

psoriasis-hilfe *journal*

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

Schübe reduzieren.

Mit der Vitalfeldtherapie.

Frieren fürs Wohlbefinden.

Aus der Sicht der Dermatologie.

Psychosomatik der Psoriasis.

Ohne Berührung ist der Mensch nicht lebensfähig.



Gabriele Schranz,
Obfrau **psaustria**

Liebe LeserInnen,

Ein ereignisreiches Jahr liegt hinter, aber auch noch vor uns. Begonnen hat es unter anderem mit dem Patientenratgeber von Langenscheidt. Im Herbst folgt unser 12. PSO Patienteninfotag im Tech Gate und etliche andere Veranstaltungen (Termine auf der letzten Seite nochmals zusammengefasst).

In vielen Medien wird heuer auf unseren 12. PSO-Patiententag aufmerksam gemacht – DANKE! Alle waren positiv und haben sich sofort bereit erklärt, Werbung für uns zu machen, denn ich gebe das ganze Jahr viele Interviews (schriftlich für diverse Zeitschriften oder auch telefonisch). Der PSO-Tag steht unter dem Motto „Bewegung und Sport“ – lasst euch überraschen!

Unsere Clubabende beginnen jetzt wieder! Beim Februar-Termin wäre es wieder toll, wenn ihr mit einer lustigen Kopfbedeckung kommt – es ist Fasching!!! Im vergangenen Februar hatten alle Anwesenden einen lustigen Kopfschmuck. Mit mitgebrachtem Heringsalat, Gebäck, Krapfen, Keksen und Salzgebäck war es eine sehr nette und lustige Runde! Es würde mich freuen, wenn wir es heuer wieder so fröhlich haben!

Mitgliederzuwächse können wir auch verzeichnen, vielen DANK für euer Vertrauen! Es macht mir noch immer viel Freude und Spaß, ABER ich bin auch stolz, diesen Verein als Obfrau zu leiten. Ich bin von Menschen umgeben, die unsere Arbeit zu schätzen wissen. Immer wieder gibt es die Möglichkeit an Workshops teilzunehmen. Bitte nutzt diese Chance, denn da wird gehört, was den Patienten fehlt oder mit welchen Problemen sie kämpfen. Ich habe euch dafür im August eine Einladung gesendet. Bitte kommt – nur zusammen können wir etwas bewegen! Dr. Gerhard Hoch oder ich werden abwechselnd bei der einen oder anderen Veranstaltung dabei sein!

Bis bald und spannende Unterhaltung auf den nächsten Seiten!
Eure Gabi Schranz

Inhalt

4

Schübe reduzieren mit Vitalfeldtherapie

7

Frieren fürs Wohlbefinden

8

Patientenbericht: Kuraufenthalt in Bad Gleichenberg

10

Ohne Berührung ist der Mensch nicht lebensfähig

12

Psoriasis bei Kindern, Interview Teil 2

14

Israel – Entdeckungen im Heiligen Land

16

Bade- und Gärtnerglück

17

Wohltuende Massage

Impressum | Für den Inhalt verantwortlich:

Psoriasis 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: gettyimages.com, Privat

Layout: H. Kroll, 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

Liebe Leser!
Seien Sie auch heuer
wieder gespannt auf ein
breites Spektrum an
interessanten Vorträgen.

**12. PSO
Patienteninformationstag
14. Oktober 2017**

Detailliertes Programm ab
Ende September auf
psoriasis-hilfe.at



SAVE THE DATE

**12. SCHUPPENFLECHTE
Patienten
INFORMATIONSTAG**

Eine Informationsveranstaltung für
Menschen, die mehr über die
chronische Krankheit
PSORIASIS wissen möchten.

am
**14.10.
2017**
10 – 16 Uhr

Techgate Vienna
Donau-City-Str. 1
1220 Wien

Angelika Erz

Schübe reduzieren mit Vitalfeldtherapie

In der Alternativmedizin gibt es zahlreiche Maßnahmen wie Stressreduktion, Ernährungsumstellung, pflanzliche Hautpflegeprodukte und auch die Vitalfeldtherapie / Bioresonanz, die sich zur Linderung der Beschwerden bei Psoriasis bewährt haben. Ich arbeite seit mehreren Jahren im komplementären Bereich im medizinischen Hautzentrum in Wien Meidling und möchte Ihnen in diesem Artikel anhand eines Fallbeispiels aus der Praxis beschreiben, wie eine Beratung und Therapie mit Hilfe der Vitalfeldtechnologie typischerweise abläuft.

