

ROSACEA



Ratgeber



Rosacea

Was ist das überhaupt?

Rosacea ist eine chronische Hauterkrankung, die vor allem das Gesicht betrifft und sich durch Rötungen, Entzündungen und gelegentlich auch durch kleine sichtbare Blutgefäße äußert. Es ist wichtig zu wissen, dass Rosacea von vielen Faktoren beeinflusst wird, darunter genetische Veranlagung, Umweltfaktoren, Lebensstil und bestimmte Auslöser wie Stress oder bestimmte Lebensmittel. Obwohl es keine Heilung für Rosacea gibt, kann eine wirksame Hautpflege helfen, die Symptome zu lindern und das Hautbild zu verbessern.

Be
True.

Ernährung

Eine gezielte Ernährung kann deine Symptome lindern und dazu beitragen, dass sich deine Haut besser fühlt. Hier sind drei grundlegende Ernährungsprinzipien, die du beachten solltest:

TRIGGER - LEBENSMITTEL

Bestimmte Lebensmittel können bei Rosacea-Symptomen Auslöser sein und zu Rötungen, Entzündungen und Hautirritationen führen. Zu den häufigsten Trigger-Lebensmitteln gehören **scharfe Gewürze, Alkohol, Koffein, heißes Essen oder Getränke, saure Lebensmittel und stark gewürzte Lebensmittel**. Identifizieren Sie individuelle Trigger-Lebensmittel, die bei Ihnen Probleme verursachen könnten, und versuchen Sie, sie aus Ihrer Ernährung zu eliminieren oder stark zu reduzieren.

ENTZÜNDUNGS HEMMENDE

Eine entzündungshemmende Ernährung kann dazu beitragen, die Entzündungen in Ihrem Körper zu reduzieren, was bei Rosacea von Vorteil sein kann. Entscheiden Sie sich für Lebensmittel, die reich an Antioxidantien sind, wie Obst (**Beeren, Äpfel, Birnen**), Gemüse (**Blattgemüse, Brokkoli, Paprika**), Fisch (**Lachs, Makrele**) und gesunde **Fette (Olivenöl, Avocado, Nüsse)**. Diese Lebensmittel können helfen, die entzündungsfördernden Prozesse zu reduzieren.

Be
True.

Ernährung

AUSGEWOGENE

Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend, um sicherzustellen, dass du alle notwendigen Nährstoffe erhältst, die für deine Gesundheit und deine Haut wichtig sind. Achte darauf, eine Vielzahl von Lebensmitteln zu sich zu nehmen, die alle wichtigen Nährstoffe enthalten, wie Proteine, Kohlenhydrate, gesunde Fette, Vitamine und Mineralien. Eine ausgewogene Ernährung kann dazu beitragen, den Gesamtzustand deines Körpers zu verbessern und deine Hautgesundheit zu unterstützen

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass jeder Mensch anders ist, und was für eine Person mit Rosacea funktioniert, mag für eine andere Person möglicherweise nicht geeignet sein. Es wird empfohlen, mit einem **Hautarzt oder einem Ernährungsexperten** zusammenzuarbeiten, um eine maßgeschneiderte **Ernährungsstrategie** zu entwickeln, die Ihren individuellen Bedürfnissen und Symptomen gerecht wird.

Diese Fachleute können dir auch dabei helfen, potenzielle Trigger-Lebensmittel zu identifizieren und eine geeignete Ernährungsplanung vorzunehmen, um deine Rosacea zu kontrollieren.

- **Trigger identifizieren**
- **Ernährungsplan**

Lust auf ein gesundes Mittagessen während der Arbeit, dass du ganz einfach am Tag vorher vorbereiten kannst? Voilà: Hier kommt mein Lunch to go Rezept für Puntalette – das sind kleine Reisnudeln. Die gibt's praktisch im Glas zum Mitnehmen und werden mit Avocado-creme, Wildkräutersalat und Spitzpaprikavinaigrette verfeinert. Die Angaben im Rezept reichen für 4 Gläser – und mit ihnen ist dein Lunch to go nicht nur vegan, sondern auch unglaublich lecker und schnell zubereitet. Los geht's!

