

Ratgeber Couperose / Rosazea



Sich wohlfühlen und
beschwerdefrei werden.

**HILDEGARD
BRAUKMANN**



HILDEGARD BRAUKMANN
Spezialthema: Couperose / Rosazea

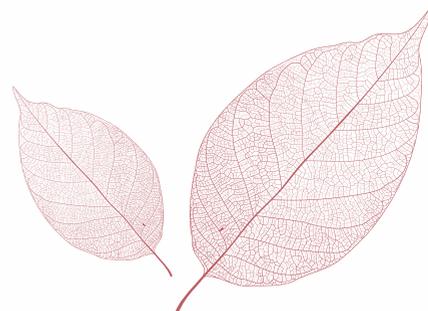
**HILDEGARD
BRAUKMANN**



Inhalt

Seite

| | |
|--|-------|
| Einleitung | 5 |
| Ursachen / Symptome | 6–9 |
| Das HILDEGARD BRAUKMANN Pflegemanagement | 10–19 |
| Ganzheitlicher Blick | 20–27 |
| Ernährung | 28–31 |
| Rosazea Tagebuch | 32–36 |



Couperose / Rosazea

Rund 45 Millionen Menschen weltweit leiden unter Rosazea. Einer Hautanomalie, der oftmals die Couperose vorangeht. Vor allem hellhäutige Menschen mit rötlichen Haaren sind betroffen. Im Alter von 40–50 Jahren tritt die Rosazea am Häufigsten auf.

Wir bei HILDEGARD BRAUKMANN sind seit 1962 auf diese Hauterscheinung spezialisiert.

Mit hochwirksamen Produkten und ganzheitlicher Beratung bieten wir eine therapiebegleitende Unterstützung an.

Ihre HILDEGARD BRAUKMANN Kräuter-Kosmetik



Die in dieser Broschüre sorgsam empfohlenen Pflegeprodukte basieren auf praktischen Erfahrungen und auf dem Dialog mit klinischen Dermatologen. Im Einzelfall konsultieren Sie bitte Ihren behandelnden Arzt.

Teleangiektasie, Couperose

Teleangiektasien sind kleine Erweiterungen von winzigen Hautgefäßen. An den betroffenen Stellen findet man eine typische Äderchenzeichnung in der Haut. Couperose wird umgangssprachlich beim gehäuften Vorkommen von Gefäßerweiterungen verwendet. Sie tritt häufig im Gesicht (Wangen) auf. Sichtbar wird die Couperose häufig ab dem 30. Lebensjahr.

Frauen sind etwas häufiger betroffen als Männer. Im Anfangsstadium entsteht durch bestimmte Auslöser nur eine vorübergehende Rötung, vor allem auf der Nase und auf den Wangen. Später kommt es dann zu einer bleibenden Rötung, mit erhöhter Empfindlichkeit und Missempfindung.

Teleangiektasie:
griech. *tele* weit,
angeion das Gefäß,
ektasie Erweiterung;
Gefäßerweiterung fernab
des Hauptgefäßes

Couperose:
flächig auftretende
Teleangiektasie



Rosazea

Ursache: erbliche Veranlagung

Menschen mit hellem Hauttyp, blonden oder rötlichen Haaren sind häufiger betroffen.

Bei der Rosazea handelt es sich um eine chronisch entzündliche Hauterscheinung, die oft in Schüben auftritt.

Beginn der Rosazea ist häufig ab dem 40. Lebensjahr.

Primär ist das Gesicht betroffen.



Die Rosazea wird häufig mit der Akne verwechselt. Oftmals beginnt die Rosazea mit einer Couperose. Im weiteren Verlauf können sich Papeln, Pusteln und Hautwucherungen bilden.

Papel:
meist flache
bis linsengroße,
knötchenartige
Verdickung in
der Haut

Pustel:
(von lateinisch
pustula ‚Bläschen‘)
auf der Haut

Bei der Rosazea werden nach den aktuell neuesten Erkenntnissen zwischen unterschiedlichen Subtypen unterschieden.
 (Herr Univ. Prof. Dr. med. Hans-Eberhard Schaller Arzt in Tübingen, Baden-Württemberg)

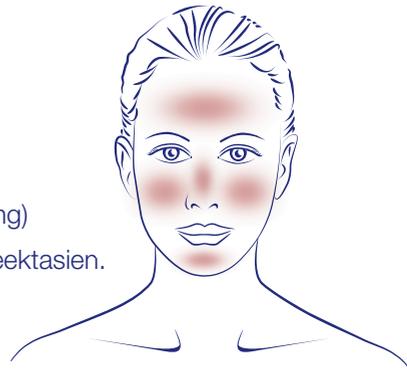
1. Erythematöse Rosazea

(liegt bei den Betroffenen zu 70 % vor)

Typisches Erkennungsmerkmal:

Zentrofaziale Rötung (Schmetterlingsrötung)

Symptome sind Rötungen und Teleangiektasien.



2. Papulopustulöse Rosazea

Diese liegt bei den Betroffenen zu 30 % vor.

Typisches Erkennungsmerkmal:

Erweiterte Äderchen, Neubildung von minderwertigen Gefäßen, rötlich entzündete Pusteln und Papeln – im Vergleich zur Akne liegen keine offenen und geschlossenen Komedonen vor.