Leider gibt es kein Patentrezept für alle Betroffenen, aber vielleicht kann ich Sie mit diesem Artikel dazu ermutigen, sich ganzheitlich beraten zu lassen und Ihren ganz individuellen Weg zu gehen, um sich in der eigenen Haut wieder wohlfühlen und von Schüben möglichst verschont zu bleiben!

Die ausführliche Anamnese ist eine wichtige Voraussetzung für die ganzheitliche Beratung

Als Schuppenflechte-Patient haben Sie gewiss schon vieles ausprobiert und einen langen Leidensweg hinter sich. Deshalb ist es für mich ganz wichtig zu hören, welche Erfahrungen Sie bereits mit verschiedenen Methoden gemacht haben. Für den Ersttermin nehmen wir uns daher 1,5 Stunden Zeit, um ein ausführliches Anamnesegespräch führen zu können.

Da besprechen wir die Auswirkungen von emotionalem und beruflichem Stress auf das Hautbild und welche ausgleichenden Maßnahmen Ihnen bisher am besten geholfen haben. Ich erkundige mich nach den aktuellen Ernährungsgewohnheiten und erkläre ausführlich den Zusammenhang des Darmzustands mit dem Immunsystem sowie die Folgewirkungen auf die Haut. Ein weiteres wichtiges Thema ist die äußerliche Pflege, für die ich ganz viele Empfehlungen an Naturprodukten weitergeben kann, die den Organismus nicht noch zusätzlich belasten.

Als Abschluss der Anamnese machen wir einen ganzheitlichen Gesundheitscheck mit der Vitalfeldtechnologie, auf die ich in diesem Artikel besonders eingehen möchte.

Was ist ein Vitalfeld?

Als „Vitalfeld“ wird das messbare, biophysikalische Feld bezeichnet, das unseren Körper umgibt und durchdringt. Bei Krankheiten wie der Schuppenflechte laufen bio-

chemische Prozesse auf Zellebene nicht optimal ab und beeinflussen daher auch unser Vitalfeld. Für die Messung des Vitalfelds werden – ähnlich wie bei einem EKG – Elektroden auf die Beine aufgeklebt, die eine große Menge an wichtigen Körper-Messdaten erfassen. Nach nur wenigen entspannenden Minuten werden diese Messdaten auf einem Bildschirm für die Auswertung durch den Therapeuten dargestellt.

Ganzkörperanalyse- und Therapie mit der Vitalfeldtechnologie

Die Vitalfeldtechnologie ist zum Einen ein hoch-innovatives Diagnosetool, das eine ganzheitliche Körperanalyse in wenigen Minuten ermöglicht. Mit dieser computer-gestützten Analysemethode können Belastungen im Organismus sofort erkannt und am Bildschirm grafisch dargestellt werden.

Zusätzlich ermöglicht es anschließend an die Analyse eine Therapie mit vitalisierenden Frequenzen, welche die körpereigenen Abwehrkräfte und die Eigenregulation des Körpers maßgeblich stärkt. Je nach Messergebnis kann die Therapie 20-40 Minuten dauern und vom Therapeuten individuell eingestellt werden.

Fallbeispiel: Die Wirkung der Vitalfeldtherapie bei einem Schuppenflechte-Patienten

Anhand eines konkreten Beispiels eines meiner Klienten möchte ich Ihnen beschreiben, wie die ganzheitliche Beratung und die Körperanalyse mittels Vitalfeldtechnologie geholfen haben:

Herr Huber (Name geändert), 43 Jahre alt, selbständig, leidet unter Psoriasis am ganzen Körper und im Gesicht. Insbesondere in beruflich stressigen Zeiten sind die Rötungen und Schuppungen im Gesicht deutlich sichtbar. Er versucht das mit einem 3-Tages-Bart halbwegs zu



kaschieren, noch dazu wo jeglicher Versuch der sanften Rasur ein halbes Blutbad im Badezimmer verursacht! Bei unserem Ersttermin erzählt er mir von verschiedenen Versuchen mit kortisonhaltigen Cremes, um die Rötungen zu unterdrücken – kaum hört er zum schmieren auf kommen die Symptome jedoch wieder. Wir reden über seine Ernährung und er beschreibt deutliche Symptome einer Histamin-Unverträglichkeit, hat aber bisher keinen Zusammenhang mit der Psoriasis gesehen.

