

Alarmstufe Rot

Obwohl **Couperose** nicht gefährlich ist, nagt das Hautleiden an der Seele. Geeignete Pflegeprodukte aus dem Apothekensortiment und günstige Lebensgewohnheiten können die roten Flecken mindern.

Deutlich sichtbar schlängeln sich knallrote oder auch bläulich-violette Äderchen durch das Gesicht, insbesondere an den Wangen und im Bereich der Nase. Die Haut ist diffus gerötet, anfangs oft nur temporär, später dauerhaft; mitunter ist nur das Gesicht betroffen, manchmal überziehen die roten Flecken aber auch Hals und Dekolleté. Zudem zeigt sich die Haut meist trocken und besonders empfindlich, reagiert auf Umweltein-

flüsse sofort gereizt, auf falsche Pflege äußerst sensibel. All diese Symptome sind typisch für Couperose. Der französische Begriff bedeutet übersetzt „Kupferröte“.

Das klingt sympathisch, sogar ein wenig romantisch. Doch der charmante Schein trügt: Wer von Couperose geplagt wird, leidet oft erheblich darunter. Denn die durch die Gesichtshaut schimmernden, erweiterten Gefäße (Teleangiektasien) und auffälligen roten Flecken lassen sich vor den Augen der Mitmenschen kaum verbergen. Das belastet die Seele, kann das Selbstwertgefühl und die Lebensqualität beeinträchtigen, schlimmstenfalls sogar in sozialem Rückzug und Depressionen münden. Couperose, das ist die schlechte Nachricht, ist nicht heilbar. Die guten Aussichten: Das aus medizinischer Sicht ungefährliche Hautleiden lässt sich effektiv lindern – unter anderem mit hochwertigen, für die sehr empfindliche Haut geeigneten Pflegeprodukten und kaschierenden Beauty-Elixieren aus dem Apothekensortiment. Fest steht: Systempflege kann die Rötungen und den Leidensdruck Betroffener deutlich mindern. Das unterstreicht die Bedeutung einer kompetenten Fachberatung durch die PTA.

Risikofaktor: helle Haut Die exakten Ursachen der Couperose sind bislang nicht geklärt. Wahrscheinlich ist jedoch, dass ihr eine genetisch bedingte Bindegewebs- und Gefäßschwäche zugrunde liegt. Mit den Lebensjahren, häufig um den 30. Ge-



© Anthony Boulton / iStock / Getty Images

burtstag herum, kommt es dadurch zu Blutstauungen in den feinsten Äderchen, den Kapillaren der Haut. Im Anfangsstadium sind die geweiteten Adern oft noch recht unauffällig, später werden die Rötungen dann häufig zu unbeliebten Dauerbegleitern. Menschen keltischen Typs, also mit heller Haut und rotblonden Haaren, sind häufiger von Couperose betroffen. Dieser Fakt unterstreicht die Vermutung, dass die Erbanlagen eine Hauptrolle spielen.

Verwandt mit Rosazea Hautärzte bezeichnen Couperose als mögliche Frühform der chronisch-entzündlichen Hautkrankheit Rosazea (siehe Seite 58). Sowohl für Rosazea als auch für Couperose gilt: Bestimmte Reizfaktoren, im Fachjargon Trigger genannt, können die Symptome verstärken und eine plötzliche, heftige Gesichtsrötung auslösen. Dieses Phänomen wird als Flush bezeichnet. Zu den bekannten Triggern gehören Klimaeinflüsse wie Hitze und Kälte. Vor allem auf rasche Temperaturunterschiede reagiert die Haut gereizt. Wer zum Beispiel aus der Winterkälte in einen gut geheizten Raum kommt, muss mit plötzlichem Erröten rechnen. UV-Strahlen, insbesondere intensives Sonnenbaden, vertrauen Menschen mit Couperose oft ebenso wenig wie Nikotin und Alkohol. Bei manchen Betroffenen blühen die Wangen nach dem Genuss koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und Cola auf, bei anderen rufen scharfe Speisen spontanes Erröten hervor. Und, wie für viele Hautkrankheiten, gilt auch für Couperose: Psychische Belastungen und anhaltender Stress können das Hautbild negativ beeinflussen. Bekannt ist zudem, dass Übergewicht Couperose weiter verschlimmern kann. Der Grund: Die überflüssigen Kilos schwächen das Bindegewebe.

