

psoriasis-hilfe *journal*

Eine Initiative der pso austria | verein und selbsthilfegruppe der psoriatischerInnen in österreich

Kuraufenthalt Weißbriach

Eine Patientin (Mitglied der pso austria) berichtet.

Meine Tochter hat Psoriasis

Erfahrungsbericht einer Mutter.

Schweiß – ein guter Begleiter

Aus Forschung und Praxis.



Gabriele Schranz,
Obfrau **psoriasis-austria**

Liebe LeserInnen,

vorab ein großes Dankeschön, dass Ihr mit uns unser Jubiläum gefeiert habt. Das 35-jährige Vereinsbestehen und unser 11. Patiententag machten 2016 zu einem der erfolgreichsten Jahre, seit ich als Obfrau die **psoriasis-austria** im Mai 2015 übernommen habe.

Hademar Bankhofer hat einen so erfrischenden Vortrag gehalten, mit dem er einen ganzen Nachmittag ausfüllen hätte können. Sein Vortrag über Ernährung (... Cholesterin wird überbewertet ...) sowie die Vorträge der Fachärzte und Psychologen kamen sehr gut bei den Besuchern an. Wir haben nur positives Feedback erhalten.

Mit unserem Adventzauber haben wir den Jahresausklang 2016 gefeiert. Ganz traditionell – nun schon zum 5. Mal – mit Punsch und Kesselgulasch. Danke an alle Helferlein's!

Wer glaubt, das war's, der irrt! Nach dem 11. Patiententag ist vor dem 12. Patiententag. Dieser findet am 14.10.2017 statt (im TechGate). Die Vorbereitungen laufen bereits. Diesmal werden wir „Kräuterpfarrer Benedikt“ einladen! Es wird wieder spannende Vorträge geben, u.a. unter dem Aspekt: „Bewegung und Sport“.

In den Sommermonaten möchten wir Euch einladen, unser Naturbad an der Alten Donau zu besuchen (1220, Dampfschiffhafen 12) – es ist bei Schönwetter ab 09.00 Uhr geöffnet! Da im Sommer keine Clubabende stattfinden, ist unser Bad eine gute Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen. Ab Herbst finden unsere Clubabende, bei denen im letzten Jahr erfreulich viele neue Besucher und Betroffene da waren, wieder wie gewohnt statt – Termine auf der letzten Seite und ein herzliches Willkommen allen neuen Gästen!

Danke auch an Betroffene, die sich immer wieder für Workshops anmelden. Das ist eine gute Gelegenheit, sich auszutauschen – und die PsoriatikerInnen haben viel zu sagen. Es ist wichtig, die Krankheit und die Menschen, die diese haben, zu verstehen!

Na dann wünsche ich uns einen schönen Sommerbeginn!
Bis bald
Eure Gabi
Gabriele Schranz

Inhalt

3

Rückblick: 11. Patiententag

4

Kuraufenthalt in Weißbriach / Kärnten

6

Meine Tochter hat Schuppenflechte

8

Psoriasis bei Kindern

9

Patienten testen Enstilar-Schaum

10

Schweiß – ein guter Begleiter

12

Richtige Bewegung und Ernährung

16

Reisebericht Israel Teil 3

18

Psoriasis-Arthritis

Impressum | Für den Inhalt verantwortlich:

Psoriatiker Verein Austria, Obere Augartenstraße 26-28/1.18,
1020 Wien, Telefon 0664/73111991, ZVR-Zahl 227358620

www.psoriasis-hilfe.at

Obfrau: Gabriele Schranz, Redaktion: Gabriele Schranz

Bilder: Cover Privat, ©gettyimages.at

Layout: H. Kröll, www.rotenschlager.com

Mit freundlicher Unterstützung der
Abbvie Gesellschaft m.b.H.

Pfizer Corporation Austria Gesellschaft m.b.H.

LEO Pharma Gesellschaft m.b.H.

Janssen – Cillag Pharma GmbH

Novartis Pharma GmbH

Eli Lilly Gesellschaft m.b.H.

Celgene GmbH



11. Patienten-Informationstag 2016 Großer Andrang beim Jubiläum

von Gabriele Schranz

Am vergangenen Weltpsoisistag, dem 29.10.2016, fand bereits zum 11. Mal der Schuppenflechte-Patienteninformationstag der PSO Austria statt. Zum 35. Jubiläum der Selbsthilfeorganisation bot das Tech Gate Vienna als neue Location den geeigneten Rahmen. Die größte Informationsveranstaltung für Betroffene, Angehörige und medizinische Experten, bot einmal mehr die Möglichkeit, sich mit dem Thema Schuppenflechte (Psoriasis) und dem Leben mit dieser chronischen Krankheit auseinanderzusetzen.

Neben Vorträgen zu aktuellen Themen und Erkenntnissen rund um Psoriasis konnten sich die zahlreichen BesucherInnen bei der abwechslungsreichen Informationsausstellung informieren und neue Möglichkeiten der Therapie, Reiseangebote zu Kuraufenthalten und Produkte für das tägliche Leben mit Psoriasis kennenlernen.

Die gut besuchten Vorträge befassten sich dieses Jahr mit Begleiterkrankungen, Bewegung und Ernährung, den Erfolgen von Kuraufenthalten, der psychischen Belastung bei Diagnose Schuppenflechte und den Ansprüchen von

Betroffenen bei den Sozialversicherungen. Besonders der Vortrag vom TV-Gesundheitsexperten Prof. Hademar Bankhofer stieß auf großes Interesse der BesucherInnen und bot hilfreiche Tipps für das gesunde Leben trotz und vor allem wegen der chronischen Erkrankung.

Wir bedanken uns bei allen BesucherInnen für diese gelungene Veranstaltung und das große Interesse!

Die PSO Austria bemüht sich, mit regelmäßigen Veranstaltungen wie dem Schuppenflechte-Patienteninformationstag das Thema Psoriasis einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen und für mehr Akzeptanz dieser chronischen, aber nicht ansteckenden Krankheit zu sorgen. In Österreich sind mehr als 200.000 Menschen von Psoriasis betroffen.

Wir möchten uns an dieser Stelle sehr herzlich bei allen Partnern und Sponsoren bedanken, die den PSO-Tag 2016 möglich gemacht und unterstützt haben.

Erfahrungsbericht Kuraufenthalt in Weißbriach / Kärnten

Erfahrungsbericht von Gaby Ostermayer



Meine Mutter Dorli und ich, Gaby, haben einen 4-wöchigen Kuraufenthalt in Weißbriach/Kärnten bewilligt bekommen. Wie es dort gewesen ist, möchten wir im folgenden Bericht schildern:

Sonntag, 03.04.2016

13 Uhr: Ankunft im Kurhotel und gleich wurden wir zum Mittagessen eingeladen. Es gab vier Menüs zur Auswahl. Suppe, Salat, Nachspeise und Obst vom Buffet. Abends gab es fünf Menüs zur Auswahl, davon eine kalte Hauptspeise. Morgens gab es ein Frühstücksbuffet. Um 17 Uhr hielt die Direktorin des Kurhotels, Frau Truppe, einen Informationsvortrag. Anschließend machten wir einen Rundgang zu den Therapieabteilungen, damit man sich besser orientieren kann.

Montag, 04.04.2016

7 Uhr: Erstuntersuchung bei Dr. Zwenig, Praktische Ärztin. Blutdruck gemessen, abgehört und abgewogen. Unsere bisherige Krankengeschichte samt Befunden wurde aufgenommen, um die entsprechenden Therapien aufzustellen.

8 Uhr: Sole-Bad, PUVA-Ganzkörperbestrahlung und UV-Lichtkamm. Ich habe eine Pflegesalbe zum Eincremen nach der Behandlung mitbekommen. Anschließend ging's zum Frühstück. Das war etwas stressig, da nur bis 9 Uhr Frühstückszeit ist. Gut, dass man gleich nach der Behandlung im Bademantel frühstücken gehen darf. Nachmittag war ein Vortrag vom Hautarzt Dr. Rexeisen. Bei der anschließenden Erstuntersuchung hat er unsere Therapien für die 1. Woche festgelegt:

Dorli (meine Mutti) bekam neun Therapien:

- Salbenwickel
- PUVA-Ganzkörperbestrahlung
- UV-Lichtkamm
- Topfenpackungen für's Knöchelgelenk
- Sonophorese (Elektrotherapie) für das Schultergelenk
- Moorpackungen für Rücken und Hände
- Ultraschall für die Lendenwirbelsäule
- Massage für Schultern, Rücken und Halswirbelsäule
- Lymphdrainage

Meine sieben Therapien:

- Sole-Bad
- PUVA-Ganzkörperbestrahlung
- Salbenbehandlung
- UV-Lichtkamm
- Ultraschall für Daumengelenke
- Moorpackung für Daumengelenke
- Massage für Rücken, Schultern und Halswirbelsäule und zusätzlich: Heilgymnastik für Halswirbelsäule und Gelenke, Rückenschule und Nordic Walking

Dienstag, 05.04.2016

7:20 Uhr: Beginn mit den Massagen – anschließend ein Bad für mich.