Ergebnis der ersten Körpermessung mit der Vitalfeldtechnologie

Die erste Körpermessung mit der Vitalfeldtechnologie ergibt ein klares Ergebnis und zeigt, dass die Belastung durch Toxine (Gifte) besonders hoch ist. (Abbildung 1)

Während die Therapie mit vitalisierenden Frequenzen läuft, überlegen wir die möglichen Ursachen für diese erhöhte Toxinbelastung und ich erkläre Maßnahmen, um den Körper mit Naturprodukten beim Entgiften zu unterstützen. Dadurch kann die Haut als Ausscheidungsorgan entlastet werden.

Zusätzlich teste ich mögliche Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten – in diesem konkreten Fall testen Histamin und Milchprodukte tatsächlich positiv! Das macht es notwendig, die Auswirkungen von überschießendem

Histamin auf die Haut genauer zu besprechen (siehe auch Kasten rechts). Als Resultat vereinbaren wir für die nächsten vier Wochen eine konsequente Ernährungsumstellung auf histaminarme Kost – das fällt ihm zwar nicht leicht, aber er ist zumindest bereit, es zu probieren.

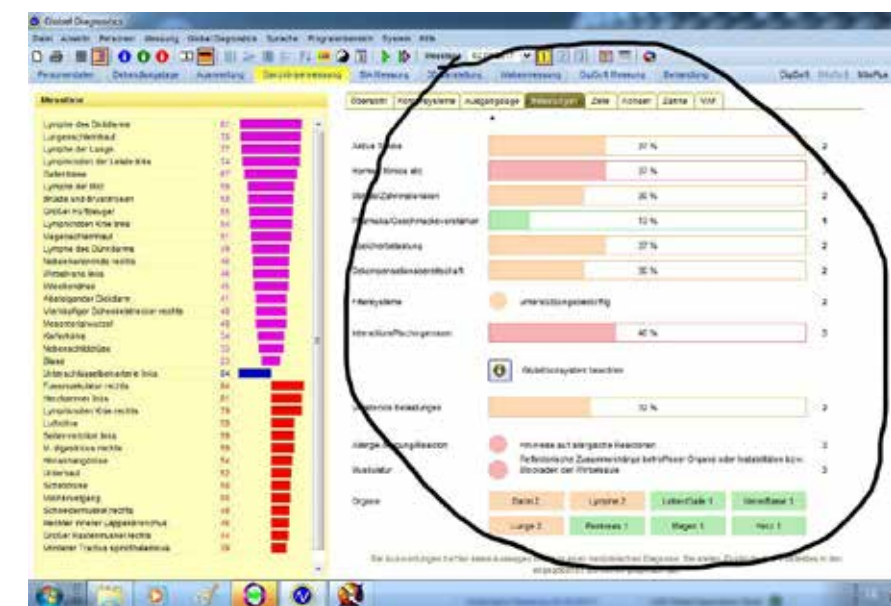


Abbildung 1: Vitalfeld – Belastungen durch Toxine – 1. Messung

Vier Wochen später....

... begrüße ich einen glücklichen Herrn Huber zu unserem 2. Termin. Er hat sich an die Empfehlungen gehalten

und seinen Körper einen Monat lang aktiv beim Entgiften unterstützt sowie die Lebensmittel gemieden, die seinen Darm belasten. Er fühlt sich bereits viel besser, hat mehr Energie und die Rötungen im Gesicht sind vollständig verschwunden! Gerade im Geschäftsleben bedeutet das für ihn eine enorme Erleichterung.