HINWEIS
 Eine Akne würde sich durch UV-Licht verbessern, eine Rosazea verschlechtert sich

Symptome sind Juckreiz, Rötungen, Brennen, Hitzeempfindung und Spannungsgefühl. Besonders bei Männern treten zusätzlich knollenartige Hautverdickungen im Bereich der Nase und den Ohren auf.

Bei etwa 30 % der Betroffenen liegt zusätzlich eine okuläre Beteiligung vor, dies macht sich mit einem Trockenheits- oder Fremdkörpergefühl in den Augen bemerkbar.

HINWEIS
 Bei Rosazea Betroffenen wird vermehrt die Haarbalgmilbe (Demodexmilbe) nachgewiesen oder eine erhöhte Dichte festgestellt, dies feuert zusätzliche Entzündungen an.

HÄUFIGSTE AUSLÖSEFAKTOREN FÜR EINE ROSAZEA KÖNNEN SEIN:

Übermäßiger Tabak-/Alkoholkonsum

Hoher Zuckerkonsum

Kaffee/koffeinhaltige Getränke

Bluthochdruck

Medikamente wie Calciumantagonisten (Blutdrucksenker)

Migräne

Scharfe Speisen

Emotionaler Stress

Sport + körperliche Anstrengung

Hormonelle Veränderungen wie z. B. Schwangerschaft oder Klimakterium

Kortison

Oxidativer Stress wie Schadstoffe, Feinstaub

UNSER TIPP
Präwell Kur
bei oxidativem Stress



Stark schwankende Temperatureinflüsse

Ungeeignete Kosmetik + Hautpflegeprodukte

Demodex-Milben

Übermäßiges Sonnenbaden

UNSER TIPP
Sonnenschutz-Management mit HILDEGARD BRAUKMANN sun & care
 SPF 10 20 25 50



Hyaluron Sun Relax Tages Creme
 SPF 30

Bei Neigung zu Rötungen, Couperose und Empfindlichkeit



Das HILDEGARD BRAUKMANN Pflegemanagement



PROFESSIONAL Couperose Relax – Spezialpflege bei gefäßlabiler Haut / Couperose / Rosazea

Mit PROFESSIONAL plus von HILDEGARD BRAUKMANN bietet Ihnen Ihre Kosmetikerin eine umfassende professionelle Pflegelinie, die systematisch individuelle Hautzustände berücksichtigt.

Die innovativen Rezepturen der rundum neu inszenierten Linie zeichnen die moderne Kräuter-Kosmetik von HILDEGARD BRAUKMANN aus: Hoch wirksam und sehr gut verträglich. Die Formel plus steht für eine besondere Wirkstoffkombination marinen Ursprungs – das Plus für eine schöne elastische Haut und einen strahlenden Teint.

Gezielte, sanfte Reinigung



Reinigungs Gelee sensitiv

Ultramilde Reinigung für gereizte, empfindliche Haut mit nativem Öl und Seefenchel.

Das zart duftende Reinigungs Gelee mit Seefenchel-Extrakt reinigt sanft die gereizte, sehr trockene und empfindliche Gesichtshaut und befreit die Haut sowohl von öl- als auch von wasserlöslichen Verunreinigungen. Durch die innovative Ölbasis des Gelees wird die natürliche Barriere der Haut nicht angegriffen. Die Haut wird nicht entfettet, sondern bereits während der Reinigung gepflegt – die optimale Vorbereitung für die Aufnahme der nachfolgenden Pflegeprodukte.



Mizellar Tonic sensitiv

Ultramildes Gesichtswasser mit Intensiv-Feuchthaltefaktoren für gereizte, empfindliche Haut.

Das alkoholfreie Gesichtswasser auf innovativer Mizellen-Basis ist besonders geeignet für die gereizte und empfindliche Haut. Enthalten sind Auszüge aus den Blättern des Weißen Tees und pflanzliche Feuchthaltespender, die dem Natural Moisturizing Faktor (NMF) der Haut nachempfunden sind. Die Mizellen aus natürlichem Lecithin entfernen sanft Make-up-Rückstände und hinterlassen ein weiches, gepflegtes Hautgefühl ohne Spannungsempfinden. Der vitamin- und mineralstoffreiche Meeresalgen-Extrakt vitalisiert und stärkt die Haut.

Bei entzündlichen Hautrötungen



Couperose Relax Serum

Wirkstoffkonzentrat bei entzündlichen Hautrötungen

Hocheffektiv mit Tigergras, Magnolien-Extrakt, Samenextrakt der Heilpflanze Bu Gu Zhi

► verbessert deutlich sichtbar das Hautbild

Die im Couperose Relax Serum eingesetzte Wirkstoffformel geht speziell auf die Bedürfnisse geröteter Haut ein und eignet sich als therapiebegleitende Pflege bei Rosazea und Couperose. Tigergras und Magnolien-Extrakt wirken stark antioxidativ. Entzündungsreaktionen und übermäßige Gefäßerweiterungen werden gemindert. Ein liposomaler Aktiv-Komplex aus sich optimal ergänzenden Pflanzenextrakten bringt die Sebumproduktion der Haut wieder in ihr natürliches Gleichgewicht zurück, wirkt bakterio-statisch und mildert Juckreiz.