Mutti bekam einen Salbenwickel. Sie wurde komplett eingepackt. Anschließend die UV-Bestrahlung und der Lichtkamm. Nach dem Essen gab es noch den Topfenwickel.

Zum Abschluss fand zwischen 14:30-15:30 Uhr eine Ernährungsschulung im Kursaal statt.

Wöchentlich gibt es diverse Aktivitäten, an denen man teilnehmen kann, wenn man möchte. Ich habe heute bei „Die 5 Tibeter und der Sonnengruß“ mitgemacht. Die Zeit reichte leider nur für die 5 Tibeter, aber es wurde alles ausführlich erklärt. Frau Knaller, die Vortragende, hat sich für jeden Zeit genommen, um beim Üben auf Fehler hinzuweisen.

Mittwoch, 06.04.2016

Der Tag fing für mich gleich um 7 Uhr mit den Behandlungen an: Sole-Bad, UV-Bestrahlung, Lichtkamm. Anschließend Frühstück, dann war Mutti dran.

11 Uhr: Beide zur Elektrotherapie, dann zum Mittagessen und um 13 Uhr bekam Mutti die ersten Moorpackungen: auf eine Liege wird ein großes Leintuch ausgebreitet, darauf kommt mit einer Plastikunterlage das heiße Moor, man legt sich mit dem Rücken drauf und wird mit dem Leintuch eingewickelt. Ca. 15 min. liegt man so da, nachher duschen und fertig. Bei der Moorpackung der Hände wird ebenfalls auf diese Weise verfahren.



KURHOTEL
WEISSBRIACH
EINFACH MENSCH SEIN

Der anfängliche Stress hat nachgelassen. Wir hatten 3 Std. Zeit bis zum Abendessen, um auszuruhen. Die Behandlungen machen einen so müde, dass wir froh waren, uns endlich im Bett ausstrecken zu können. Ich bin um 19 Uhr zur „Shiatsu“-Stunde gegangen, da ich das kennenlernen wollte. Es war nicht anstrengend.

Donnerstag, 07.04.2016

Bei mir ging's wieder um 7 Uhr mit dem Baden los. Die Wanne ist so groß und tief, dass 2 Schlanke auch darinnen Platz hätten. Angenehm! Die Therapeuten sind sehr freundlich und fragen immer gleich nach, ob die Temperatur so passt. Nach 15 min. „Dösen“ geht's ab zur Bestrahlung.

Nach dem Frühstück um 9 Uhr hatte ich eine Einschulung in „Nordic Walking“ in einer Anfängergruppe. Anschließend sind wir bis 10:30 Uhr eine Runde bergauf und bergab um das Dorf „gewalkt“. Ich kam ganz schön ins Schwitzen! Kaum zurück mussten wir zur Elektrotherapie, danach Mittagessen. Mutti hatte ihre Behandlungen (Salbenwickel, Bestrahlungen, Moorpackungen). Es dauerte bis 15 Uhr, bis alles fertig war. An diesem Tag waren zum Glück keine Therapien mehr vorgesehen.

Freitag, 08.04.2016

Wie in den vergangenen Tagen hatte ich um 7 Uhr die ersten Behandlungen (Baden, Bestrahlen, Lichtkamm). Bei der PUVA-Ganzkörperbestrahlung steht man in einer Kabine, in der die Bestrahlungsröhren ringsum angeordnet sind. Anfangs ist die Bestrahlungszeit ganz kurz und wird im Laufe der Kur gesteigert. Der UV-Lichtkamm sieht aus wie eine Bürste mit Mini-Röhren zwischen den Borsten. Damit fährt man sich langsam über den Kopf, wie beim Frisieren.

Mutti hatte um 9 Uhr ihren Salbenwickel. Ist ähnlich den Moorpackungen. Man wird dick mit der verschriebenen Salbe am ganzen Körper eingeschmiert, dann in ein heißes, nasses Leintuch gewickelt, legt sich auf eine Liege, wo schon eine Wolldecke und darüber ein trockenes Leintuch liegen und wird damit eingepackt. Nach 30 min. Einwirkdauer ist man fertig zum Bestrahlen. Nach dem UV-Lichtkamm bekam sie eine Lymphdrainage von Kopf bis Fuß, die ca. 1 Std. dauerte.

Von 12:30-13:30 Uhr hatten wir eine Schulung über „Gesundheit und Psyche“ und von 14:30-15:30 Uhr wurde uns eine „Bioenergetische Entspannungsmethode“ gezeigt. Ich ging dann um 16 Uhr zum „Kundalini-Yoga“ und somit war dieser Tag vorbei.

Samstag, 09.04.2016

Heute mussten wir wieder zeitig aufstehen, da ich von 8:00-8:30 Uhr zur Heilgymnastik für die Halswirbelsäule und von 9:30 bis 10 Uhr für die Gelenke eingeteilt war. Da Frühstück von 7:00-9:00 Uhr ist, gingen wir um 7:00 schon Frühstücken.

Sonntag ist immer Ruhepause für uns Beide!

Montag, 11.04.2016

Wir hatten eine Zwischenuntersuchung beim Hautarzt Dr. Rexeisen, der den Therapieplan für die nächsten Wochen festlegte. Es hat sich nicht viel geändert, die Therapien waren so wie in der 1. Woche. Schulungen gab es keine mehr, bis auf eine Dermatologische Schulung.

Die Behandlungen in den nächsten Wochen haben sich nicht geändert, Mutter bekommt 1x mehr Moorpackungen fürs Kreuz.

Die Haut hat sich gebessert, aber so gute Fortschritte wie in Bad Goisern und in Deutsch Altenburg hatten wir nicht. Dort gab es Jod-Schwefelbäder von der Thermalquelle und hier gab es ein selbstgemischtes Sole-Bad (dieses kann man zu Hause auch machen). Außerdem hatte Bad Goisern die Saalman-Lampen.

Mutters Gelenksbeschwerden haben sich nicht gebessert. Die Therapien sind für PSO-Arthritis nicht geeignet.

INFOBOX

Kurhotel WEISSBRIACH GmbH

9622 Weißbriach 61

Tel: +43 (0)5 02 88 28

Fax: +43 (0)5 02 88 28-510

E-Mail: info@kurhotel-weissbriach.at

www.kurhotel-weissbriach.at

Erfahrungsbericht

Meine Tochter hat Schuppenflechte

Name der Redaktion bekannt

Seit Jänner 2016 wissen wir nun endlich was unsere Tochter hat. Anfangen hat alles im Oktober 2015. Wir haben bei unserer Tochter rote Punkte bemerkt. Wir haben uns nicht viel dabei gedacht und haben eher Mückenstiche vermutet. Da diese „Punkte“ aber immer mehr wurden, sind wir zu unserem Hausarzt gegangen. Die anfängliche Diagnose lautete Schmutzinfektion. Da dies aber trotz Behandlung nicht besser, sondern immer schlechter wurde, sind wir zu unserer damaligen Hautärztin gefahren. Diese diagnostizierte ein superinfiziertes Ekzem. Wir haben Kortison erhalten. Mit dem Kortison war es kurzzeitig besser, aber danach wurde es eigentlich noch schlimmer. Wir haben dann eine andere Hautärztin ausprobiert. Hier bekamen wir wieder eine andere Diagnose – trockene Haut. Wir sollen unsere Tochter mehr eincremen.

Irgendwann hat dann kein Hautarzt mehr so richtig gewusst, was es wirklich ist und wir wollten eine Blutabnahme machen, da es sich ja theoretisch auch um eine Reaktion auf eine chronische Entzündung im Körper handeln könnte. Zu diesem Zeitpunkt war ihr ganzer Körper bereits übersät mit den roten Punkten/Flecken. Ich war wirklich verzweifelt, denn mir als Mutter hat es jedes Mal das Herz zerrissen, wenn sich unsere Tochter blutig gekratzt, geschrien und geweint hat. Des Öfteren hat sie gesagt, dass sie ihren Körper hasst, da es so wehtut. Wir konnten ihr einfach nicht helfen. Diese Zeit war weder für unsere Tochter noch für uns Eltern einfach, da man sich einfach hilflos fühlt. Ich habe oft geweint und hätte mir gewünscht, dass ich ihr die Schmerzen abnehmen kann. Manche meinen vielleicht, dass dies übertrieben ist, da es schlimmere Krankheiten als die Schuppenflechte gibt. Keine Frage, die gibt es. Aber es geht um unser Kind und keiner möchte sein Kind leiden sehen.