Gut zu wissen: Nicht jeder reagiert auf die gleichen Auslöser mit einer Verstärkung der Symptome, weshalb es wichtig ist, nach den individuellen Triggern zu forschen. Dabei kann es hilfreich sein, ein Tagebuch

zu führen. Was Menschen mit auffälliger Gesichtsrötung und geweiteten Äderchen auf jeden Fall tun sollten: den Hautarzt aufsuchen! Der Besuch beim Dermatologen ist einerseits wichtig, um eine Couperose sicher von anderen Hautkrankheiten mit ähnlicher Symptomatik abzugrenzen. Andererseits kann eine frühzeitige dermatologische Behandlung ihren Verlauf positiv beeinflussen.

Beruhigende Pflege Worauf es zudem ankommt, ist eine milde Systempflege mit geeigneten Produkten. Sie zielt unter anderem darauf ab, die hauteigene Schutzbarriere und die Gefäßwände zu stärken, die überempfindliche Haut zu beruhigen und Rötungen zu mildern. Gut verträgliche Pflegesubstanzen wie beispielsweise Dexpanthenol, Calendula-, Hafer- und Grünalgenextrakt, Nachtkerzenöl, Thermalwasser sowie Licochalcone A, ein Flavonoid aus den Wurzeln der chinesischen Süßholzpflanze, entfalten in entsprechenden Cremes und Konzentraten Wirkung. Raten Sie Ihren Kunden zu dermatologisch getesteten Kosmetika mit wenigen, nachweislich gut verträglichen Inhaltsstoffen. Eine gute Wahl sind Pflegelinien mit Anti-Rötungs-Effekt, die auf möglicherweise reizende Substanzen wie Duft-, Farbstoffe, Parabene und Silikonöle verzichten.

Tipp speziell für die Tagespflege: Empfehlen Sie apothekenexklusive Produkte, die neben pflegenden Substanzen auch Farbpigmente enthalten. So werden kosmetisch störende Rötungen sofort kaschiert. Zudem sollte die Tagescreme einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor aufweisen, um die empfindliche Haut vor UV-Strahlen zu schützen. Eine gute Zusatzempfehlung sind dekorative Kosmetika, wie Puder, Foundation und Concealer, mit hohem Anteil an grünen Farbpigmenten, die Rötungen besonders gut neutralisieren.

Vorsicht, heiß und scharf Auf alles, was die überempfindliche Haut reizen und irritieren könnte, sollten von Couperose Geplagte verzichten – zum Beispiel auf klassische Gesichtspeelings mit Schleifpartikeln oder kräftiges Abrubbeln der Haut nach dem Waschen. Raten Sie Ihren Kunden zudem, ätherische Öle, die die Hautdurchblutung anregen, zu meiden und ebenso alkoholhaltige Produkte.

Milde Waschlotionen und hautberuhigende Gesichtswässer ohne Alkohol säubern die Haut gründlich, aber sanft.

Zudem ist es sinnvoll, auf Saunabesuche sowie heißes Baden zu verzichten – und erst recht auf intensive Sonnenbäder. Gehören Koffein oder scharfe Gewürze zu den individuellen Triggern, sollten auch sie besser gemieden werden. Nichttrauchen und maximal mäßiger Alkoholgenuss wirken sich günstig aus – natürlich nicht nur auf das Hautbild.

Entfernung mit Laser Wer die störende Gesichtsröte dauerhaft loswerden möchte, kann eine Laserbehandlung beim Dermatologen in Erwägung ziehen. Sie ist allerdings keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen, da es sich bei Couperose in erster Linie um ein kosmetisches Problem handelt. Das Prinzip: Durch das gebündelte und energiereiche Licht des Lasers wird der rote Blutfarbstoff verdampft, die betroffenen Äderchen verkleben und werden zerstört. Der Körper baut sie in der Folge ab, wodurch die auffällige Rötung auf Wangen und Nase verschwindet.

Möglich ist es allerdings, dass die Rötungen nach einiger Zeit wiederkehren. ■

*Andrea Neuen,
freie Journalistin*