Innovativer
Neurowirkstoff
Tigergras



Tigergras:

Die Pflanze Centella asiatica gehört zu den Doldengewächsen und ist in den gesamten Tropen beheimatet. Tigergras findet in der traditionellen chinesischen Medizin und in der ayurvedischen Medizin Verwendung. Der Legende nach wälzen sich verwundete bengalische Tiger in seinen Blättern, um die Wundheilung anzuregen. Daher kommt auch die Bezeichnung „Tigergras“. Hauptwirkstoffe sind u. a. Polyphenole (Caffeoylchinasäurederivate), die stark antioxidativ wirken. Sichtbare Äderchen und Rötungen werden gemindert – für eine gesunde und ausgeglichene Gesichtsfarbe.

Hautschutz



Couperose Relax Tag SPF 10

Spezial-Tagespflege bei Rötungsneigung und hypersensibler Haut.

Spezial-Tagespflege mit Lichtschutz. Enthält die vaskulär aktiven Wirkstoffe Esculin, Fraxin und Vitamin B3: Die Kapillaren werden gestärkt, der Lymphfluss gefördert und so Schwellungen und Ödeme gemindert, Rötungen klingen ab. Der Extrakt aus Grünem Tee (Camellia sinensis) wirkt leicht adstringierend und hautstärkend. Ein grünes Interferenzpigment mildert Rötungen zusätzlich auf optische Weise. Der vitamin- und mineralstoffreiche Meeresalgen-Extrakt vitalisiert und stärkt die Haut.



Kräftigung



Couperose Relax Nacht

Spezial-Nachtpflege bei Rötungsneigung und hypersensibler Haut.

Spezielle reichhaltige Nachtpflege für die trockene, anspruchsvolle Haut, die zu Teleangiektasien (Couperose) neigt. Auszüge aus Salbei und Grünem Tee sowie Panthenol wirken einhüllend und abschirmend und mild adstringierend. Wirkt sofort beruhigend auf die besonders empfindliche, irritierte Haut.

Reparatur der Hautbarriere



Couperose Relax intensiv

24h-Spezialpflege bei starken Rötungen und entzündlicher Haut.

Softe 24h-Spezialpflege mit intensiver Feuchtigkeitsanreicherung auf Basis hautähnlicher Membranlipide. Der innovative Wirkstoff aus der Purpuralge wirkt gezielt gegen Rötungen, indem er die Gefäßspannkraft stärkt. Magnolien-Extrakt wirkt stark entzündungshemmend und antioxidativ. Beta-Glucan regt die Regeneration in der Haut an. Rötungen und Reizungen werden gemildert und der Heilungsprozess unterstützt. Als therapiebegleitende Pflege bei Rosazea geeignet. Emulgatorfrei. Parfümfrei. Parabenfrei.

Gefäßstärkend und entlastend



Couperose Relax Packung

Für gerötete und hypersensible Haut.

Extrakte aus Grünem Tee und Salbei wirken leicht adstringierend und hautstärkend. Saponine aus der Feigwurz gegen Hautrötungen (Couperose) und Panthenol gegen Reizungen sind weitere Aktivstoffe dieser hautberuhigenden Packung.



Die Heimpflege nach Prof. Soebye hat sich seit 60 Jahren bewährt: Unterstützen Sie die Wirksamkeit Ihrer Pflegeprodukte durch die tägliche 5–10 minütige Rosazeamassage:



Reinigen Sie Ihr Gesicht mit **PROFESSIONAL Reinigungs Gelee sensitiv** und tonisieren anschließend mit **PROFESSIONAL Mizellar Tonic sensitiv**. Tragen Sie nun **PROFESSIONAL Couperose Relax intensiv** dünn auf. Setzen Sie sich aufrecht und entspannt vor einen Spiegel.

Massagetechnik:

- Mit lockeren Handgelenken und Fingern führen Sie die komplette Massage durch.
- Ihre Fingerkuppen geben Druck in die Tiefe und gleiten ohne Druck zurück.
- Massieren Sie jede Stelle 15–30 sek. mit kreisenden Bewegungen.
- Beim Absetzen der Finger soll die massierte Haut für kurze Zeit hell erscheinen.
- Während der Massage mit den Fingerkuppen variieren Sie sorgsam den Druck, um Hautreizungen / Hautverschiebungen zu vermeiden.



Die Stirn:

Legen Sie die Fingerkuppen auf der Stirnmitte leicht gespreizt auf und arbeiten Sie sich langsam bis zu den Schläfen vor.

**Die Nase:**

Massieren Sie nun nacheinander beidseitig Nasenwurzel, Nasenrücken und Nasenflügel. Anschließend folgt die Massage der Naso-labialfalten, die von der Nase bis zu den Mundwinkeln verläuft.

**Die Wangen:**

Führen Sie die kreisenden Massagebewegungen langsam von innen nach außen durch.

**Der Mund:**

Umrunden Sie mit beiden Mittelfingern Ihren Mund.

**TIPP****Ein kurzes Gesichtsmuskeltraining für zwischendurch:**

- Ziehen Sie mehrmals die Augenbrauen hoch.
- Rümpfen Sie einige Male die Nase.
- Führen Sie mit dem Mund und dem Kinn rotierende Bewegungen durch.