Da unsere Tochter panische Angst vor Spritzen/ Nadeln hat, kontaktierte ich unseren Kinderarzt. Er hat sich unsere Tochter angesehen und hat nachgefragt, ob es bei uns in der Familie einen Fall von Schuppenflechte gibt. Wir konnten dies bejahen. Sowohl mein Opa als auch der Onkel und die Tante meines Mannes haben bzw. hatten Schuppenflechte. Der Kinderarzt hat uns mit einer Überweisung und der Diagnose „Verdacht auf

Schuppenflechte“ zu einer anderen Hautärztin überwiesen. Diese bestätigte uns letztendlich den Verdacht. Endlich wussten wir was unsere Tochter hat. Dennoch war diese Diagnose ein Schock für uns.

Die Ärztin verordnete uns eine Therapie mit der Vitamin-D-Emulsion Curatoderm. Ich lese allerdings sehr gerne Beipackzettel und war sehr verängstigt, da darin stand, dass die Emulsion erst ab 12 Jahren verwendet werden darf. Ich rief die Ärztin nochmals an und sie versicherte mir, dass es kein Problem ist, dass wir diese Emulsion bei unserer 6-jährigen Tochter verwenden. Für mich blieb trotzdem ein ungueter Beigeschmack.

Ich begann also im Internet nach einer Hautärztin zu suchen die sich 1. mit Kindern und 2. mit Schuppenflechte bei Kindern auskennt. Nach längerer Suche wurde ich fündig. Da ich schon einiges an Geld investiert hatte und ich endlich die richtige Ärztin finden wollte, kontaktierte ich Frau Dr. Jahn-Bassler per E-Mail und bekam sehr rasch eine Antwort. Die Chemie stimmte bereits beim E-Mail-Kontakt und ich war mir sicher, die richtige Ärztin für unsere Tochter gefunden zu haben.

Wir vereinbarten einen Termin bei Frau Dr. Jahn-Bassler in der Ordination Health for Life. Nun hatte die Schuppenflechte von Elisa einen Namen – Psoriasis Guttata. Frau Dr. Jahn-Bassler nahm sich sehr viel Zeit und hat uns wirklich ganz toll und liebevoll beraten. Sie hat uns die Angst und den Druck genommen und uns ermutigt, wieder positiver zu denken. Sie hat uns bestärkt und hat uns gesagt, dass wir alles richtig machen. Und dass das Ganze jetzt einfach Zeit benötigt und wir alle ein bisschen zur Ruhe kommen sollen. Unsere Tochter ist zwar chronisch krank, aber diese Krankheit bedroht nicht ihr Leben. Das war sehr wichtig für uns.

Frau Dr. Jahn-Bassler war die erste Ärztin seit Langem, die Elisa ordentlich untersuchen durfte. Wir haben nun eine Therapie

in Form einer Mischsalbe mit Ultrabas und Psorcutan und eine Mischsalbe mit Ultrabas und Advantan (dies allerdings nur sehr niedrig dosiert und nur 2x pro Woche).

Ich kann sagen, dass es viel besser geworden ist. Im Sommer fahren wir ans Meer und ich bin mir sicher, dass ihr das guttun wird. Wir haben mit Frau Dr. Jahn-Bassler eine Seele von einer Ärztin gefunden. Hier steht wirklich das Wohlbefinden unserer Tochter an erster Stelle. Sie ist immer für uns da und wir fühlen uns bestens bei ihr aufgehoben. So eine Ärztin wie Frau Dr. Jahn-Bassler findet man, denke ich, kein zweites Mal. Ich bin wirklich froh darüber und möchte mich auf diesem Weg ganz herzlich bei ihr bedanken! Frau Dr. Jahn-Bassler – VIELEN DANK!

Das war die „medizinische“ Geschichte zu der Schuppenflechte unserer Tochter. Ich möchte noch kurz auf die emotionale Seite der Schuppenflechte eingehen. Ich habe es bereits erwähnt, dass es auch emotional eine Belastung war und nach wie vor ist. Viele Leute sehen unsere Tochter wie eine Aussetzige an und das tut uns als Eltern sehr weh. Sie wird von Kindern gehänselt und auch Erwachsene (hier sollte man meinen, dass sie es „besser wissen“) sind oft sehr gemein. Das setzt natürlich unserer Tochter sehr zu. Manchmal reagiert sie sehr cool und sagt einfach „Ich hab Schuppenflechte, aber das ist nicht ansteckend“, aber manchmal zieht sie sich zurück, weint und sagt, dass sie ihre „Wugger!“ (so nennt sie die Schuppenflechte) hasst. Wir versuchen sie so gut es geht zu bestärken und aufzubauen. Leider gelingt das nicht immer. Wir sprachen auch mit ihrer Kindergärtnerin über die Schuppenflechte und darüber, dass sie von manchen Kindern im



Kindergarten gehänselt wird. Sie hat sich in das Thema eingelese und hat die Erkrankung unserer Tochter in einer Morgenrunde im Kindergarten besprochen. Seitdem war es

nie wieder ein Thema und die Hänselei hat aufgehört. Was für mich sehr schwer war und ist, ist diese ständige Konfrontation mit dem Thema. Es gibt immer Leute, die alles besser wissen und die meinen, dass Schuppenflechte anders aussieht. Leute, von denen wir dachten, dass sie unsere Freunde sind, haben Aussagen getätigt, die unsere Tochter und uns wirklich verletzt haben. Ich habe dann einigen Leuten meine Meinung gesagt, was sicher nicht leicht war, aber immerhin geht es um unsere Tochter und den Schutz unserer Tochter.

Mittlerweile habe ich auch aufgehört, das Thema Schuppenflechte zu googeln. Ich war kurzzeitig in einer „Schuppenflechte-Gruppe“ auf Facebook. Ich muss ehrlich sagen, dass ich wieder ausgestiegen bin. Für mich war das einfach eine totale Reizüberflutung. Aber das muss jeder für sich selber entscheiden.

Abschließend möchte ich festhalten, dass es für uns einfach wichtig war zu wissen, was unser Kind hat und dass wir ihr irgendwie helfen können. Das haben wir dank unserem Kinderarzt und Frau Dr. Jahn-Bassler geschafft. Wir stehen noch ganz am Anfang ihrer Erkrankung und es kommen sicher noch einige Hochs und Tiefs, aber ich bin zuversichtlich, dass wir dies gemeinsam mit unseren Ärzten und Elisa schaffen.

INFOBOX | Ansprechpartner – Psoriasis bei Kindern

Dr. Karin Jahn-Bassler
Fachärztin für Hautkrankheiten

Ordination: Health for life
Wahlärztin für alle Kassen
Pulverturmstraße 22
1090 Wien
Tel. +43 1 9165916
E-Mail: k.jahn-bassler@healthforlife.at
www.healthforlife.at
Telefonische Terminvereinbarung

Dr. Katharina Wippel-Slupetzky
Fachärztin für Hautkrankheiten

Gesundheitszentrum Wien-Nord
Wiener Gebietskrankenkasse
Karl-Aschenbrenner-Gasse 3
1210 Wien
Tel. +43 1 601 22-40198
E-Mail: DERM21-2@wgkk.at
Ordinationszeiten/Termine:
Mo - Do von 07.00 - 14.15 Uhr
Fr von 07.00 - 14.00 Uhr
Telefonische Terminvereinbarung

Dr. Petra Viznerova
Fachärztin für Hautkrankheiten

Ordination: Healthy Skin
Leo-Slezak-Gasse 14/6
1180 Wien
Tel.: 01/4060517
office.healthyskin@gmail.com
www.healthy-skin.at
Telefonische Terminvereinbarung

Interview – Teil I

Psoriasis bei Kindern

Dr. Karin Jahn-Bassler

Psoriasis ist keine Frage des Alters. Auch Kinder und Jugendliche sind betroffen. Schon Säuglinge und Kleinkinder können Schuppenflechte bekommen, wobei die Häufigkeit mit steigendem Alter zunimmt. Etwa 15 % erkranken in der Kindheit, ein Drittel ist unter 20 Jahre alt. Wir haben uns mit der angesehenen Kinderdermatologin Dr. Karin Jahn-Bassler über Formen und Ausprägungen der Krankheit bei Kindern unterhalten.

pso austria: Liebe Frau Dr. Jahn-Bassler, Sie sind u.a. spezialisiert auf den Bereich Kinderdermatologie mit Schwerpunkt auf Psoriasis. Wie häufig ist ein Ausbruch der Krankheit schon vor dem 18. Lebensjahr und welche Altersgruppen sind hier speziell betroffen?

