings sind Cortison-Salben. Sie verschlimmern die Symptome langfristig.“ Zur langfristigen Verbesserung und Stabilisierung der Rosacea kommen spezielle Laser zum Einsatz. „Das Laserlicht“, so Dr. Schwarz, „verödet (Anm.: verklebt) die erweiterten Gefäße punktgenau. In der Folge kommt es zu einer deutlichen Reduktion der entzündlichen Acne rosacea – das Hautbild verbessert sich oft schon nach einer Lasertherapie deutlich.“

Unterstützender Lebensstil:

■ Neue Pflegeroutine:

Besprechen Sie mit dem Dermatologen, welche Cremes Sie in Ihre Pflegeroutine einbinden und auf welche Wirkstoffe (z. B. reizende Substanzen) verzichtet werden sollte.

■ **Schutz:** Stets die Haut vor Sonne schützen, direkte Sonnenstrahlung vermeiden. Im Winter: Auf Kälte- und Sonnenschutz setzen.

■ **Antientzündliche Ernährung:** wenig tierische Produkte, dafür viel Gemüse und gesunde Pflanzenöle. Auf Alkohol verzichten.



Expertin für Rosacea: Dr. Sabine Schwarz ist Dermatologin & Gründerin des Hautzentrums Wien. hautzentrumwien.at; drsabineschwarz.com



ROSACEA
Vor allem Kräuter sollen laut der Traditionellen Chinesischen Medizin Abhilfe schaffen bei der Hautkrankheit.

Sanfte Hilfe bei der Rosacea

UNTERSTÜTZENDE HILFE Hier finden Sie die besten Tipps aus Homöopathie und Traditioneller Chinesischer Medizin zur Linderung der Rosacea-Symptome.

Rosacea laut TCM

Ursachen

Aus TCM-Sicht gibt es zwei Ursachen für Rosacea: Lungen-Hitze und Magen-Hitze.

Lungen-Hitze

Bei einer Lungen-Hitze treten die Rötungen hauptsächlich im Nasen- und Stirnbereich auf. Patienten leiden auch an Halsschmerzen und Verstopfungen. Die Zunge ist rot und mit dickem gelben Belag versehen. Der Puls ist schnell und sehr schwankend. Ernährung: Es sollte auf scharfe Gewürze wie Ingwer, Pfeffer, Chili, Wasabi oder Curry verzichtet werden. Alkohol-Konsum ist ebenfalls ungeeignet. Kräuter: Huang Qin, Zhi Zi, Lian Qiao, Huang Bai, Yu Xing Cao.

Magen-Hitze

Breitet sich der Ausschlag von der Nase bis hin zu beiden Wangen aus, handelt es sich um eine Magen-Hitze. Außerdem klagen Patienten über Sod-

brennen, Durchfall, Verstopfung und Blähungen. Die Zunge ist rot, mit einem dicken gelben Belag. Der Puls ist oberflächlich und schnell. Ernährung: Unbedingt sollte auf fettiges, süßes und paniertes Essen verzichtet werden. Kräuter: Da Qing Ye, Ban Lan Gen, Shi Gao, Gan Cao, Huang Lian, Mu Dan Pi.

Das hilft

Grundsätzlich gilt: Vitamin-D-reiche Kost und Lebensmittel mit Carotinen (mageres Fleisch, Sojabohnen, Bananen, Hühnerleber, Karotten, Brokkoli). Kräuter-Tinktur zum Entgiften: Geißblätter, Portulak und Löwenzahn. Von

den Zutaten jeweils eine gleiche Menge in Wasser 40 Minuten kochen lassen, abkühlen und auf die betroffenen Stellen auftragen oder reinigen.



SHI SHUN WEN: TCM-Expertin, Onno-Klopp-Gasse 8/6, 1140 Wien, www.tcm-austria.com



ALTERNATIVMEDIZIN
Welche homöopathischen Arzneien gegen die Gesichtsröse zum Einsatz kommen können.

So hilft Homöopathie

Wie bei allen Hauterkrankungen ist es bei der Rosacea aus homöopathischer Sicht besonders wichtig, zu beobachten, welche Faktoren zu Verbesserung oder Verschlechterung der Beschwerden führen. Auch die Verteilung des Hautausschlags und Auftreten und Charakteristik von Schmerz oder Juckreiz helfen bei der Entscheidung für die passende Arznei.

Calcium silicatum

Der Hautausschlag entwickelt sich langsam, die Stirn- und Wangenpartie und die Nasenspitze sind bläulich gerötet. Immer wieder entstehen Knoten, die jucken und brennen, mit einem derben gelblichen Kern, der sich aber nicht löst. Die Haut fühlt sich kalt an, der Patient ist insgesamt frostig, neigt aber zu nächtlichem Schweiß. Wärme verbessert zwar den Juckreiz, verschlechtert aber in der Folge das Hautbild.

Causticum

Die Pusteln im Gesicht stehen in Gruppen, betont auf der Nase, die Haut fühlt sich rau und wund an. Kalter Wind reizt, sowie rascher Temperaturwechsel. Feucht-kühles Wetter und Waschen bessern. Die Haut ist empfindlich auf Irritationen und Risse. Wunden heilen schlecht ab – hinterlassen Narben.

Sulfur

Die entzündlichen, knotigen Hauterscheinungen treten nicht nur im Gesicht, sondern auch an Schultern und Brust auf. Waschen verschlechtert, auch Wärme, vor allem in zu warmen Räumen und im Bett, sowie Anstrengung führen zu starker Rötung. Typischerweise beginnen die Beschwerden bei Frauen in den Wechseljahren, mit den Hitzewallungen glühen die Rötungen an den Wangen geradezu. Aufenthalt in frischer Luft, auch bei trocken-warmem Wetter, bessert.

