

# COUPEROSE?

*Maximal überflüssig!*

**Die feinen, roten Äderchen machen sich ungefragt auf Nase, Wangen oder Kinn breit: mit welcher Pflege du die nervigen Linien loswirst – und wie Hautärzte dich dabei unterstützen können**

**DAS** Wort Couperose kommt aus dem Französischen und heißt übersetzt so viel wie „Kupferrose“. Der romantisch klingende Begriff beschreibt eine Gefäßschwäche, die spontan zu Rötungen im Gesicht führt. Geplatzt, wie oft behauptet wird, sind die winzigen Äderchen jedoch nicht. „Die Ursache liegt vielmehr bei einem Blutstau, der die zarten Kapillaren auf Dauer überlastet und vergrößert“, erklärt die Hamburger Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus. „Meist ist Couperose erblich bedingt. Doch generell können Temperaturschwankungen, starke Kälte, direkte UV-Strahlung, Hitze, Alkohol oder scharfe Speisen sie hervorlocken.“ Oft tritt gleichzeitig ein sensibles, trockenes Hautgefühl auf. Die meisten Dermatologen definieren die Couperose übrigens als Vorstufe einer Rosacea, bei der im Frühstadium Rötungen spontan auftreten und meist schnell wieder abklingen.

Untersuchungen haben ergeben, dass sich auf der Haut von vielen Rosacea-Patienten die eigentlich harmlose Demodex-Milbe explosionsartig vermehrt hat, die Haut stresst und Entzündungsprozesse auslöst. In der Folge zeigen sich die typischen Rosacea-Symptome: Knötchen, Eiterbläschen und im schlimmsten Fall Wucherungen der Haut- und Talgdrüsen. Aber keine Sorge: Die typische Knollennase, eine verdickte Nasenspitze, entsteht in der Regel nur bei älteren Männern. Und: Nicht aus jeder Couperose muss sich eine Rosacea entwickeln. →



## REINIGUNG

*Erst mal Klarschiff machen*

Bei Couperose ist – wie bei vielen anderen Hauterkrankungen auch – deine natürliche Hautbarriere geschwächt und somit durchlässiger für Keime, Feinstaub und andere Umwelteinflüsse. Deshalb gehört eine gründliche Reinigung, die den Säureschutzmantel der Haut bewahrt, zur täglichen Pflege am Abend. Am besten eignen sich dafür seifenfreie Reinigungsemulsionen und pH-neutrale bis saure Waschlotionen auf Basis schonender Zuckertenside oder sanft regulierender Milchsäuren. „Zum Abspülen immer lauwarmes Wasser verwenden, denn zu heißes oder eiskaltes Wasser reizt die Blutgefäße und verstärkt die Rötungen“, rät Expertin Dr. Susanne Steinkraus.



**SCHONWÄSCHE**  
„Aloé Wash Daily Face Cleansing Gel“ von Hello Body, 125 ml ca. 30 Euro

## PFLEGE

*Ruhepole für den Teint*

Bei Cremes mag es die Couperose-Haut feuchtigkeitspendend und fettarm: Deshalb bieten sich Seren an, die den Teint zusätzlich zum Beispiel mit Bisabolol oder Ballonreben-Extrakt beruhigen. Auszüge von Rosskastanie oder Hafer stabilisieren die Blutgefäße. Alles, was die Durchblutung anregt – wie z. B. ätherische Öle, synthetische Duftstoffe, grobe Peelings oder eine Gesichtereinigung mit Bürsten – ist tabu. Auch Gesichtssöle können die Haut regelrecht abdichten, sodass sich das Gewebe erhitzt und die Durchblutung steigt. Wer gern in Sauna oder Dampfbad geht, sollte abwägen, wie sehr die dadurch verstärkten Gesichtsrötungen stören. Bei Spaziergängen in strahlender Wintersonne beugt ein Lichtschutzfaktor 20 thermisch bedingten Hautschäden vor.

## SANFTMUT

„Redness Control“ von Cetaphil, 30 ml ca. 25 Euro



## DARM-MIKROBIOM: Ein neuer Player

Forscher der Universität Genua konnten nachweisen, dass die sogenannte Darm-Hirn-Haut-Achse viel größeren Einfluss auf die Ausprägung der Couperose nimmt als bisher vermutet: Demnach verlangsamt Stress die Verdauung – und das macht die Darmwand durchlässiger, sodass schädliche Bakterien sich stärker vermehren und Entzündungen im ganzen Körper auslösen können. Die Studie zeigt, dass eine bakterielle Überwucherung des Dünndarms bei Menschen mit fortgeschrittener Couperose zehnmal häufiger vorkommt als bei Menschen mit gesunder Haut. Wieder ins Gleichgewicht bringen lässt sich eine gestörte Darmbesiedelung mit guten Darmbakterien (Probiotika), die zum Beispiel in fermentierten Lebensmitteln wie Kefir, Sauerkraut, Kimchi, Kombucha, sauren Gurken oder einigen Natur-

joghurts stecken – sowie deren Futter (Präbiotika), die in Gemüsesorten wie Chicorée, Schwarzwurzel, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch oder Topinambur enthalten sind.