Dr. Jahn-Bassler: Charakteristisch ist, dass die Schuppenflechte in Schüben auftritt und sich so Phasen mit Beschwerden mit beschwerdefreien Zeiten abwechseln. Aufgrund des chronischen Charakters ist damit zu rechnen, dass das Kind Zeit seines Lebens immer wieder Schübe bekommt. Ein Auftreten der Erkrankung in der Kindheit ist aber nicht mit einer ungünstigen Prognose der Krankheitsaktivität verbunden.

Die häufigste Form der Schuppenflechte, die Plaque-Psoriasis, wird auch Psoriasis vulgaris genannt. Ihr Hauptmerkmal sind die typischen Hautveränderungen. Bei Kindern und Jugendlichen sieht diese Form der Psoriasis oft etwas anders aus als bei Erwachsenen:



- So zeigen sich an der freien Haut oft zahlreiche kleinere Plaques, die zu größeren Flächen verschmelzen können.
- Die Verdickung der Haut an den Plaques sowie die Schuppung sind meist weniger stark ausgeprägt als bei Erwachsenen.
- Oft kommt es zu Juckreiz.
- Besonders häufig zeigen sich die Hautveränderungen an den Außenseiten von Ellenbogen und Knien, an der Kopfhaut, im Gesicht, in den Körperfalten, z.B. in der Gesäßfalte oder in den Achseln.
- In vielen Fällen können durch eine mechanische Reizung der Haut, z.B. Reibung, Verletzungen oder Hitzeeinwirkung neue Plaques entstehen (=Köbner Phänomen).

Dr. Jahn-Bassler: Schuppenflechte, auch Psoriasis genannt, tritt nicht nur bei Erwachsenen auf. Schon Säuglinge und Kleinkinder können Schuppenflechte bekommen, wobei die Häufigkeit mit steigendem Alter zunimmt. Etwa 15 % der Betroffenen erkranken in der Kindheit und ein Drittel der Erkrankten ist unter 20 Jahre.

pso austria: Zum Thema Früherkennung, die ja eine wesentliche Rolle bei der Behandlung der Krankheit spielt. Auf welche Anzeichen sollen Eltern besonders achten? Welche Form der Psoriasis tritt vermehrt in jungen Jahren auf?

pso austria: Gibt es neben der Plaque-Psoriasis noch weitere Formen der Schuppenflechte, die bei Kindern und Jugendlichen vorkommen?

Dr. Jahn-Bassler: Ja, dazu zählen:

Windelpsoriasis

Diese besondere Form der Psoriasis kommt vor allem bei Säuglingen vor und kann leicht mit der Windel dermatitis verwechselt werden. Ausgehend von der Windelregion können sich weitere kleinere Herde an anderen Körperstellen bilden.

Tropfenförmige Schuppenflechte (Psoriasis guttata)

Bei der Psoriasis guttata bilden sich stecknadelkopf- bis centstückgroße Herde meist am Rumpf sowie an Armen und Beinen mit wenig Schuppung. Oft tritt diese Form der Schuppenflechte nach einer Infektion durch bestimmte Bakterien, den Streptokokken, auf, die häufig bei Infektionen des Rachens oder der Ohren Auslöser sind.

Nagelpsoriasis

Bei bis zu 40 % der Kinder und Jugendlichen mit Schuppenflechte kommt es zu Veränderungen an den Nägeln. Das können kleine punktförmige Vertiefungen in den Nägeln (Grübchennägel), Verfärbungen des Nagels (Ölflecken) oder das Ablösen der Nagelplatte vom Nagelbett (Onycholyse) sein.

Pustelförmige Psoriasis (Psoriasis pustulosa)

Diese Form der Schuppenflechte kann auch bei Kindern und Jugendlichen auftreten, ist aber sehr selten. Es bilden sich gerötete Hautbereiche, auf denen kleine Eiterbläschen entstehen. Die Psoriasis pustulosa kann zusammen mit Fieber und einem allgemeinen Krankheitsgefühl auftreten.

Psoriasis-Arthritis

Bei der Psoriasis-Arthritis treten nicht nur Hautveränderungen auf sondern auch eine Gelenkentzündung. Es kann jedoch bei einer Psoriasis-Arthritis auch zuerst zu Gelenksbeschwerden kommen und erst später zu Hautveränderungen. Das entzündete Gelenk ist geschwollen (meist die kleinen Gelenke an Händen und Füßen sowie die Knie). Oft kommt es auch zu einer Entzündung der Sehnenansätze (Enthesitis).

Von uns getestet

ENSTILAR-Schaum

Christine S. (PSO-Mitglied und Psoriasis-Betroffene) hat drei Wochen lang ENSTILAR getestet:

Mein Kommentar:

Schon beim Aufsprühen beruhigt die angenehm kühlende Wirkung sofort die Haut. Anfänglich erinnert der Geruch ein wenig an ein Schuhputzmittel, doch das verflicht sehr rasch. Ich habe es zu unterschiedlichen Tageszeiten ausprobiert und die Anwendung nach dem Duschen hat sich als ideal herausgestellt.

Nach drei Wochen ist das Produkt noch immer nicht aufgebraucht, doch es ist schon ein sehr positiver Effekt spürbar: Meine Haut juckt kaum noch. Ich würde ENSTILAR auf jeden Fall weiter empfehlen und bin mit dem Ergebnis ausgesprochen zufrieden.

Eine Betroffene



Schweiß – ein guter Begleiter

aus dem deutschen PSO-Magazin 01/2017

Durchschnittlich sondert der menschliche Körper knapp 1,5 Liter Schweißsekret pro Tag ab. Den Schweißgeruch oder die Achselnässe empfinden viele dabei als unangenehm. Doch der Schweiß erfüllt sehr wichtige Funktionen – für Menschen mit und auch ohne Psoriasis.

Viele Funktionen

Zunächst funktioniert Schweiß als wichtiger Regulator der Körpertemperatur. Verdunstet Schweiß auf der Haut, entsteht eine Kühle, die so genannte Verdunstungskälte. Allerdings ist tropfender oder in Strömen fließender Schweiß wenig effektiv. Er muss schon einen dünnen Film auf der Haut bilden, um gut verdunsten zu können. Zudem ist Schweiß in zweifacher Hinsicht gut für die Haut. Das liegt an seinen Inhaltsstoffen. Zwar besteht er zu 99 Prozent aus Wasser. Hinzu kommen aber noch Harnstoff, Harnsäure, Aminosäuren, Fettsäuren, Ammoniak, Zucker, Milchsäure, Ascorbinsäure (Vitamin C) und ein minimaler Anteil an Salz. Das Salz zeigt sich durch die weißen (Salz-)Ränder auf der Bekleidung. Durch die Säuren im Schweiß liegt dessen pH-Wert bei etwa 4,5. Zusammen mit Lipiden (Fetten) bildet Schweiß damit den so genannten Säureschutzmantel der Haut. Diese natürliche Schutzbarriere hält gesundheitsschädliche Bakterien und Pilze davon ab, in den Körper einzudringen. Sie können im sauren Milieu nicht gut überleben und sich auch nicht so gut vermehren. Deshalb warnen Hautärzte immer wieder vor übertriebener Körperpflege. Vor allem fettlösende Wasch- und Pflegeprodukte stören den Säureschutzmantel der Haut erheblich, ebenso heiße Vollbäder. Dringen Keime in die Haut ein, verursachen sie dort entzündliche Hauterkrankungen. Auch für die Hautfeuchtigkeit spielt Schweiß eine Rolle. Besonders der im Schweiß enthaltene Harnstoff wirkt sich stabilisierend auf die Fähigkeit der Bindung von Wasser in der Hornschicht aus. Durch das Wasser wird die Haut angenehm geschmeidig.

Beitrag zur Entgiftung

Über den Schweiß werden zudem verschiedene Stoffwechselprodukte wie beispielsweise Harnsäure und Ammoniak, Alkohol, Abbauprodukte von Arzneimitteln und andere Gifte wieder aus dem Körper herausgespült. Somit leistet Schweiß einen wichtigen Beitrag zur Entgiftung. In diesem Zusammenhang wird häufig auch von Entschlackung gesprochen. Wissenschaftlich ist das bisher nicht konkret belegt. Trotzdem fühlen sich viele

Menschen gerade nach dem Wellness-Schwitzen in der Sauna gesundheitlich erholt und berichten über positive körperliche Auswirkungen.