**Das Kinn:**

Zum Abschluss massieren Sie das Kinn mit beiden Mittelfingern von innen nach außen.

Zum Glück gibt es Make up!

**Tipps vom HILDEGARD BRAUKMANN Visagisten
und der Fachkosmetikerin**

**COLOURED EMOTIONS Concealer**

Anti-Redness Green – Für alle Hauttypen geeignet.

Der softe Concealer mit Anti-Aging-Effekt blendet Unebenmäßigkeiten des Teints, rote Äderchen und Augenschatten natürlich aus, ohne sich in den Fältchen abzusetzen. Durch seine seidige, federleichte Formel mit speziellen lichtstreuenden Pigmenten erscheint die Haut besonders ebenmäßig und frisch. Der Farbton anti-redness green neutralisiert Rötungen, die Nuancen mandel und bisquit (je nach Hautton) kaschieren Augenringe oder lassen als Highlighter das Gesicht erstrahlen.

**Couperose Relax Puder**

Mattierender Mineralpuder zur schnellen Abdeckung von Hautrötungen und für ein natürlich schönes Hautbild.

TIPP

Verwenden Sie den Puder wie einen Lidschatten oder Highlighter. So hellen Sie die entsprechenden Gesichtspartien auf – für eine schöne Ausstrahlung und eine definierte Gesichtskontur.

Durch die pastellgelbe Farbe des feinen Kompaktpuders werden Rötungen im Gesicht sofort ausgeglichen und sichtbare Äderchen optisch gemildert. Augenschatten lassen sich ebenfalls einfach kaschieren. Der gelbliche Farbton ist sehr dezent und passt sich daher optimal jedem Hautton an. Der Teint wirkt augenblicklich neutralisiert, ebenmäßig und klar – ohne Maskeneffekt. Für empfindliche und zu Rötungen neigende Haut geeignet. Parfümfrei. Ölfrei.

Optisches Kaschieren

So werden Rötungen perfekt kaschiert, und Sie werden sich sicher und entspannt fühlen:



Verwenden Sie den Concealer aus der dekorativen Linie COLOURED EMOTIONS lokal mit einem Pinselapplikator, um Rötungen abzudecken.



Verfeinern Sie die Übergänge sanft tupfend mit dem Finger.





Zum flächigen Abdecken wählen Sie ein COLOURED EMOTIONS Make up aus und tragen es mit dem HILDEGARD BRAUKMANN Foundation Pinsel auf. Der Pinsel sorgt für einen natürlichen Auftrag mit guter Deckkraft. Bitte tragen Sie das Make up von innen nach außen auf.



Für eine optimale Haltbarkeit pudern Sie zum Abschluss das Gesicht mit COLOURED EMOTIONS Powder ab.

Verwenden Sie:

Leichte Deckkraft bei leichten Rötungen

1. COLOURED EMOTIONS Concealer
2. COLOURED EMOTIONS Soft Make up
3. COLOURED EMOTIONS Transparent Powder

Starke Deckkraft bei stärkeren Rötungen

1. COLOURED EMOTIONS Concealer
 2. COLOURED EMOTIONS Matt Make up
 3. COLOURED EMOTIONS Compact Powder
- Tragen Sie dieses nur sanft flächig auf die betroffenen Stellen auf. Diese Kombination hat eine sehr hohe Deckkraft, hält den ganzen Tag und erzielt ein ebenmäßiges Hautbild.



Wir bei HILDEGARD BRAUKMANN betrachten die Menschen ganzheitlich.

Couperose / Rosazea und die Leber

Eine intakte Leberfunktion beeinflusst sehr unser gesundes Wohlbefinden und somit unser Aussehen.

Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit. Die Leber ist unser zentrales Stoffwechselorgan. Fast alles, was in unserem Körper aufgebaut, abgebaut, gespeichert, versorgt, reguliert und entgiftet wird, geschieht mit Hilfe der Leber. Wir empfehlen eine ganzheitliche Leberreinigung als Kur für ca. 6–8 Wochen.

- Probiotika (OMNi-BiOTiC®)
- Mit Bitterstoffen z. B. Löwenzahnwurzel-extrakt, Bitterbasenpulver und alkoholfreies Kräuterelexier – die Produktion der Verdauungssäfte werden angeregt.
- Mariendistel
- Artischockenextrakt
- Stoffwechseltee oder Leber- und Nierentee im Wechsel



Bitte Eisenmangel und Vitamin B12-Status abklären lassen.



Für einen aktiven Leberschutz mehrmals in der Woche Avocados essen.

Stoffwechseltee

| | |
|---|------|
| Herba Urticae (Brennesselkraut) | 20 g |
| Folia Betulae (Birkenblätter) | 20 g |
| Radix Taraxaci (Löwenzahnwurzel) | 20 g |
| Herba Carduus marianus (Mariendistel) | 20 g |
| Folia Menthae pip. (Pfefferminzblätter) | 10 g |
| Folia Orthosiphone (Orthosiphonblätter/ Katzenbart) | 10 g |

Zubereitung:
1 TL Tee auf 1 Tasse kochendes Wasser und 10 Min ziehen lassen.