Das Verständnis für die Zusammenhänge im Körper hat ihm sehr dabei geholfen, die Nahrungsumstellung konsequent durchzuhalten. Er berichtet, dass er durch die Histamininkarenz sensibilisiert wurde und jetzt bereits beim ersten Stück Bergkäse ein Kribbeln auf der Zunge spürt – und davor hat er ihn liebend gerne gegessen, ohne je etwas zu bemerken! In Zukunft möchte er viel besser auf eine histaminarme Kost achten.

Ergebnis der neuerlichen Körpermessung

Die Messung mit der Vitalfeldtechnologie bestätigt sein subjektives Empfinden und ergibt eine eindeutige Verbesserung der gesamten Energiesituation. Der „verfügbare Energieanteil“ hat sich von 63% bei der 1. Messung auf 95% bei der aktuellen Messung erhöht (siehe Abbildung 2). Hr. Huber bestätigt, sich sehr wohl zu fühlen und sich gut konzentrieren zu können.



Abbildung 2: Vitalfeld – Energiesituation 2. Messung

Auch die Belastung mit Toxinen konnte durch das Entgiften maßgeblich reduziert werden. (Siehe Abbildung 3)

Der Zusammenhang von der Ernährung und Psyche auf das Immunsystem – und daraus resultierend die Auswirkungen auf die Haut – sind ihm jetzt viel klarer. Er hat sich bisher der Schuppenflechte immer hilflos ausgeliefert gefühlt und begreift jetzt, dass er viele Möglichkeiten in der Hand hat, um Schübe zu reduzieren!

Herr Huber kommt jetzt in regelmäßigen Abständen, um den jeweiligen Ist-Zustand mit der Vitalfeldtechnologie messen zu lassen und zeitnah auf veränderte Lebenssituationen reagieren zu können.

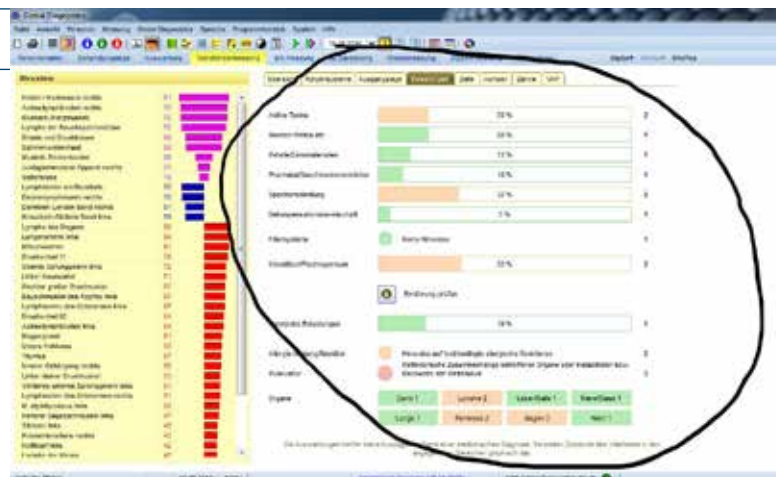


Abbildung 3: Vitalfeld – Belastungen: 2. Messung

ÜBER HISTAMIN

Spüren Sie in der Allergiesaison oder beim Konsum von Hartkäse, Alkohol oder Tomaten ein Kribbeln auf der Zunge, die Nase rinnt und die Haut wird juckend und rot? Das sind die klassischen Symptome, die durch einen Überschuss an Histamin hervorgerufen werden, da es sich überwiegend in den Schleimhäuten und der Haut befindet.

Histamin ist ein körpereigenes, natürliches Hormon und ein Botenstoff. Es wird durch allergische Reaktionen und durch den Genuss bestimmter lang gereifter oder haltbar gemachter Lebensmittel (wie Tomaten, Melanzani, Erdbeeren, Käse, Alkohol und allem Gepökelten und Geräucherten) verstärkt gebildet. Wenn das Histamin im Darm nicht schnell genug abgebaut wird – z.B. da bestimmte Verdauungsenzyme fehlen oder durch die Nebenwirkung mancher Medikamente – kann es zu den beschriebenen Hautreaktionen kommen.