Unterschiedliche Arten von Schweiß

Ein hellhäutiger Mensch hat pro Quadratmeter Haut etwa 200 bis 300 Schweißdrüsen. Das bedeutet hochgerechnet auf die gesamte Hautoberfläche eine Anzahl von rund zwei bis vier Millionen Schweißdrüsen (bei einer Hautfläche von 1,5 bis zwei Quadratmetern). Dunkelhäutige Menschen besitzen etwa doppelt so viele Schweißdrüsen. Sie sind mit wenigen Ausnahmen über die gesamte Körperoberfläche verteilt und liegen besonders zahlreich in Innenflächen der Hände, Fußsohlen, Achselhöhlen, auf der Stirn und in den Ellenbeugen. Frei von Schweißdrüsen sind lediglich Lippen, Nagelbett, Eichel, Klitoris und Trommelfell.

Produziert wird der Schweiß in Drüsen, von denen es zwei verschiedene Arten gibt. Der größte Anteil des Schweißes stammt aus den sogenannten ekkrinen Schweißdrüsen. Er ist im Gegensatz zum Schweiß aus den apokrinen Drüsen dünnflüssig und klar. Seine wichtigste Aufgabe ist die Regulierung der Körperwärme.

Geruch und Menge

Die Flüssigkeit, die in den apokrinen Drüsen gebildet wird, ist dickflüssig, trüb und gelblich-braun. In diesem Schweiß enthalten sind Pheromone, die in der „Geruchskommunikation“ zwischen Männern und Frauen als Sex-

uallockstoffe dienen. Die apokrinen Drüsen werden hormonell gesteuert und bilden sich deshalb auch erst in der Pubertät aus. Neben dem Sexuallockstoff verbreitet Schweiß aber noch einen anderen Geruch, und der ist stechend und unangenehm. Er entsteht, wenn verschiedene Eiweiße, die sich im Schweiß befinden, von Bakterien zersetzt werden. Diese Bakterien befinden sich vor allem in der Achselhöhle aber auch an anderen Körperstellen. Der ekkrine Schweiß ist dabei eher geruchsneutral. Deutlich stärker riecht das Sekret aus den apokrinen Drüsen nach der Zersetzung.

Um den Schweißgeruch zu reduzieren, hilft es, viel zu trinken. Das ist sowieso wichtig, um den Flüssigkeitshaushalt des Körpers zu regulieren. Zudem gilt: Je verdünnter der Schweiß, desto weniger Geruch.

Bei Stress, Hitze oder Anstrengung kann der Körper bis zu zehn Liter Schweiß ausstoßen. Es gibt aber noch eine

gesunde. „Allerdings kann es sein, dass Schweiß einen Juckreiz bei der Psoriasis verstärkt“, sagt Prof. Dr. Uwe Wollina, Chefarzt an der Hautklinik des Krankenhauses Dresden-Friedrichstadt und Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat des DPB. „Das ist aber kein Grund, um wegen einer Psoriasis auf schweißtreibenden Sport zu verzichten“, betont er. Denn Sport wirkt ausgleichend gegenüber emotionalen Einflüssen wie Stress oder psychische Belastungen. Und die können sich negativ auf die Psoriasis auswirken. Zudem ist Sport gut gegen Fettleibigkeit, die zu den Begleiterkrankungen der Psoriasis zählt.

Vorsichtig sein sollten lediglich Patienten mit einer Psoriasis inversa. „Hier kann Schwitzen eine Verschlimmerung hervorrufen, und es begünstigt die Besiedlung der Haut mit Mikroben wie etwa Hefepilzen“, sagt Prof. Wollina. Aber auch das ist wiederum kein Grund, auf Sport zu



Es hängt von vielen Faktoren ab, wie stark und wonach der Schweiß riecht. Beispielsweise verschiedene Kosmetikprodukte – wie eine Creme oder auch Parfüm – können in Verbindung mit Schweiß einen unangenehmen Geruch hervorrufen.

Reihe weiterer Gründe, durch die erhöhtes Schwitzen hervorgerufen werden kann. Dazu gehören Essen und Trinken. Kaffee und Alkohol sind beispielsweise schweißfördernd. Aber auch Hormone lösen Schwitzen aus, etwa während der Wechseljahre oder in der Pubertät. Darüber hinaus gibt es Krankheiten, die eine verstärkte Schweißbildung nach sich ziehen. Dazu gehören Infektionskrankheiten, Tumorerkrankungen, Tuberkulose, Leukämie oder auch Kokainsucht. Es gibt zudem eine unnatürliche Schweißbildung, die keine besondere Ursache hat. In diesem Fall spricht der Mediziner von Hyperhidrosis (oder Hyperhidrose). Auch in diesem Fall sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Psoriasis und Schwitzen

Menschen mit Psoriasis schwitzen nicht anders als Haut-

verzichten, sondern lediglich ein Grund, gleich nach dem Sport gründlich zu duschen.

Es gibt auch den umgekehrten Fall, nämlich, dass Menschen sehr wenig schwitzen. Das kann genetisch bedingt sein. Aber auch an Krankheiten liegen. So schwitzen beispielsweise Menschen mit Neurodermitis schlechter als Hautgesunde. Es können auch Medikamente eine Rolle spielen. Retinoide, wie der Wirkstoff Acitretin, der auch zur Behandlung der Psoriasis eingesetzt wird, kann beispielsweise zu vermindertem Schwitzen führen.

„Wer übermäßig oder nicht schwitzt, sollte einmal genau nach den Ursachen schauen lassen“, ermuntert Prof. Wollina. Bei allen anderen Fällen gilt: Schweiß ist ein wichtiger Begleiter.



Schuppenflechte

Richtige Bewegung und Ernährung

von Dr. Paul Sator

Die Schuppenflechte ist eine chronisch-entzündliche, durch das Immunsystem verursachte Erkrankung. Wir wissen heutzutage, dass es sich bei der Schuppenflechte nicht nur um eine reine Hauterkrankung handelt, sondern um eine sogenannte Systemerkrankung. Die Haut stellt nur die Spitze des Eisberges dar. Das bedeutet, dass wir die Entzündung der Schuppenflechte nicht nur in der Haut, sondern auch in vielen anderen Organen vorfinden. Teilweise werden sogar Botenstoffe in der Haut gebildet, die in den Kreislauf ausgeschüttet werden und für Entzündungen in anderen Organen verantwortlich sind.

Bei der Schuppenflechte handelt es sich um eine sehr häufige Erkrankung, von der ca. 1-3% unserer Bevölkerung betroffen sind, das bedeutet, dass in Österreich ca. 250.000 Menschen an dieser Erkrankung leiden. Männer sind grundsätzlich häufiger betroffen als Frauen.

Wir können zwischen einem Typ I und einem Typ II der Erkrankung unterscheiden:

Typ I: Der Typ I der Schuppenflechte tritt vor dem 40. Lebensjahr auf, hat einen schwereren Verlauf, hat einen starken genetischen Hintergrund und ca. 75% der Patienten/-innen leiden an diesem Typ.

Typ II: Der Typ II tritt nach dem 40. Lebensjahr auf, hat einen leichteren Verlauf, hat eine seltenere Familienanamnese und es sind nur ca. ein Viertel unserer Patienten/-innen von diesem Typ betroffen.

Da die Psoriasis (Schuppenflechte) eine systemische, entzündliche Erkrankung ist, finden wir viele Begleiterkrankungen, wie zum Beispiel psychiatrische Erkrankungen (Depressionen und Angststörungen), eine Arthritis (Gelenkentzündung), Zuckerkrankheit, erhöhte Blutfette, erhöhter Blutdruck, entzündliche Darmerkrankungen, Übergewicht und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems.

Infolgedessen wissen wir heutzutage, dass Patienten/-innen mit einer schweren Schuppenflechte früher sterben, Männer 3,5 Jahre und Frauen 4,4 Jahre im Durchschnitt. Infolgedessen ist, erfreulicherweise, die Schuppenflechte von der WHO als eine relevante, schwere, chronische Erkrankung anerkannt worden. Sie wird anderen chronischen Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs oder Depressi-

on mittlerweile gleichgesetzt. In Folge dessen ergibt sich ein hoher Versorgungsbedarf unserer Patienten/-innen.

Wichtig sind bei einer schweren Schuppenflechte die frühzeitige und effiziente Therapie der Erkrankung sowie eine Reduktion der Begleiterkrankungen.