Couperose / Rosazea und die Leber



- Zeolith
- Flohsamenschalen
- Trinken, trinken, trinken ... nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich z. B. stilles, leichtes Wasser aus Glasflaschen, morgens direkt nach dem Aufstehen 0,5 Liter trinken.
- Entgiften mit dem HILDEGARD BRAUKMANN BODY Detox Beauty Bad und der INSTITUTE Detox Maske.



BODY Detox Beauty Bad

Für ein **Vollbad** 3 Eßlöffel Badesalz im Badewasser auflösen.

Für ein **Fußbad** 1 Eßlöffel voll Badesalz verwenden.

Die ideale Badetemperatur liegt bei 36–38 °C, bei 20–30 Minuten Badezeit.

Nach einem Vollbad eine Ruhezeit von 20–30 Minuten berücksichtigen.

Couperose / Rosazea und der Dünndarm

Der Dünndarm ist ein Teil des Verdauungstraktes und dient der Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung. Bei Verdacht auf das SIBO-Syndrom (Dünndarmfehlbesiedlung) kann ein Atemtest Klarheit bringen.



Wissenswertes:

SIBO-Syndrom (Dünndarmfehlbesiedlung) bezeichnet die Besiedlung, Kolonisierung des Dünndarms mit Bakterien, die dort eigentlich nicht ansässig sind. Meistens handelt es sich um Bakterienstämme, die normalerweise den Dickdarm besiedeln.

- Mit **Probiotika** insbesondere Milchsäurebakterien können wir sehr gut die bakterielle Zusammensetzung des Dünndarms beeinflussen.
 - Probiotika sind Zubereitungen die lebensfähige Mikroorganismen enthalten, z. B. in Milchsäurebakterien und Hefen wie Sauerkraut, Kefir, Buttermilch etc.
- **Prebiotika** sind nichtverdaubare Lebensmittelbestandteile, die das Wachstum und die Aktivität der Bakterien im Dickdarm fördern, z. B. enthalten Chicorée, Topinambur, Zwiebeln, Knoblauch, Schwarzwurzeln Artischocken und Bananen.
- Neue Studien konnten zeigen, dass pflanzliche Präparate eine gute Wirksamkeit haben.

Couperose / Rosazea und das Reizdarmsyndrom

Eine intakte Leberfunktion beeinflusst sehr unser gesundes Wohlbefinden und somit unser Aussehen.

Durch eine gestörte Darmflora (Mikrobiom) durch lange Antibiotikaeinnahme, schwerer Magen-Darm-Infekt und Stress wird die Beweglichkeit des Darms gestört. Mal bewegt er sich zu schnell, mal bewegt er sich zu langsam. Der Darm meldet an das Gehirn „Schmerz“. Häufig ist die Ursache für das Reizdarmsyndrom „SIBO“. Da sich Stress und Belastungen selten kurzfristig abstellen lassen, sind Anpassungen beim Essen therapeutisch erfolgsversprechend.

- Auf Zucker verzichten.
- Milchprodukte meiden.
- Kohlenhydrate (besonders Weizen) stark reduzieren.
- Stattdessen Quinoa, Amaranth, Leinsamen, Backwerk aus Quarkteig mit Nüssen/Samen, Topinambur, Pastinaken, Flohsamenbrot.
- Als Snack empfehlen wir Mandeln.
- Versuchen Sie täglich nur eine Tasse Kaffee zu trinken, oder probieren doch einmal etwas Neues, wie Olong Tee aus.

Mikrobiom:

Wird die Gesamtheit der Bakterien des Darms, Haut, Mund, Rachen oder Urogenitaltrakt genannt.

- Viel gegartes Gemüse.
- Keine Rohkost am Abend.
- So natürlich wie möglich essen!
- Nahrungsmittel mit künstlichen Zusatzstoffen meiden.
- In Ruhe essen.
- Regelmäßige Mahlzeiten.
- Indische Flohsamenschalen regulieren auf natürliche Art und Weise die Verdauung.
- Zur Darmberuhigung haben sich Pfefferminzöl und ein Extrakt aus Melissenblättern bewährt.
- Kräutertees wie Scharfgabe, Löwenzahn, Birkenblätter, Tausengüldenkraut und als Tipp nach dem Aufwachen eine Tasse Wermut Tee.



Eine Empfehlung der Osteopathen für eine bessere Vitalität der Organe:

Morgens und abends im Bett mit den Händen die Knie umfassen, einatmen und dabei die Knie zum Brustkorb ziehen. Der Oberkörper und der Kopf bleiben dabei abgelegt.



Die Übung bitte ca. 15–20 Mal wiederholen.



In der Ruhe liegt die Kraft! – Entspannung ist die beste Medizin!

MEHR ENTSPANNUNG + WENIGER ANSPANNUNG
= AUSGEGLICHENE HAUT

Ärger und Stress treiben dem Rosazea-Betroffenen buchstäblich die Zornesröte ins Gesicht.