 **Vorbereitung**
15 Mins

 **Zeit**
30 Mins

 **Portionen**
4

 **Level**
Leicht

Zutaten

Puntanelle

200g Puntalette (Reisnudeln)

100g Spitzpaprikavinaigrette

1 Tropeazwiebel

Avocado-creme

2 Avocados

1 Limette

Etwas frischen Koriander

25g Olivenöl

Prise Salz

Anrichten

4 TL geröstete Pinienkerne

100g Wildkräutersalaaat

Scheiben von 4 Radieschen

PUNTALETTE MIT AVOCADOCREME & WILDKRÄUTERSALAT



Spitzpaprikavinaigrette

4 rote Spitzpaprika

1 Limette

25g Ingwer

1 Stange Zitronengras

25g Bio-Soja-Sauce

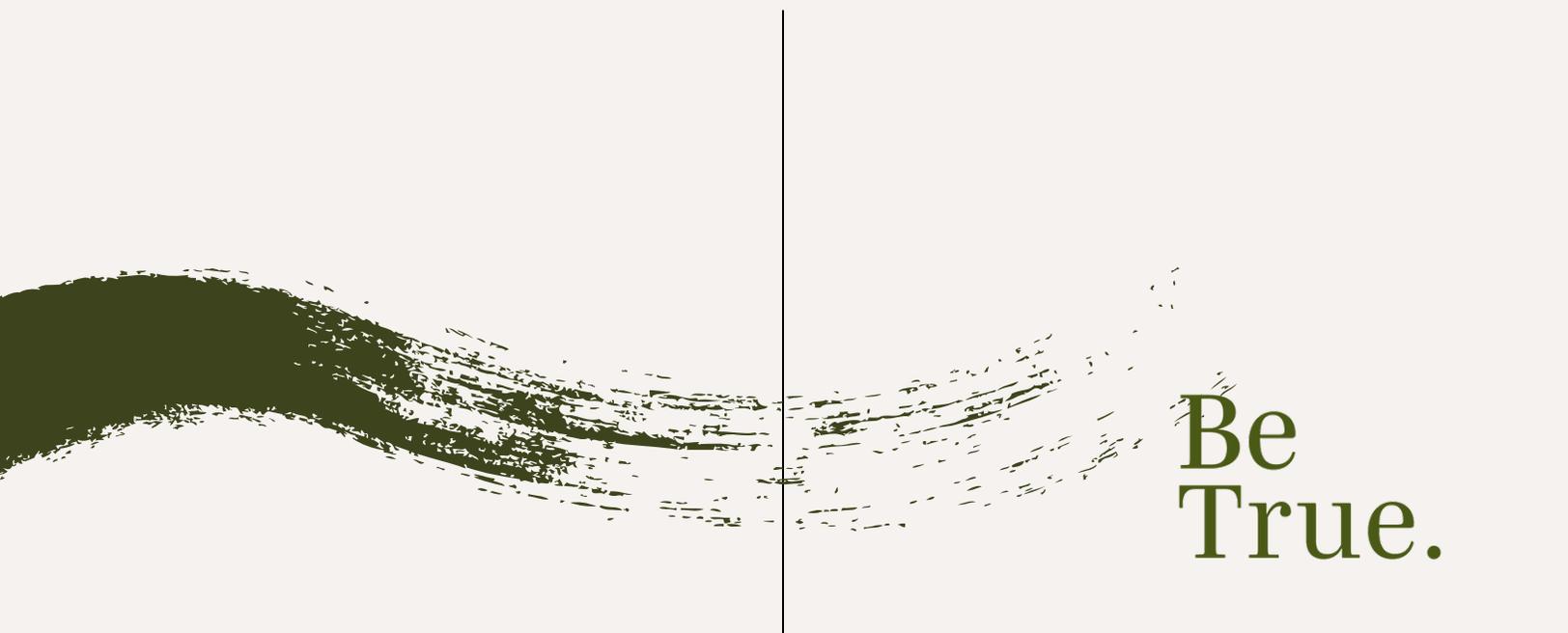
Prise Salz

30g Olivenöl

Be
True.