INFOBOX



Angelika Erz
Selbständige Energetikerin
und Dipl. Lebens- und Sexual-
beraterin mit eigener Praxis
in 1120 Wien.
www.die-mitte.at und
www.liebesberatung.at

Seit über vier Jahren unterstützt sie das med. Hautzentrum Dr. Sabine Schwarz & Partner in Meidling im komplementären Bereich in der Beratung von Menschen mit chronischen Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis oder Akne mit natürlichen Methoden und der Verwendung der Vitalfeldtechnologie. www.hautzentrum-wien.at

Aus Sicht der Dermatologie Frieren fürs Wohlbefinden

Kältekammer als moderne Therapieform

von Prim. Dr. Christian Wiederer

Unsere Spezialität ist Wohlsein, das aus der Kälte kommt!

Die kurzzeitige Kälteeinwirkung von -110°C während einer Ganzkörperkältetherapie hat starke Wirkungen auf den menschlichen Organismus. Sie blockiert das Schmerzempfinden, löst biochemische, hormonelle und immunmodulierende Prozesse aus und führt zu einer spürbaren Entspannung der Muskulatur. Für Schmerz-, Rheuma-, Fibromyalgie-, Morbus Bechterew-, MS-, Lupus-, Wirbelsäulen-, Arthrose-Patienten u.v.m. bedeuten sie eine unmittelbare Linderung der Symptome, die bei wiederholter Anwendung dauerhaft sein kann. Für Neurodermitis und Psoriasis-Gepagte sind das z.B. sofortige Juckreizminderung und Beruhigung der Haut.

Ebenso hat die extreme Kälte großen positiven Einfluss auf den Stoffwechsel und die Durchblutung, Entzündungen nehmen ab, Schwellungen gehen zurück. Sportler erleben die Aktivierung brachliegender Kraftreserven und leisten im darauffolgenden Wettkampf bis zu 20 Prozent mehr. Die Muskulatur ist entspannt, die Gelenkigkeit steigt an.

Das Lungenvolumen erhöht sich, die Bronchien entkrampfen sich, die Sauerstoffsättigung des Blutes erhöht sich, der Kohlendioxidgehalt verringert sich. Der Ruhepuls ist nach dem Kältegang um 10 Schläge/Min geringer.

Der Benützer der Kältekammer möchte danach „Bäume ausreißen“. Es tut nichts weh, die Muskeln stehen in den Startlöchern, mit erfrischter und vergrößerter Lunge können Spitzenleistungen erbracht werden. Auch gestresste Manager profitieren. Die Kälte sorgt für eine bessere Durchblutung des Gehirns, die körpereigene Endorphin- und Glückshormonausschüttung für Aufbruchsstimmung und zusätzliche Motivation.

Mit Badehose in die Kälte

Der Besuch in der Kältekammer erfordert das Tragen von Badebekleidung inklusive Mund-, Nasen- und Ohrenschutz, Handschuhen, Socken und Schuhen. Im -110 Grad kalten Therapieraum bleiben die Patienten maximal drei Minuten und bewegen sich währenddes-

sen langsam im Raum. Die Temperatur, die Behandlungszeit und der Sauerstoffgehalt der Luft in der Kammer werden ständig kontrolliert. Um einen sicheren Behandlungsablauf zu gewährleisten, besteht zudem permanenter Kontakt über eine Gegensprechanlage sowie ein großes Sichtfenster zu einem Therapeuten, der sich im Vorraum aufhält und den Ablauf beobachtet. Manche Patienten sind am Anfang in der ungewohnten Umgebung etwas unsicher, die fachgerechte Einweisung und der ständige Kontakt zum Therapeuten ermöglichen dem Patienten aber, sehr schnell Entspannung und Wohlfühlgefühl zu empfinden. Für therapeutische Langzeiteffekte sind zwischen 10 und 30 Besuche in der Kältekammer empfehlenswert, wobei zwei Aufenthalte pro Tag den besten Effekt erzielen.