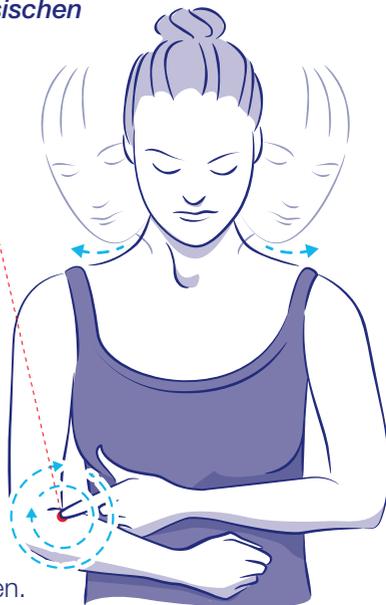


Ein Tipp aus der traditionellen chinesischen Therapie gegen die immer wieder aufflammende Rötung im Gesicht:

Den Akupressurpunkt Di 11 mehrmals täglich massieren.

Lokalisation: Auf der linken Seite des Ellenbogens, an der Außenseite des Armes. Beim angewinkelten Arm ist der Punkt am Ende der Falte, er ist deutlich zu spüren.

Technik: Sanfte, kreisende Druckbewegungen, dabei den Kopf nach links und rechts drehen. Auf jeder Seite behandeln für ca. 20–30 Sekunden.



Vermeiden Sie Hektik wo immer es geht und gönnen Sie sich zwischendurch ein paar Entspannungspausen, denn Ihre gereizte Haut beruhigt sich auch von innen.

Erste Hilfe in Stresssituationen

1. Atmen Sie betont aus.
2. Lassen Sie die Schultern locker und entspannt nach unten fallen.

ENTSPANNTE HALTUNG = ENTSPANNTER GEIST

Anti-Stress-Atmung

Ihnen wird bewusst, dass Sie unter Druck stehen und sehr schnell und flach atmen.

1. Legen Sie beide Hände gewölbt über Nase und Mund, so dass Sie beim Einatmen praktisch keine sauerstoffreiche Luft, sondern Ihre eigene Ausatemluft einatmen.
2. Atmen Sie 3 Minuten lang gleichmäßig in die gewölbten Hände, bis sich die Stresssignale vermindern.

Wenn sich in der Zukunft eine akute Stresssituation bemerkbar macht, halten Sie den Mund geschlossen und atmen langsam durch die Nase.