Kosmetik die auf alles
verzichtet was der Mensch
nicht braucht

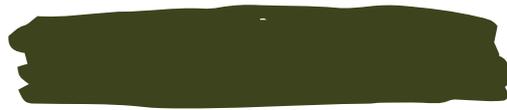


Be
True.

Eine gezielte Lösung für Rosacea



Die Kosmetikprodukte von "Trettl True" wurden speziell entwickelt, um Menschen mit Rosacea dabei zu unterstützen, ihre Hautgesundheit zu verbessern.



"Ich möchte gerne meine begeisterte Meinung über die Trettl True Produkte teilen, insbesondere im Hinblick auf deren Wirkung bei meiner Rosacea. Als jemand, der seit Jahren mit dieser Hauterkrankung zu kämpfen hatte, habe ich viele Produkte ausprobiert, aber keines hat mich so beeindruckt wie die Trettl True Serie."

Hermine S.



Be
True.

Eine gezielte Lösung für Rosacea



Unsere Produkte enthalten sorgfältig ausgewählte Inhaltsstoffe, die dabei helfen, Rötungen zu reduzieren, Entzündungen zu beruhigen und die Haut zu beruhigen, ohne sie unnötig zu reizen. Die Wirksamkeit der Produkte basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und positiven Erfahrungen von Anwendern, die von den Ergebnissen begeistert sind.



"Was mich besonders beeindruckte, war, dass die Trettl True Produkte meine Haut nicht austrockneten oder gereizt zurückließen. Stattdessen spürte ich eine angenehme Feuchtigkeitsversorgung, die mir half, auch Trockenheit und Schuppenbildung in den Griff zu bekommen."

Franziska B.



Be True.

Unsere natürlichen Wirkstoffe

Rosacea ist eine herausfordernde Hauterkrankung, die Betroffene vor verschiedene Herausforderungen stellt. Doch die sorgfältig ausgewählten **natürlichen Inhaltsstoffe** in den Produkten von Trettl True bieten eine gezielte Lösung, um die Haut bei Rosacea zu beruhigen und zu pflegen.

REINIGUNG

Waschnussextrakt ist bekannt für seine milde und dennoch wirksame Reinigungswirkung. Es enthält natürliche Tenside, die sanft Schmutz, überschüssiges Öl und Verunreinigungen entfernen, ohne die Haut zu irritieren. Bei Rosacea neigt die Haut oft zur Sensibilität, und Waschnussextrakt trägt dazu bei, diese empfindliche Haut schonend zu reinigen.

Melissenextrakt: Melisse, auch als Zitronenmelisse bekannt, hat entzündungshemmende Eigenschaften. Sie beruhigt die Haut, reduziert Rötungen und lindert Reizungen. Melissenextrakt ist daher eine hervorragende Ergänzung in Reinigungsprodukten für Rosacea-Haut, da es dazu beiträgt, die Haut sanft zu pflegen und Irritationen zu minimieren.

Heidelbeereextrakt ist reich an Antioxidantien, insbesondere Flavonoiden und Anthocyanen. Diese schützenden Verbindungen helfen, die Haut vor schädlichen freien Radikalen zu bewahren, die bei Rosacea eine Rolle spielen können. Darüber hinaus unterstützt Heidelbeereextrakt die Haut bei der Regeneration und fördert ein gesundes Aussehen.

Die Kombination dieser natürlichen Wirkstoffe in den Trettl True Produkten bietet eine schonende Reinigung, die dabei hilft, Unreinheiten zu entfernen, Entzündungen zu reduzieren und die Haut sanft zu beruhigen. Für Menschen mit Rosacea kann die Verwendung dieser natürlichen Inhaltsstoffe in der Reinigungsroutine einen spürbaren Unterschied machen und zu einer gesünderen, beruhigten Haut führen.



Unsere natürlichen Wirkstoffe



GESICHTSWASSER

Salbeiextrakt: Salbei ist bekannt für seine adstringierenden Eigenschaften, die dazu beitragen, überschüssiges Öl zu kontrollieren und die Poren zu verfeinern. Für Menschen mit Rosacea, die oft mit Hautunreinheiten und Rötungen zu kämpfen haben, ist Salbeiextrakt eine wertvolle Unterstützung, um die Haut zu klären und sie von Unreinheiten zu befreien.