Übergewicht

Hier spielt vor allem das Übergewicht eine wesentliche Rolle. Wir wissen heutzutage, dass übergewichtige Patienten/-innen ein geringeres Therapieansprechen zeigen. Bei Gewichtsabnahme kommt es jedoch zu einem besseren Ansprechen auf Therapie. Durch Übergewicht steigt das Risiko an Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zuckerkrankheit und Depression. Übergewicht, Alkohol- und Nikotinmissbrauch erhöhen nicht nur das Krankheitsrisiko, sondern verstärken auch die Symptome.

Ernährung

Der erste Schritt zu einer Reduktion des Übergewichtes ist eine ausgewogene Ernährung. Diese sollte vor allem aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen sowie ausreichend Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette, hier vor allem Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten.

Ein wesentlicher Punkt zu einem ausgewogenen Gewicht ist der Genuss beim Essen trotz Verbot. Das bedeutet oft: weniger ist mehr. Oft wird die Frage gestellt, ob eine spezielle Diät für die Schuppenflechte von Vorteil wäre. Diese Frage kann grundsätzlich mit „Nein“ beantwortet werden, jedoch ist eine ausgewogene, vollwertige und gesunde Ernährung zu beachten und der Grundsatz „Weniger ist mehr“ sollte im Vordergrund stehen.



Worauf sollte man grundsätzlich noch achten:

Einen positiven Einfluss üben die sogenannten Omega-3-Fettsäuren aus mit ihrer entzündungshemmenden Wirkung. Diese sind vor allem in Fisch enthalten. Grundsätzlich ist der Konsum von Fertigprodukten zu vermeiden, da diese Geschmacks- und Konservierungsstoffe enthalten. Die Ernährung sollte grundsätzlich viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide enthalten. Pflanzliche Öle und fettreiche Fische enthalten viel Vitamin E, Zitrusfrüchte und Brokkoli enthalten Vitamin C, Karotten zum Beispiel enthalten viel Betacarotin, Zwiebeln Selen und Vollkornprodukte Zink.

Bei der Ernährung spielt die sogenannte Ernährungspyramide (siehe Abbildung) eine große Rolle. In dieser sollte man, je weiter unten man sich befindet, mehr konsumieren und von den oberen Reihen der Pyramide wenig. Das bedeutet, viel Getränke, Gemüse und Obst, aber wenig Süßigkeiten. Grundsätzlich ist jedoch alles erlaubt, es kommt jedoch nur auf die Menge an.

Flüssigkeitszufuhr: Unser Körper besteht zu großen Teilen aus Wasser. Grundsätzlich soll ein gesunder Mensch 1 1/2l Flüssigkeit pro Tag zu sich führen, denn zu wenig Flüssigkeit erzeugt Müdigkeit und Konzentrationsprobleme. Bei koffeinhaltigen Getränken

(Kaffee, Schwarztee) sind grundsätzlich 3-4 Tassen täglich möglich.

Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst: Diese enthalten viele Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und reichlich Ballaststoffe, aber fast kein Fett. Wichtig ist die Konsumation von saisonalem und regionalem Obst und Gemüse und hiervon 5 Portionen (geballte Faust) täglich.

Stärke, Beilagen – Getreide/Erdäpfel: Diese enthalten wiederum Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und fast kein Fett. Beispiele hierbei sind Getreide, Brot, Nudeln, Reis und Erdäpfel. Idealerweise sollte man hiervon 4 Portionen (geballte Faust) täglich konsumieren.

Milch, Milchprodukte: Diese enthalten hochwertiges Eiweiß und sind zum Muskelaufbau- und erhalt notwendig. Weiters sind sie für unseren Vitamin A-, B- und D- sowie Jod- und Kalziumbedarf notwendig. 3 Portionen täglich sollten konsumiert werden. Joghurt, Buttermilch und Hüttenkäse entsprechen zum Beispiel zwei weißen Portionen und Käse einer gelben Portion.

Fleisch, Wurst, Fisch: Fleisch enthält hochwertiges Eiweiß, Vitamin B, Eisen und Zink. Jedoch aber auch unerwünschte Begleitstoffe wie Fette, Cholesterin und ungünstige Omega-6-Fettsäuren. Darum sollte man hiervon maximal 3 Portionen pro Woche konsumieren.

Fisch enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren – hier vor allem erwähnenswert sind Hering, Makrele und Lachs. Es sollten mindestens 1-2 Portionen pro Woche konsumiert werden.

Eier: Hier sind bis zu 3 pro Woche erlaubt.

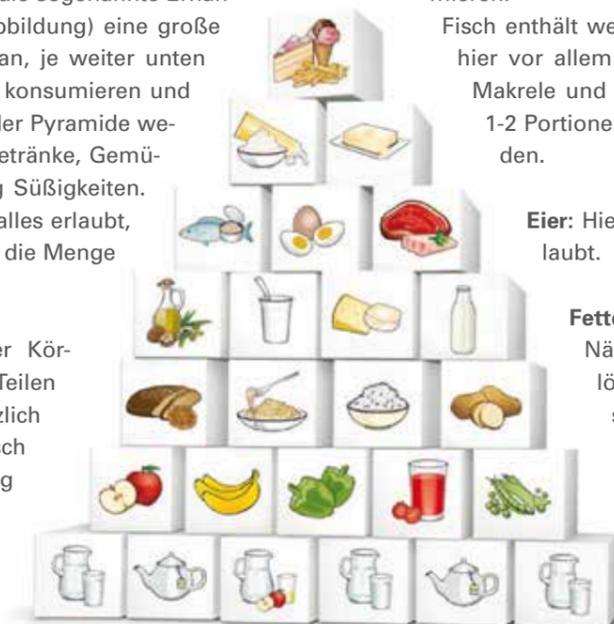
Fette, Öle: Der energiereiche Nährstoff „Fett“ enthält die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sowie essentielle Fettsäuren. Hiervon sollten 1-2 Esslöffel täglich konsumiert werden. Zu empfehlen sind vor allem pflanzliche Öle wie zum Beispiel, Oliven-, Raps-, Wallnuss-, Soja-, Lein-, Sesam-, Maiskeim-, Sonnen-

blumen-, Kürbiskern-, Traubenkernöl. Vorsicht ist bei Fertigprodukten geboten, da diese zahlreiche, unsichtbare Fette enthalten können.

Fettes, Süßigkeiten, Snacks: Diese sind grundsätzlich möglich, jedoch sollte man auf kleine Portionen achten. Verzichten sollte man auf gezuckerte Limonaden wie Cola und Eistee sowie Fast-Food-Produkte, Snacks und Knabbereien.

Lebensstil

Wir wissen heutzutage, dass Übergewicht, Alkohol und Rauchen ein erhöhtes Erkrankungsrisiko darstellen und die Symptome der Erkrankung verstärken können. Grundsätzlich sind 70% der Männer und 45% der Frauen übergewichtig.



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit, 2016

Übergewicht ist unter anderem eine Ursache für folgende Folgeerkrankungen:

- Zuckerkrankheit
- erhöhte Blutfette
- Gicht
- Bluthochdruck
- Herzinfarkt
- Demenz
- Nierenerkrankungen
- Harninkontinenz
- Hormonelle Störungen
- Krebs
- Schlafapnoe
- Fettleber
- Reflux
- Störungen des Bewegungsapparates

Auch wenn Abnehmen oft schwierig erscheint, jedes Kilo weniger zahlt sich aus. Wichtig ist, Schritt für Schritt abzunehmen, denn eine plötzliche Gewichtsreduktion kann unter Umständen wieder andere Nachteile mit sich bringen.

Body-Mass-Index (BMI)

Der BMI gibt die Relation von Körpergewicht zu Größe an. Grundsätzlich sollte er < 25 sein. Hierbei spielt auch der Bauchumfang eine wesentliche Rolle, dieser sollte bei Frauen weniger als 80cm und bei Männern weniger als 94cm sein.

Grundsätzlich nimmt die Schwere der Psoriasis mit dem BMI zu und es zeigt sich auch ein schlechteres Ansprechen auf Medikamente.

Rauchen

Durch Rauchen erhöht sich das Risiko für Schuppenflechte um 78%. Auch die Anzahl der Zigaretten hat einen Einfluss auf die Erkrankung. Rauchen verursacht auch Langzeitschäden, denn erst nach 20 Jahren Rauchentwöhnung ist das Risiko wieder gleich groß.

Alkohol

Alkohol enthält viel Histamin, welches die entzündlichen Prozesse der Schuppenflechte verstärken kann.

Weiters enthält dieser auch viele Kalorien, die wiederum ungesund sind.