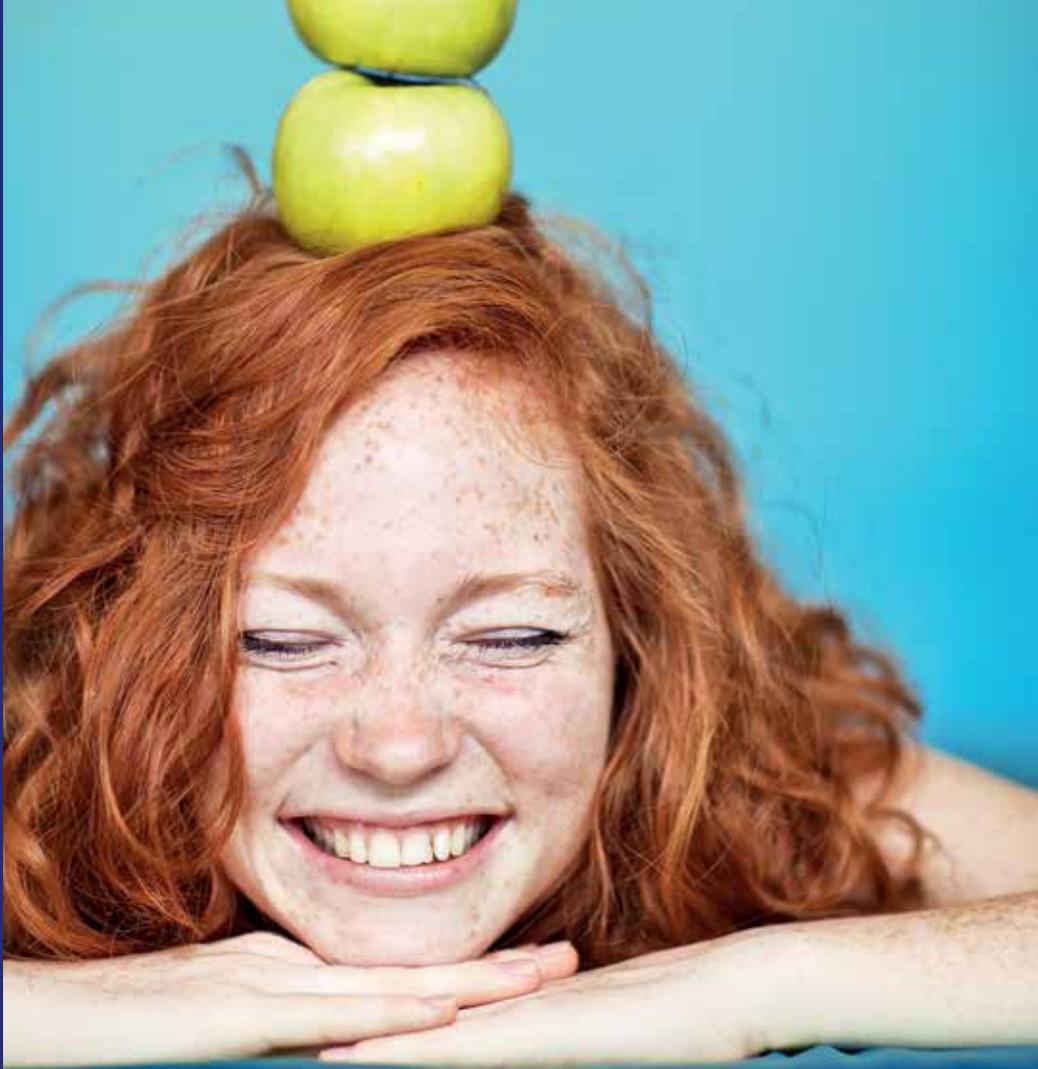
BUCHTIPP

Blitzschnell entspannt: 80 verblüffend leichte Wege gegen Stress im Alltag (Robert Sonntag)

Der Wasserfall ist ein starkes Symbol für Kraft und Ruhe.

Ein Poster für Sie zum herausnehmen finden Sie in der Heftmitte!

Gönnen Sie sich regelmäßig besonders wohltuende Entspannungsbehandlungen in Ihrem Kosmetikinstitut. Eine intensive Ergänzung ist die Spezialbehandlung „**Kosmetologisches Gefäßtraining für eine Alabasterhaut**“. Ihre HILDEGARD BRAUKMANN Fachkosmetikerin berät Sie gern.



Ernährung:

Auch die Ernährung spielt bei der Couperose / Rosazea eine wichtige Rolle. Die Ernährungs-Docs empfehlen auf Zucker, Weizen und Milchprodukte für ca. 6 Wochen zu verzichten. Probieren Sie es aus! Beeindruckende Erfolge werden sichtbar.

Einige Rezeptideen zum Ausprobieren finden Sie auf den Folgeseiten ...

Himbeer-Kokos-Porridge

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Himbeeren
- 150 g rote Johannisbeeren
- 1 EL Reissirup
- 350 ml Kokosmilch
- 50 g Kokosraspel
- 6 EL Haferflocken (gerne Glutenfreie)
- Salz



Zubereitung

Die Himbeeren und Johannisbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel vorsichtig mit dem Zucker mischen und bis zum Servieren ziehen lassen. Inzwischen die Milch mit Haferflocken, Kokosraspeln und 1 Prise Salz in einen Topf geben und unter Rühren einmal aufkochen. Den Porridge vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und abwechselnd mit der Beerenmischung in Gläser schichten. Nach Belieben mit ein paar Minzeblättern garnieren.

Nährwerte (pro Portion): 430 kcal, 14 g Eiweiß, 22 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 13 g Ballaststoffe

TIPP

Kokosmilch:

Auch bei Laktose-Unverträglichkeit und Rheuma sehr gut verträglich.

Überbackene Hähnchenbrust mit Spinat und Schafskäse

Zutaten (für 4 Personen):

- 450 g tiefgefrorener Blattspinat
- 4 (je ca. 150 g) Hähnchenbrustfilets
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Sesamöl oder Rapsöl
- 1 Zwiebel
- frisch geriebene Muskatnuss
- 100 g Schafskäse

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Spinat auftauen lassen. Inzwischen die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten großzügig würzen. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen (Vorsicht, es darf nicht rauchen!) und das Hähnchenfleisch darin von beiden Seiten kurz anbraten.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Spinat darin kurz vorgaren, vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die angebratenen Hähnchenbrustfilets in eine Auflaufform legen und den Spinat darauf verteilen. Den Schafskäse in Würfel schneiden und darüberstreuen. Alles im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten überbacken. Herausnehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Nährwerte (pro Portion): 310 kcal, 43 g Eiweiß, 14 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

TIPP

Als Beilage passt eine kleine Portion Vollkornreis oder pro Person eine Scheibe pikantes Dinkelbrot.

Pikantes Dinkelbrot



Zutaten (für 1 Brot):

- | | |
|--|---|
| – 2 1/2 Tassen Dinkelmehl | – 1 1/2 TL Backpulver (statt Backpulver auch gerne Weinsteinpulver) |
| – 1 Tasse Quinoa alternativ: 1 Tasse Quinoamehl oder Quinoaflocken | – 1 TL Meersalz |
| – 2 TL gemahlene Flohsamen-Schalen | – 1/2 Tasse frische Kräuter |
| | – 1/2 Tasse Olivenöl |
| | – 3 Tassen ungesüßte Mandelmilch |

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad (165 Grad Umluft) vorheizen.

Wer mag, kann die Quinoa in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze kurz anrösten, bis sie angenehm duftet – so wird das Aroma intensiver. (Quinoamehl oder -flocken nicht rösten.)

Nun alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen. Anschließend die Milch und das Öl dazugeben und das Ganze mit den Rührbesen des Handrührgeräts oder mit der Küchenmaschine gut verrühren. Für 5–10 Minuten beiseite stellen, damit die Flohsamen quellen können.

Inzwischen eine Brotbackform (ca. 20 x 10 cm) dünn mit Olivenöl einfetten und den Boden der Form mit Backpapier belegen.