Direkter Effekt

Unmittelbar nach der Therapie erleben sie ein angenehm warmes Gefühl des ganzen Körpers, alle Gelenke lassen sich freier bewegen. Die Schmerzreduzierung setzt ein und dauert zwei bis drei Stunden an, mitunter auch länger. In Abhängigkeit von der Anzahl der Behandlungen kann sich im Laufe der Zeit eine länger andauernde Schmerzreduzierung oder gar Schmerzfreiheit einstellen. Dieser Effekt kann mehrere Monate lang anhalten. Innerhalb des therapeutischen Konzeptes schließt an die Kältetherapie meist eine krankengymnastische Behandlung an.

Die Anzahl der Behandlungen richtet sich nach dem Beschwerdebild und dem Therapieeffekt. In den ersten Tagen ist es vorteilhaft, die Kältetherapie täglich durchzuführen.

Im Unterschied zur lokalen Kältetherapie mit Eispackungen wirkt die Ganzkörperkältebehandlung nicht über eine Abnahme der Gewebstemperatur, sondern in erster Linie nervös-reflektorisch: Die maximale Stimulation der Kryorezeptoren hemmt zentral den Schmerzinput und verändert eine Reihe biochemischer und hormoneller Prozesse. Die Kältetherapie verursacht keine Nebenwirkungen. In der medizinischen Anwendung wurde lediglich eine nachweisliche Leistungssteigerung als Begleiterscheinung festgestellt.

Patientenbericht

Mein Kuraufenthalt in Bad Gleichenberg

von Franz Puff

Bereits zum dritten Mal durfte ich heuer meinen Kuraufenthalt im Kurhaus Bad Gleichenberg verbringen. War ich die ersten beiden Male noch im Frühsommer, hatte ich diesmal meinen Termin von 22. Februar bis 22. März. Auch war ich wieder im Kurhotel Emmaquelle direkt gegenüber der Therme untergebracht, meine Mahlzeiten nahm ich im Kurhotel direkt ein. In der Früh, mittags und am Abend kann der Gast zwischen mehreren Menüs, eines davon immer vegetarisch, wählen. Zwei Suppen und ein reichhaltiges Salatbuffet laden zum Schlemmen ein. Selten hat „gesundes“ Essen so gut geschmeckt. Immer anwesend sind auch die Ernährungsberaterinnen des Hauses, die mit gutem Rat und interessanten Tipps aufwarten können.

Am Anreisetag bringt man seine kurärztlichen Untersuchungen hinter sich, der Kurplan mit den einzelnen Anwendungen wird erstellt und man lernt das Haus kennen und bekommt eine kleine Führung. Die Kuranstalt wurde im Mai 2008 neu eröffnet, die Architektur und Gestaltung fügen sich wunderbar in den alten Kurpark ein, in dem einst schon österreichische Kaiser und Adelige flaniert sind. Ich kann nur sagen, es gibt nicht viele schönere Dinge im Leben, als im Freibecken unter den Bäumen im Wasser zu entspannen.

Meine Empfehlung an jeden Kurgast ist, sich gleich am ersten Tag mit einer 4-Wochen-Karte für die Therme auszurüsten, denn diese jeden Tag vor der Haustüre zu haben, ist ein absolutes Plus. Der Indoor Pool lädt zum Entspannen ein – wer seine Längen ziehen will, kann dies dort ebenfalls tun, um sich danach im Whirlpool zu erholen. Das bereits erwähnte Freibecken zählt definitiv zu meinen Highlights, ich habe dort immer sehr entspannte Zeiten verbracht. An Tag zwei beginnen recht zügig die Therapien, für mich als Psoriatiker natürlich mit den Sole-Bädern und Bestrahlungen, aber auch Gelenks-Anwendungen wie Schlamm-Fango-Packungen, Strombäder, Massagen und Anwendungen für die Atemwege können gebucht werden. Die sportliche Betätigung im Fitnessraum, bei (Unterwasser)gymnastik, beim Nordic Walking in der wunderbaren Umgebung kommt natürlich auch nicht zu kurz.

Angeboten werden auch psychologische Vorträge, Entspannungsgruppen und damit Möglichkeiten, für sich einen Weg der Entspannung im Alltag zu finden. Besonders erwähnen sollte ich auch das Erlebnis Kältekammer, bei -110 Grad werden selbst die müdesten Geister wieder wach. Die Wirkung ist angenehm wohltuend, auch wenn das „erste Mal“ ungewohnt ist und dem einen oder anderen wohl auch ein bisschen Überwindung kostet. Ich kann jedoch die Kältekammer nur wärmstens empfehlen.