Änderung des Lebensstils

Hierfür ist es grundsätzlich nie zu spät, wichtig sind jedoch die innere Motivation und das Setzen realistischer Ziele. Man kann eine Änderung seines Lebens nicht von einem Tag auf den anderen bewerkstelligen, daher ist ein Schritt-für-Schritt-Erarbeiten extrem wichtig.

Wenn man alleine diese Ziele nicht schaffen kann, ist es oft hilfreich eine professionelle Unterstützung durch Ernährungsberater, Psychologen, Selbsthilfegruppen etc. heranzuziehen.

Abnehmen

Beim Abnehmen ist grundsätzlich ein langsames Abnehmen von hoher Wichtigkeit, das heißt ½-1kg pro Woche, denn ein zu rasches Abnehmen erzeugt wiederum einen Jo-Jo-Effekt, das heißt Hunger macht dick. Grundsätzlich darf beim Abnehmen natürlich nicht die richtige Bewegung fehlen. Man sollte keine Fertigprodukte, Fast Food und zuckerhaltige Softdrinks konsumieren. Der Alkoholgenuß muss reduziert werden und die wichtigste Grundlage müssen Obst, Gemüse und Vollkornprodukte darstellen. Auf keinen Fall darf auch die Unterstützung durch Familie, Freunde und Gleichgesinnte fehlen.

Sport

Jeder sollte 5.000-10.000 Schritte pro Tag machen. Zu empfehlen ist ein Ausdauersport mit mindestens 2 ½h pro Woche aufgeteilt auf 3-4 Tage. Falls die Hauterkrankung für den/die Betroffenen/Betroffene eine Belastung darstellt, kann man beim Sport die erkrankten Hautareale mit Kleidung abdecken, zum Beispiel durch Tragen von langen Trainingshosen etc.

Wichtig ist auch auf jeden Fall den Sport der einzelnen Person anzupassen, nicht jeder ist für das Fitnesscenter und für Laufen geeignet. Gute Alternativen stellen Nordic-Walking, Joggen, Radfahren, Wandern und zum Beispiel auch Tanzen dar.

Alkohol- und Nikotinreduktion

Hier ist oft eine fachärztliche Unterstützung von Nutzen.

Zöliakie

Das Klebereiweiß Gluten ist in Getreide enthalten, wie zum Beispiel in Weizen, Roggen,

Gerste, Dinkel, Grünkern und Hafer. Bei dieser Erkrankung können folgende Symptome auftreten: Müdigkeit, Erschöpfung, Gewichtsverlust, Blutarmut, Eisenmangel.

Neueste Erkenntnisse zeigen Gemeinsamkeiten von Psoriasis und Zöliakie, daher kann sich eine glutenfreie Diät auf die Schuppenflechte oft günstig auswirken. Bei einem Verdacht auf diese Erkrankung kann erst das Führen eines Ernährungstagebuches hilfreich sein.

Zusammenfassung

Abschließend kann man zusammenfassen, dass es sich bei der Schuppenflechte um eine chronische, systemische Erkrankung handelt. Infolgedessen ist bei einem schwereren Verlauf eine frühzeitige und effiziente Therapie sinnvoll.

Um nicht nur die Erkrankung selbst, sondern auch die Begleiterkrankungen positiv zu beeinflussen, sollte man eine ausgewogene Ernährung umsetzen. Übergewicht ist zu vermeiden.

INFOBOX



Univ. Doz. Dr. Paul Sator
KH Hietzing
Dermatologische Ambulanz
Wolkersbergenstrasse 1
1130 Wien
Telefon 01 / 801 10 2435

Der Grundsatz „Weniger ist mehr“ kann hilfreich sein! In Summe sollte der Lebensstil geändert werden. Nicht nur Übergewicht, sondern auch Alkohol- und Nikotinkonsum müssen umgestellt werden. Infolgedessen kommt es nicht nur zu einer Verbesserung der Schuppenflechte, sondern auch zu einer Reduktion der Begleiterkrankung und am Ende zu einer Verbesserung der Lebensqualität.



Auch auf unserer Webseite – pso Services

MIT GLOSSAR

Patientenratgeber von Langenscheidt in Zusammenarbeit mit pso austria

Sehr geehrte Mitglieder!

Sie werden im Sommer als Mitglied von **pso austria** ein Exemplar in Ihrem Postkasten finden – wir wünschen Ihnen ein spannendes Leseerlebnis!



Reisebericht Israel und das Tote Meer

Erfahrungsbericht von Gabi und Heini Teil 3

In der dritten Urlaubswoche unternahmen wir einen Tagesausflug nach Jerusalem. Von Arad Richtung Totes Meer, immer der Straße nach, die einen herrlichen Ausblick auf beide Teile des Toten Meeres bietet. Jerusalem ist eine beeindruckende Stadt, hier herrscht reges Treiben, vor allem vor der Klagemauer und am Bazar. Wenn man die endlos scheinenden Gänge des Bazars das erste Mal betritt und ein wenig eintaucht, hat man das Gefühl in einen Irrgarten zu wandern.

Mitten im Zentrum Jerusalems liegt das Österreichische Hospiz. Hier kann man günstig nächtigen, Wiener Schnitzel essen und dazu ein kühles Blondes sowie

einen Wiener Apfelstrudel als Nachspeise und eine Wiener Melange genießen – herrlich! Der Garten ist sehr idyllisch und lädt zum Verweilen ein. Von der Terrasse des Hotels hat man einen tollen Rundumblick von Jerusalem.

Sehr viele ausländische Touristen bevorzugen das Österreichische Hospiz, um sich ein paar Tage Jerusalem anzusehen. Wir können dies nur empfehlen! Wir werden bei unserer nächsten Reise ein paar Tage fix einplanen – denn dann bist du gleich mitten drin!



1 Garten der österreichische Hospiz | 2/3 Bazar | 4 Altstadtblick | 5 Blick auf die Klagemauer und die Goldene Moschee | 6 oberer Teil des Toten Meeres | 7 Rundumblick auf Jerusalem von der Terrasse des Hospiz aus

Bazar in Jerusalem

Nach einer kurzen Pause bei gutem Essen und Trinken führen wir mit dem Taxi auf den Ölberg. Diese Taxifahrt war aber ein ganz besonderes Erlebnis und ist nur Menschen ohne Angst zu empfehlen – sehr enge Gassen – unbedingt beim Preis verhandeln! Dafür wird man mit einem sehr schönen Ausblick über die Stadt belohnt!

Die großartige Geschichte dieser Stadt ist überall sichtbar und spürbar. An jeder Ecke trifft man auf sehr alte Kulturgüter. Die Altstadt ist in vier Viertel gegliedert: das muslimische, jüdische, christliche und das armenische. Ausgrabungsfunde konnten bis auf ca. 5000 v. Chr. datiert werden.



Psoriasis-Arthritis – Begleiterkrankung der Psoriasis: Die Erkrankung verstehen

Vortragender: OA Doz. Dr. Johannes Grisar, Facharzt für Rheumatologie im Rheumazentrum Oberlaa

Bericht einer Patientin

Psoriasis-Arthritis kann mit oder ohne Hautbeteiligung auftreten und in verschieden starkem Ausmaß zur Hautpsoriasis bestehen. Wenn eine Nagelpsoriasis vorhanden ist, ist die Wahrscheinlichkeit für eine Psoriasis-Arthritis sehr groß. Die Psoriasis-Arthritis kann zur Zerstörung der Gelenke führen. Daher müssen alle Gelenke untersucht werden. Wichtig ist eine rechtzeitige Behandlung!

Typisch für die Psoriasis-Arthritis ist, wenn nur einzelne Finger und Zehen geschwollen sind und nicht alle. Der Daumen ist eher selten betroffen. Charakteristisch ist der Befall der Endgelenke an Fingern und Zehen. Es können Entzündungen der Sehnen (häufig der Achillessehne und Ellbogensehne) auftreten, die Wirbelsäule kann betroffen sein (bei Beschwerden im unteren Rücken die Kreuz-Darmbeingelenke).

Therapien sollen Schmerzen und Gelenkszerstörung verhindern, daher schnell behandeln! Wenn Psoriasis-Arthritis unbehandelt bleibt, kommt es zu Knochenveränderungen, Zu- und Abbau von Knochenelementen.

Nachweis einer Psoriasis-Arthritis:

- 1.) Nagelveränderungen
- 2.) Rheumafaktor muss negativ sein
- 3.) Schwellungen von Fingern und Zehen

Die Psoriasis-Arthritis ist eine potenziell schwerwiegende Erkrankung und ist von mehreren Seiten zu behandeln (Rheumatologen und Dermatologen).

