

Rezensionen von Buchtips.net

Franziska Ring: Rosacea - Das hilft wirklich

Buchinfos

Verlag: Humboldt ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Gesundheit](#)
ISBN-13: 978-3-86910-052-4 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 22,00 Euro (Stand: 29. April 2025)

In dem Buch "Rosacea - Das hilft wirklich" von Franziska Ring, erschienen im Januar 2019 im Humboldt Verlag, beschreibt die selbst betroffene Autorin auf 160 Seiten ihren eigenen Umgang mit der Krankheit und die von ihr selbst entwickelte sogenannte "3-Raum-Methode". Rosacea ist eine im mittleren Alter auftretende entzündliche Erkrankung der Gesichtshaut. Die Autorin ist freie Texterin und lebt in Wiesbaden. Nach einer Odyssee bis zur Diagnosestellung "Rosacea", entwickelte Franziska Ring ein eigenes Behandlungsschema, da sie von keinem Arzt ein solches bekommen hatte.

Im ersten Teil des Buches beschreibt die Autorin ihren langen Weg bis zur Diagnose und all die Irrtümer, über die sie selbst "gestolpert" ist. Danach erklärt sie die Krankheit, angefangen von möglichen Ursachen, Triggern, Krankheitsverlauf, Begleiterkrankungen, ärztlicher Behandlung und Alternativen Therapieoptionen bis hin zur Kostenübernahme.

Im zweiten Teil stellt die Autorin ihre selbst entwickelte "3-Raum-Methode" vor, die dem Leser eine praktische Anleitung sein möchte, wie Betroffene mit der Krankheit umgehen sollen bzw. können. Die drei Räume stehen als "Küche" für die Ernährung, als "Badezimmer" für die Pflege und als "Wohnzimmer" für das Leben allgemein. In 34 Tipps werden Empfehlungen und Erklärungen zu allen relevanten Themen innerhalb dieser drei Bereiche gegeben, am Ende eines jeden Themas wird kurz zusammengefasst, was zum schnellen Nachschlagen von Vorteil ist.

In meinen Augen ist dieses Buch eine sehr gute Hilfe von einer Betroffenen für Betroffene. Der Leidensdruck von Rosacea-PatientInnen kann enorm groß sein und dieses Buch kann Erkrankten den Weg bis zur Besserung erheblich abkürzen. Es ist sehr gut recherchiert, gibt hilfreiche Tipps, ohne dogmatisch zu wirken und zeigt auf, wie individuell das Krankheitsgeschehen ist und wie man für sich persönlich den passenden Weg finden kann.

Dieses Buch ist ein "must have" für jeden mit der Diagnose "Rosacea", denn diese Tipps, beruhend auf teilweise eigenem Experimentieren, kombiniert mit Ergebnissen aktueller Studien, kann man nur von selbst Betroffenen bekommen, die sich intensiv damit befassen.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Vorderwülbecke](#)
[16. April 2019]