Generell habe ich immer das Gefühl gehabt, dass beim Erstellen des Kurplans auch immer auf genügend Freiraum im Terminplan geachtet wurde, ist doch gerade für uns Hautpatienten die Entspannung, das „Runterkommen“, wichtig. Somit hat man auch im Rahmen der gesetzlichen Bedingungen die Möglichkeit, die Umgebung von Bad Gleichenberg zu erkunden.

„

„In der Regel war ich knapp ein Jahr so gut wie beschwerdefrei ...

schuppten ab und die Entzündungen gingen deutlich zurück. Ich denke, dass die Kombination aus den Anwendungen, der Entspannung und der tollen Betreuung durch das Team im Kurhaus dafür ausschlaggebend waren.

In der Regel war ich knapp ein Jahr so gut wie beschwerdefrei. Nicht nur für meine schönere, fast beschwerdefreie Haut, sondern auch für meinen Geist und mein generelles körperliches Wohlbefinden waren die bisherigen Kuraufenthalte Gold wert.

Ich kann abschließend nur sagen, dass ich jeden meiner drei Besuche im Kurhaus Bad Gleichenberg genossen habe, der kurzweilige Aufenthalt hat mir medizinisch und auch persönlich immer viel gebracht.

Ich freue mich auf mein nächstes Mal!! Euer Franz

DAS KURHAUS Bad Gleichenberg

Nur 60 km von Graz entfernt, eingebettet in die sanfte Hügellandschaft der Südoststeiermark und inmitten des historischen Kurparks bietet DAS KURHAUS Bad Gleichenberg das perfekte Ambiente für Ruhesuchende und Menschen, denen ihre Gesundheit am Herzen liegt. Es vereint modernste medizinische Einrichtungen im Therapiezentrum, eindrucksvolle Architektur und die heilende Wirkung des Thermalwassers in der Therme der Ruhe.

Neurodermitis und Schuppenflechte (Psoriasis) im KURHAUS Bad Gleichenberg

Die Haut ist das größte Organ des Menschen und hat vielfältige Aufgaben zu erfüllen. Sie bietet Schutz vor schädigenden Umwelteinflüssen und beinhaltet den Tastsinn sowie das Schmerz-, Wärme- und Kälteempfinden. Durch ihren direkten Kontakt mit der Außenwelt ist die Haut vielen schädigenden Einflüssen ausgesetzt. Neurodermitis und Schuppenflechte (Psoriasis) sind häufige Hauterkrankungen in unserer Bevölkerung.

Im KURHAUS Bad Gleichenberg wird seit mehr als 20 Jahren Sole-Photo-Therapie zur Behandlung von Hauterkrankungen angeboten. Dabei ist die Sole+UV-Therapie, die das Baden und die Sonnenbestrahlung am Toten Meer nachahmt, zur Behandlung von Psoriasis und Neurodermitis hervorragend wirksam.

Die Therapie erfolgt mit einem Bad in **Gleichenberger Sole**, die aus den **örtlichen Heilquellen** gewonnen wird, und einer nachfolgenden Bestrahlung mit UVB311nm sowie anschließend dem Auftragen von pflegender, cortisonfreier Creme oder Salbe auf die Haut. Die Kombination aus Solebad und UV-Licht-Therapie bewirkt eine Ablösung der Hautschuppen und eine kontinuierliche Reduktion der entzündlichen Komponente.

Eine zusätzliche Behandlung in der **Ganzkörperkältekammer** unterstützt sowohl bei Psoriasis als auch bei Neurodermitis die Abheilung der Hautentzündung und kann den quälenden Juckreiz bei Neurodermitis, aber auch oft bei Psoriasis, deutlich lindern. Vor allem Psoriasis-Patienten mit Gelenksbeschwerden profitieren besonders von dieser Ganzkörper-Kryotherapie.