Medikamente:

NSAR: Antirheumatika, Voltaren

Nebenwirkungen: Beschwerden im Magen- u. Darmtrakt

DMARDs: Methotrexat, Salazopyrin, Leflunomid

Wegen schweren Nebenwirkungen sind regelmäßige Laborkontrollen notwendig

Biologika

Hemmen Entzündungsbotenstoffe und werden erst zugelassen, wenn DMARDs nicht helfen. Erhöhtes Infektionsrisiko, daher ist eine Untersuchung auf Tuberkulose

notwendig. Nicht zu verwenden bei bestimmten Herz-erkrankungen. Bei schwerem Befall kommen zuerst Methotrexat, dann Biologika zum Einsatz.

In Bewegung bleiben

Vortragende: Fr. Meike Klinger, freiberufliche Physiotherapeutin

Bei Gelenksschäden ist es besser, in Bewegung zu bleiben! Die Übungen haben eine hohe Wirksamkeit. Körperliche Aktivität erhöht die Lebensqualität. Die Schübe werden seltener und schwächer. Therapien werden von der Kasse rückerstattet.

Gezielte Bewegung bewirkt:

- Kraftzunahme
- Erhalt u. Verbesserung der Beweglichkeit d. Gelenke
- positiver Einfluss auf Depression, Müdigkeit, Osteoporose

Trainingsausmaß

150 min. pro Woche moderat, 75 min. pro Woche erhöht
2 x pro Woche Muskelkräftigung

Trainingskomponenten

- Kräftigung (Liegestütz, Kniebeugen)
- Beweglichkeitsverbesserung: jeden Tag jedes Gelenk bis ans Ende des Ausmaßes bewegen
- Ausdauertraining

Nicht über die Belastbarkeitsgrenze gehen! Dazwischen Pause machen! Betroffene Sehnen regelmäßig kontrolliert belasten, dadurch werden sie besser belastbar.

INFOBOX

Rheuma-Zentrum Wien-Oberlaa

(im Erdgeschoß der Therme Wien Med)
1100 Wien, Kurbadstraße 14

Im Allgemeinen keine Vormerkung, fallweise lange Wartezeiten. Bei spezieller Krankheitsgeschichte oder rheumatologischer Fragestellung ist vorab ein Anruf unter 01 / 68009 - 9220 erforderlich.

pso Ambulanzen

WIEN			
Universitäts-Klinik für Dermatologie Wien Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien			
Klinische Abteilung für Allgemeine Dermatologie			
Psoriasis Ambulanz, Mo-Fr 8:00-12:00, 13:00-15:00, mit Termin	01/ 40400 77190	www.akhwien.at	
Phototherapeutische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-12:00, 13:00-15:00, mit Termin	01/ 40400 77190	www.akhwien.at	
Dermatopsychologische Ambulanz, Mo-Fr, Terminvereinbarung		www.akhwien.at	
Klinische Abteilung für Immundefizienz und Infektionskrankheiten			
Immundefizienz Ambulanz, Mo-Fr 7:30-14:30, Terminvereinbarung	01/ 40400 77200	www.akhwien.at	
Krankenanstalt Rudolfstiftung Juchgasse 25, 1030 Wien			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-12:00, Mo mit Termin	01/ 71165 2711	www.wienkav.at	
Photobiologische Ambulanz, Mo, Di, Do, Fr 7:00-15:00, mit Termin	01/ 71165 2711		
SMZ Süd KFJ Kundratstraße 2, 1100 Wien			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-10:00	01/ 60191 3913	www.wienkav.at	
KH Hietzing Rosenhügel Wolkersbergenstraße 1, 1130 Wien			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-12:00, mit Termin	01/ 80110 2430	www.wienkav.at	
Psoriasisambulanz, Mo-Fr 7:00 - 15:00, mit Termin	01/ 80110 2435		
Wilhelminenspital Montleartstraße 37, 1160 Wien			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-11:00	01/ 49150 2710	www.wienkav.at	
SMZ Ost / (Donauspital) Langobardenstraße 122, 1220 Wien			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 8:30-12:00, Do nur mit Termin	01/ 28802 4150		
Photobiologische (PUVA) Spezialambulanz, Mo, Di, Mi, Fr 7:45 -10:00, mit Termin	01/ 28802 4167		
KÄRNTEN			
LKH Klagenfurt Sankt Veiter Straße 47, 9020 Klagenfurt			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-15:00, mit Termin	0463/538 22616	www.kabeg.at	
NIEDERÖSTERREICH			
St.Pölten Propst-Führer-Straße 4, 3100 St.Pölten			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 7:30-11:30, mit Termin	02742/9004 12021	www.stpoelten.lknoe.at	
Psoriasis Ambulanz, Dienstag Nachmittag mit Termin	02742/9004 12021		
Wiener Neustadt Corvinsring 3, 2700 Wiener Neustadt			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 7:30-12:00, mit Termin	02622/9004 4913	www.wienerneustadt.lknoe.at	
Psoriasis Ambulanz, Mo-Fr 7:30-14:00, mit Termin	02622/9004 4913		
OBERÖSTERREICH			
Elisabethinen Linz Fadingerstraße 1, 4020 Linz			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo, Di, Do, Fr 9:00-12:45, Mi ohne Termin	0732/7676 4500	www.elisabethinen.or.at	
Psoriasis Ambulanz, Mi 11:00-12:30, mit Termin	0732/7676 4500		
AKH Linz Krankenhausstraße 9, 4021 Linz			
Psoriasis Ambulanz in Allgemein Ambulanz, Mo-Fr 7:00-13:00	0732/7806 3785	www.linz.at/akh	
Kreuzschwestern Wels Salzburger Straße 65, 4600 Wels			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-12:00, mit Termin	07242/415 2347	www.klinikum-wegr.at	
SALZBURG			
Universitäts-Klinik für Dermatologie und Venerologie Müllner Hauptstraße 48, 5020 Salzburg			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-12:00	0662/4482 3014	www.salk.at	
Ambulanz für Phototherapie, Mo-Fr 7:30-16:00, mit Termin	0662/4482 3025		
STEIERMARK			
Universitäts-Klinik für Dermatologie, Klinische Abteilung für Allgemeine Dermatologie Auenbrugger Platz 8, 8036 Graz			
Psoriasis Ambulanz, Mi, Do 12:30-14:00, mit Termin	0316/385 12683	derma.uniklinikumgraz.at	
Photodermatologie, Mo-Fr 7:30-15:00, mit Termin	0316/385 13254		
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 7:30-12:30, mit Termin	0316/385 12683		
TIROL			
Universitäts-Klinik für Dermatologie und Venerologie Innsbruck Anichstraße 35, 6020 Innsbruck			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo, Di, Do, Fr 8:00-11:30, mit Termin	0512/504 23026	www2.i-med.ac.at	
Phototherapeutische Ambulanz PUVA, Mo-Fr 7:30-16:00, mit Termin	0512/504 22977		
VORARLBERG			
KH Feldkirch Carinagasse 47, 6807 Feldkirch			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo,Mi,Fr 8:30-10:30, mit Termin	05522 303 1230	www.lkhf.at	

Alle niedergelassenen Dermatologen sind gerne Ansprechpartner bei Fragen zu Ihrer Psoriasis.
Weitere Daten/Angaben/Informationen entnehmen Sie bitte unserer Webpage www.psoriasis-hilfe.at

Termine 2017

20.05.2017 10 - 16 Uhr	3. Youngster's day in unserem Bad
06.09.2017 18 Uhr	Clubabend
14.10.2017 10 - 16 Uhr	12. Patienten- Informationstag Tech Gate Vienna
08.11.2017 18 Uhr	Clubabend
26.11.2017 ab 10 Uhr	Messe „Tag der Selbsthilfe“ Rathaus
02.12.2017 18 Uhr	Adventzauber im Bad
27.01.2018 14 Uhr	Jahreshauptversammlung und Neuwahlen

Werden Sie Mitglied – Ihre Vorteile auf einen Blick:

- 2x jährlich GRATIS Zusendung unseres **psoriasis-hilfe Journals**
- **Umfangreiches Informationsangebot** rund um Psoriasis
- Möglichkeit zur Teilnahme an **Workshops**
- Möglichkeit zur **aktiven Gestaltung und Mitarbeit** im Verein
- Nutzung unseres eigenen **pso Naturbades** an der Alten Donau

Mitgliedsbeitrag € 29,- jährlich
Badebeitrag € 60,-

Weitere Informationen finden Sie auf
www.psoriasis-hilfe.at