Melissenextrakt hat entzündungshemmende und beruhigende Eigenschaften, die bei Rosacea-Symptomen wie Rötungen und Hautirritationen helfen. Durch seine sanfte Wirkung trägt Melissenextrakt dazu bei, die Haut zu beruhigen und Reizungen zu mildern.

Tomatenextrakt ist reich an Antioxidantien wie Lycopin, die die Haut vor schädlichen freien Radikalen schützen. Diese Antioxidantien können bei Rosacea helfen, Entzündungen zu reduzieren und die Haut vor weiteren Schäden zu bewahren.

Birkenblätterdestillat besitzt tonisierende Eigenschaften und kann die Haut erfrischen und revitalisieren. Es unterstützt auch die Regeneration der Haut und fördert ein gesundes Erscheinungsbild.

Die Kombination dieser natürlichen Wirkstoffe im True Tomato Gesichtswasser bietet eine wirksame Pflege für Menschen mit Rosacea. Es hilft, die Haut zu klären, Entzündungen zu reduzieren, Rötungen zu mildern und sie sanft zu beruhigen. Regelmäßige Anwendung kann dabei helfen, das Erscheinungsbild der Haut zu verbessern und sie mit der nötigen Feuchtigkeit zu versorgen, ohne sie unnötig zu reizen.

Unsere natürlichen Wirkstoffe

AUGENPFLEGE



Granatapfelsamenextrakt ist reich an Antioxidantien, die dazu beitragen, die Haut vor schädlichen freien Radikalen zu schützen. Diese Antioxidantien können bei Rosacea helfen, Entzündungen zu reduzieren und die Haut zu beruhigen.

Traubenkernöl und Jojobaöl: Diese Öle sind leicht und nicht komedogen, was bedeutet, dass sie die Poren nicht verstopfen. Sie liefern wertvolle Feuchtigkeit und Nährstoffe, um die Haut bei Rosacea mit der notwendigen Pflege zu versorgen, ohne sie zu reizen.

Weizenkeimöl und Pentylene Glycol: Weizenkeimöl enthält Vitamin E und andere Nährstoffe, die die Haut beruhigen und geschmeidig machen. Pentylene Glycol wirkt feuchtigkeitsspendend und unterstützt die Aufnahme anderer Wirkstoffe in die Haut.

Aloe Vera Gel und Alginat: Aloe Vera Gel ist bekannt für seine beruhigenden und heilenden Eigenschaften. Es kann Rötungen reduzieren und die Haut regenerieren. Alginat ist ein natürlicher Feuchtigkeitsspender, der die Haut mit Feuchtigkeit versorgt und gleichzeitig beruhigt.

Bisabolol hat entzündungshemmende Eigenschaften und wirkt beruhigend auf die Haut. Es ist besonders gut für empfindliche Hauttypen, wie es oft bei Rosacea der Fall ist.

Edelweiss und Tocopherol: Edelweiss ist reich an Antioxidantien und kann helfen, die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen zu schützen. Tocopherol, auch bekannt als Vitamin E, wirkt als weiteres Antioxidans und fördert die Hautgesundheit.

Die Kombination dieser natürlichen und hautberuhigenden Wirkstoffe in der True Algae Augencreme bietet eine effektive Pflege für empfindliche Haut, insbesondere bei Rosacea. Die Creme versorgt die Haut mit wichtigen Nährstoffen, beruhigt Irritationen, reduziert Rötungen und hilft dabei, die Haut geschmeidig und gesund aussehen zu lassen.

Unsere natürlichen Wirkstoffe

ELIXIER

Pentylene Glycol wirkt feuchtigkeitsspendend und hilft, die Haut mit der notwendigen Feuchtigkeit zu versorgen, ohne sie zu reizen. Bei Rosacea ist es wichtig, die Haut mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen, um Austrocknung und weitere Reizungen zu vermeiden.

Glycerin ist ein bewährter Feuchtigkeitsspender, der die Haut geschmeidig hält und Trockenheit lindert. Es verbessert die Hautbarriere und unterstützt so die natürliche Schutzfunktion der Haut.