Den Teig nochmals umrühren – er sollte nun eine zähflüssige Konsistenz haben. Den Teig mithilfe eines Löffels oder Teigschabers in die Brotbackform geben und etwa 75 Minuten bis zur gewünschten Bräunung backen. Nach 65 Minuten mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen: Wenn nach dem Einstechen kein Teig kleben bleibt, ist das Brot fertig.

Das Brot an den Seiten von der Form lösen und vollständig auskühlen lassen. Anschließend stürzen.

Nährwerte (pro Scheibe zu ca. 60 g, ganzes Brot = 20 Scheiben): 138 kcal, 3 g Eiweiß, 7 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe



Der Körper spricht mit uns über die Haut. Wenn wir Hauterscheinungen richtig deuten, ist das die Chance für ein gesundes Wohlbefinden.

Nutzen Sie diese Chance, und machen Sie sich Notizen im nachstehenden **Hauttagebuch**, um alle Veränderungen zu dokumentieren.

Lernen Sie die Botschaft des Körpers wahrzunehmen.

Buchtipps

**Dein Körper sagt:
Liebe dich!**

Lise Bourbeau



Ihr persönliches Rosazea Tagebuch

Überprüfen Sie regelmäßig Faktoren, die Ihre Rosazea auslösen könnten und schreiben Sie sich auf, wie Ihre Haut auf die jeweiligen Einflüsse reagiert hat.

An den nachfolgenden Fragen können Sie sich gern orientieren.

- ① Welchen **Wetterbedingungen** war Ihre Haut heute ausgesetzt (Sonne, Kälte, hohe Luftfeuchtigkeit, Hitze, Heizungsluft, Wind, Sonstiges)?

② Welche **Aktivitäten** haben Sie heute durchgeführt (Sport, heißes Bad, Sauna, Sonstiges)?

③ Welche **Lebensmittel**, Getränke und andere Dinge haben Sie heute zu sich genommen (scharfe Speisen, Alkohol, Heißgetränke, Sonstiges)?

④ Wie erging es Ihnen **heute** (Stress, Ausgeglichen, emotionale Entspannung, Sonstiges)?



⑤ Wie stark haben Ihre Rosazea-Symptome Sie heute psychisch belastet und was waren die Ursachen der **psychischen Belastung**?

⑥ Mit welchen **Produkten/ Substanzen** ist Ihre **Haut** heute in **Kontakt** gekommen (Hautpflege und -reinigung, Kosmetika, Seife, Rasierwasser, Sonstiges)?

⑦ Wie stark waren heute die **Symptome** Ihrer Haut (schwere Symptome, milde Symptome, keine Symptome)?

⑧ Um **was für Symptome** handelte es sich dabei und **welche der Symptome waren besonders störend** (flächige Rötungen, sichtbar erweiterte Äderchen, Pickel/ Knötchen, Hautverdickungen, Schwellungen, Sonstige)?

⑨ Nehmen Sie **Medikamente** und wenn ja, haben Sie Ihre medikamentöse Therapie heute fortgesetzt und nehmen Sie eine Verbesserung Ihrer Haut wahr?

⑩ Haben Sie Ihre medikamentöse Therapie heute durch **andere unterstützende Maßnahmen** (z. B. kosmetische Behandlung) ergänzt?



Herausgeber
HILDEGARD BRAUKMANN Kosmetik GmbH & Co.KG
Ehlbeek 16 · 30938 Burgwedel · Germany

Texte:
HILDEGARD BRAUKMANN Kosmetik GmbH & Co.KG

Layout/Illustration:
Sven Horstmann, Trageser GmbH, Bremen

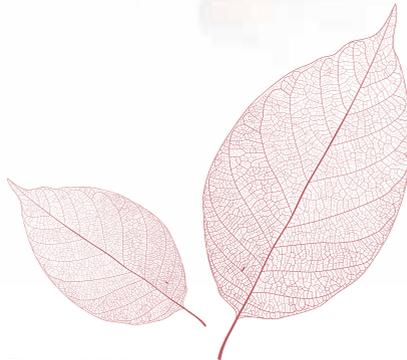
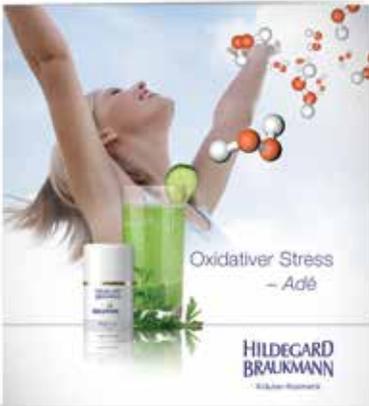
Druck:
Levien-Druck GmbH, Osnabrück

Quellen Bilder:
gettyimages, Shutterstock, iStock, 123 RF

Quellen Rezepte:
ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte

Das könnte Sie auch interessieren

Die Braukmann Ratgeber
„Oxidativer Stress – Adé“ und
„40+ Menopause, Wechseljahre“



HILDEGARD BRAUKMANN Spezialthema: Couperose / Rosazea

Hildegard Braukmann Kosmetik GmbH & Co. KG

Postfach 12 62 | D-30928 Burgwedel | Fon +49 (0) 51 39-89 74-0 | Fax +49 (0) 51 39-2 70 35
info@hildegard-braukmann.de | www.hildegard-braukmann.de