

# Haut-Coach

Diesmal: Bloß nicht rot werden  
– Tipps bei Couperose



## DR. MED SUSANNE STEINKRAUS

Die Hamburger Ärztin für ästhetische Dermatologie und Lasermedizin unsere Expertin bei roten Äderchen im Gesicht.

### 1. VOR SONNE SCHÜTZEN

„Couperose, die Erweiterung feiner Gefäße, ist ein Frühstadium der Rosazea. Unbehandelt führt sie zu entzündlichen Pusteln - in der Gesichtsmitte, was sie von einer Akne unterscheidet. Weil Sonne Couperose/Rosazea verschlechtert, nur mit UV-Schutz rausgehen: LSF 30, besser noch 50 benutzen. Um die Entzündung durch einen Talgstau nicht zu begünstigen, leichte Texturen oder Gels bevorzugen, die die Poren nicht verschließen.“

### 2. REIZE MINDERN

„Generell empfehle ich bei Couperose, Reize zu minimieren. Auch die durch Kosmetik: Parfum, Alkohol, Konservierungsstoffe oder Ingredienzen wie Kampfer, Menthol, Hamamelis, Salbei und Zinksulfat. Retinol und Fruchtsäuren reizen ebenfalls! Dagegen dürfen Silikonöle wie Dimethicon oder Cyclomethicon sein, da sie keinen porenverschließenden Film bilden.“

### 3. PILLE SCHLUCKEN

„Vorübergehend verordnen Ärzte Antibiotika wie Doxycyclin. Sie werden so gering dosiert, dass eine Resistenzbildung und auch eine erhöhte Lichtempfindlichkeit kaum besteht. Mein Rat: Unbedingt nehmen. Sonst kann es sein, dass die Entzündungsreaktion nicht zu kontrollieren ist, hartnäckige Pusteln sich verschlechtern.“

- 1 Beruhigt** „Anti Rötungen kaschierende Tagespflege“ von Eucerin, 50 ml ca. 22 Euro
- 2 Leichter Schutz** „Ultra Facial Defense SPF 50“ von Skin Ceuticals, 30 ml ca. 29 Euro
- 3 Deckt ab** „Rosaliac CC Creme SPF 30“ von La Roche-Posay, 50 ml ca. 22 Euro
- 4 Gezielt** „Refine Cellular Couperose Dual Solution“ von Babor, 30 ml ca. 60 Euro