Niedermolekulare Hyaluronsäure dringt tiefer in die Haut ein und kann daher intensiver Feuchtigkeit spenden. Sie hilft, die Haut aufzupolstern, Feuchtigkeit einzuschließen und das Erscheinungsbild von feinen Linien und Falten zu glätten.

Tomatenwirkstoff liefert das Schönheitsvitamin-A: Tomatenwirkstoff ist reich an Vitamin A, das für die Hautregeneration und den Schutz vor freien Radikalen wichtig ist. Es kann helfen, die Hautstruktur zu verbessern und das Erscheinungsbild von Unreinheiten zu reduzieren.

Hibiscusblütenextrakt enthält natürliche Säuren, die die Haut exfolieren und das Erscheinungsbild von vergrößerten Poren verbessern können. Gleichzeitig wirkt er beruhigend auf die Haut und kann Rötungen reduzieren.

Edelweißextrakt ist reich an Antioxidantien und kann helfen, die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen zu schützen. Es besitzt beruhigende Eigenschaften und kann bei Rosacea dazu beitragen, Rötungen und Irritationen zu mildern.



Die Kombination dieser wirksamen und natürlichen Inhaltsstoffe im True Edelweiss Ageless Elixier bietet eine gezielte Pflege für Rosacea-Haut. Die Formel versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, unterstützt ihre Regeneration, mildert Rötungen und schützt sie vor Umweltbelastungen. Bei regelmäßiger Anwendung kann das Elixier dazu beitragen, das Hautbild zu verbessern und einen strahlenden Teint zu fördern.

Unsere natürlichen Wirkstoffe

CREME



Granatapfelsamenextrakt ist reich an Antioxidantien, die die Haut vor schädlichen freien Radikalen schützen und dazu beitragen können, Entzündungen zu reduzieren.

Traubenkernöl und Mandelöl: Diese Öle sind leicht und gut verträglich, was für empfindliche Rosacea-Haut wichtig ist. Sie liefern wichtige Nährstoffe und Feuchtigkeit, ohne die Haut zu reizen.

Weizenkeimöl und Sheabutter: Weizenkeimöl enthält Vitamin E und andere Nährstoffe, die die Haut pflegen und beruhigen können. Sheabutter ist feuchtigkeitsspendend und wirkt beruhigend auf die Haut.

Squalan ist ein feuchtigkeitsspendendes Öl, das die Haut weich und geschmeidig macht. Es unterstützt die Hautbarriere und hilft, Feuchtigkeit einzuschließen.

Hopfenzapfenextrakt und Bisabolol: Hopfenzapfenextrakt hat beruhigende Eigenschaften und kann Rötungen und Hautirritationen mildern. Bisabolol wirkt entzündungshemmend und beruhigend auf die Haut.

Pentylene Glycol und Glycerin: Diese feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffe halten die Haut hydratisiert und geschmeidig, was bei Rosacea wichtig ist, um Austrocknung zu vermeiden.

Edelweiß und Tocopherol: Edelweiß ist reich an Antioxidantien und kann helfen, die Haut vor Umweltbelastungen zu schützen. Tocopherol (Vitamin E) unterstützt die Hautregeneration und trägt zur Hautgesundheit bei.

Die Kombination dieser natürlichen und hautberuhigenden Wirkstoffe in der True Edelweiss Ageless Creme bietet eine intensive Pflege für Rosacea-Haut. Die Creme versorgt die Haut mit wichtigen Nährstoffen, beruhigt Reizungen, reduziert Rötungen und hilft dabei, das Hautbild zu verbessern. Regelmäßige Anwendung kann dazu beitragen, dass die Haut strahlender und gesünder aussieht.



Richtige Pflegeroutine

1

Sanfte Reinigung

Reinige dein Gesicht sanft mit True Melissa, um Schmutz und Unreinheiten zu entfernen.



Anti Aging Set
bei Rosacea + Couperose
im Shop erhältlich

2

Belebe deine Haut und gleiche den pH-Wert aus - Trage das True Tomatoe Tonic mit einem Wattepad auf, um von seiner erfrischenden Wirkung und pH-Wiederherstellung zu profitieren.