**SOS:**  
*Das hilft im Notfall*

Leuchtet das Gesicht gerade rot, wenn ein wichtiger Termin ansteht, bringt schwarzer Tee Linderung: mindestens 15 Minuten ziehen und vollständig abkühlen lassen, einen Wattepad damit tränken – und etwa zehn Minuten auf die betroffenen Partien legen. Die Gerbstoffe verkleinern die Poren, lindern die Entzündung und entziehen ungesunden Bakterien den Nährboden. Gut für unterwegs: beruhigende Gesichtswasser zum Sprühen oder Thermalwassersprays, die Feuchtigkeit spenden und sofort das Hitzegefühl lindern. 🍊

## MAKE-UP-TRICK für ebenmäßigen Teint



### TRICK 17

„Dermablend Korrekturfarbe Grün“ von Vichy, 4,5 g ca. 15 Euro

Werden Rot und Grün auf der Haut gemischt, ergeben beide Töne ein helles Grau. Und da sich dieses viel einfacher abdecken lässt als leuchtendes Rot, empfehlen Make-up-Experten, betroffene Stellen vor dem Grundieren mit einer grünen Korrekturcreme zu neutralisieren. Wichtig ist dabei, die Finger mit sanftem Druck abzurollen, um die Textur in die Haut „einzuarbeiten“. Und: nicht reiben, das reizt den Teint zusätzlich. Anschließend noch eine Foundation im Hutton darauf verteilen – sonst kann die Haut durch die blassgrünen Pigmente unnatürlich fahl wirken. Bei der Wahl des Make-ups gilt die gleiche Regel wie bei der Hautpflege: bloß keine aggressiven Inhaltsstoffe! Am hautverträglichsten entpuppen sich Produkte auf mineralischer Basis.

## INTERVIEW



**Dr. Susanne Steinkraus** leitet seit 2015 ihre eigene Facharztpraxis für Dermatologie, ästhetische Medizin, Lasermedizin und Kosmetik in Hamburg

## „BEIM ERSTEN VERDACHT ZUM HAUTARZT“

**Couperose** lässt sich nicht heilen – aber die Symptome können abklingen: Wie Hautärzte dazu beitragen, verrät Dr. Susanne Steinkraus

### WARUM TRITT DIE COUPEROSE VOR ALLEM IM GESICHT AUF?

Die grundlegende Ursache der Erkrankung ist bis heute nicht eindeutig identifiziert – aber wir kennen die wichtigen Auslöser: Couperose bildet sich meist in Arealen, die viele Talgdrüsen aufweisen und die dem UV-Licht stark ausgesetzt sind. Das betrifft vor allem das Gesicht, bedeutend seltener auch das Dekolleté.

### WIE SEHR BEEINFLUSST COUPEROSE DAS WOHLBEFINDEN IHRER PATIENTINNEN?

Wenn die Rötungen permanent sind, vielleicht sogar noch Papeln oder Pusteln hinzukommen, ist der Leidensdruck groß: Viele von ihnen würden sich am liebsten verstecken – und trauen sich ohne Make-up gar nicht mehr aus dem Haus.

### WANN IST DER RICHTIGE MOMENT, ZU EINEM HAUTARZT ZU GEHEN?

Schon beim ersten Verdacht! Etwa wenn die geröteten Wangen nach dem Sport oder der Sauna spürbar langsamer abklingen als früher. Je früher wir gegen die Couperose vorgehen, desto erfolgreicher lässt sich ihr Fortschreiten bremsen.

### WELCHE BEHANDLUNGEN EMPFEHLEN SIE?

Es existieren für alle Stadien gute Therapiemöglichkeiten: Leichten Fällen begegnen wir mit medizinischen Kosmetikprodukten und konsequentem Gefäßtraining. Bei einer Rosacea ist die medikamentöse Therapie mit antibiotikahaltigen Salben und Tabletten ein wichtiger Grundpfeiler. Zudem lassen sich permanente Rötungen und Wucherungen auch mit verschiedenen Lasern vorübergehend mildern – wie lange genau, ist individuell verschieden und hängt auch vom Lebensstil ab.

### WER TRÄGT DIE KOSTEN?

Die rein medizinischen Behandlungen übernimmt in der Regel die Krankenkasse.