3

Gönn deinen Augen einen verwöhnenden Moment - Trage die True Algae Augencreme auf und erlebe die sanfte Pflege und revitalisierende Wirkung.

Be
True.



Richtige Pflegeroutine

4

Verwöhne deine Haut mit Luxus - Trage das **True Edelweiß Elixier** auf und erlebe die kraftvolle Wirkung dieses edlen Elixiers für strahlende und jugendlich aussehende Haut..

5

Trage eine kleine Menge **True Edelweiss Anti-Aging** Cream auf dein Gesicht und Hals auf



Reiseset
Rosacea - Couperose

im Shop erhältlich

6

Massiere die Creme mit kreisenden Bewegungen in deine Haut ein, um die Aufnahme zu fördern und die Durchblutung zu steigern

10% Rabatt auf deine Bestellung mit dem Code: "Rosacea"

**Be
True.**

ENTSPANNT UND GESUND: TIPPS FÜR EINE STRESSFREIE ROUTINE

Ein gesunder Tag voller Energie und Gesundheit
3 Schritte für einen stressfremdierten Tag



ACHTSAM IN DEN TAG STARTEN

Versuchen Sie, frühzeitig aufzustehen, um genügend Zeit für Ihr Morgenritual zu haben und sich nicht hetzen zu müssen.



GESUNDE ROUTINE FÜR EINEN STRESSARMEN START IN DEN TAG

Wasser trinken: Starten Sie den Tag mit einem Glas Wasser, um Ihren Körper zu hydratisieren und Ihren Stoffwechsel in Schwung zu bringen.

Bewegung: Führen Sie einige leichte Dehnübungen oder eine kurze Yoga-Session durch, um Ihre Muskeln zu aktivieren und die Durchblutung zu fördern.



STRESSREDUZIERUNG WÄHREND DES TAGES

Pausen einplanen: um deinen Geist zu entlasten und körperliche Anspannungen zu lösen. Gehe kurz spazieren oder mach eine Atemübungen.

Prioritäten setzen: Fokussiere dich auf das Wesentliche und delegiere, wenn möglich.

Technologiepause: um deine Augen zu entlasten und Stress durch digitale Überlastung zu vermeiden.

Abschließende Worte

Rosacea erfordert eine individuelle Pflege und ein Verständnis für die Bedürfnisse Ihrer Haut. Die Produkte von "Trettl True" können einen wertvollen Beitrag zu Ihrer Hautpflegeroutine leisten und dir dabei helfen, deine Rosacea-Symptome zu lindern. Denke daran, dass eine konsistente und liebevolle Pflege der Schlüssel zu einer gesunden Haut ist.



VERMEIDUNG

Achte darauf, Kosmetikprodukte zu vermeiden, die potenzielle Reizstoffe oder Allergene enthalten. Die Produkte von "Trettl True" sind frei von bekannten irritierenden Inhaltsstoffen.



GESUNDE ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung und Stressreduktion können sich positiv auf die Hautgesundheit auswirken. Versuche, potenzielle Trigger in deiner Ernährung zu identifizieren



STRESS

Finde Entspannungstechniken, die dir helfen, mit Stress umzugehen.

Für mehr Infos:
www.trettl-cosmetics.com

**Be
True.**

Viefen Dank

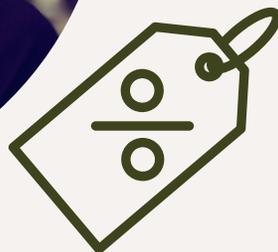
Ich hoffe, dass dir dieser Ratgeber wertvolle Informationen gegeben hat und dich ermutigt, sich umfassend über Rosacea und die Möglichkeiten einer wirksamen Pflegeroutine zu informieren. Bei Fragen oder Bedenken zöger nicht, einen Facharzt oder Dermatologen aufzusuchen, um individuelle Beratung zu erhalten. Bleibe achtsam und pflege deine Haut sorgfältig!
Herzliche Grüße, Dani Trettl



Kontakt:

www.trettl-cosmetics.com

hello@trettl-cosmetics.com



**10% Rabatt auf deine
Bestellung mit dem Code:
"Rosacea"**

**Be
True.**