Die fachärztliche Begutachtung und Betreuung wird von Univ.-Prof. Dr. Franz Legat, Facharzt für Dermatologie und Venerologie, durchgeführt.



Stationäre oder ambulante Hauttherapie

Die Hauttherapie kann sowohl ambulant als auch stationär in Form eines vierwöchigen Heilverfahrens absolviert werden. Stationäre Kuren für hauterkrankte Kinder mit Begleitperson werden in den Sommermonaten angeboten. Es bestehen Verträge mit allen wesentlichen Sozialversicherungsträgern, ebenso sind private Gesundheitswochen möglich.

Information und Buchung unter www.daskurhaus.at

DAS KURHAUS | **BAD GLEICHENBERG**
Gesundheit neu erleben

Zur Psychosomatik der Schuppenflechte Ohne Berührung ist der Mensch nicht lebensfähig

von Prof. Uwe Gieler

Eine chronische Hauterkrankung wie die Psoriasis verändert das Leben von Grund auf. Zur körperlichen Last der Erkrankung kommen psychische Belastungen hinzu. Was bedeuten Körperkontakte für Menschen mit einer Schuppenflechte? Antworten gibt Prof. Dr. Uwe Gieler, Gießen.

Welche Rolle haben Berührungen für unser Wohlbefinden und unser menschliches Dasein?

Professor Gieler: Ohne Berührungen ist der Mensch nicht lebensfähig! Wir brauchen Berührung, um uns zu spüren und wahrzunehmen. Wir wissen aus Experimenten wie jenes mit Kaspar Hauser, dass man ohne Berührung eigentlich sozial nicht überlebensfähig ist.

Welche Auswirkungen kann ein Mangel an Berührungen haben?

Er kann dazu führen, dass unser Immunsystem nicht mehr richtig arbeitet oder wir uns sozial isoliert fühlen. Ein Mangel an Berührungen kann aber auch umgekehrt eine höhere Aggressivität zur Folge haben.

Viele Menschen mit Schuppenflechte scheuen aufgrund ihrer sichtbaren Plaques den Kontakt zu anderen. Was sind die Folgen?

Berührungsmangel bei chronischen Hauterkrankungen, speziell auch bei der Schuppenflechte, kann zu psychischen Erkrankungen wie Depression und sozialer Isolierung führen. Etwa 15 – 20 Prozent aller Menschen mit Schuppenflechte leiden laut einer europaweiten Studie unter einer klinisch manifesten

Depression, 16,8 Prozent stehen an einer kritischen Grenze zur Depression. Dies hat häufig auch eine soziale Phobie zur Folge, durch die Kontakte noch weiter eingeschränkt werden. Das zentrale Merkmal einer solchen Phobie sind ausgeprägte Ängste, in sozialen Situationen im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen und sich peinlich oder beschämend zu verhalten. Mit der anerkannten fachwissenschaftlichen Definition ist eine nachhaltige Störung gemeint, die länger als drei Monate anhält und sich immer wieder zeigt.

Mit welchen Problemen haben die Patienten in ihrem Alltag zu kämpfen?

Frauen mit Schuppenflechte haben häufig Probleme in der Sexualität und in Beziehungen, insbesondere, wenn die Schuppenflechte auch im Genitalbereich vorkommt. Männer scheinen damit weniger Probleme zu haben. Vielleicht, weil sie doch eher, vorsichtig gesagt, eine mechanistische Sexualität leben und dort der Lustgewinn im Vordergrund steht. Frauen sind eher auf Berührung und

emotionale Stimulierung angewiesen und stärker von den Auswirkungen der Psoriasis auf ihre Sexualität betroffen. Wir wissen außerdem, dass Menschen mit Schuppenflechte deutlich häufiger arbeitslos sind und ihre Erkrankung Auswirkungen auf den Arbeitsalltag hat. Vor allem die häufigeren Krankmeldungen und Arbeitsunfähigkeiten führen dazu, dass die berufliche Karriereentwicklung eingeschränkt ist. Das Gleiche gilt für die sozialen Kontakte: Es ist nicht selten, dass Menschen mit Schuppenflechte sich aus bestimmten Situationen ausschließen. Die Psoriasis beschränkt sie in ihren sozialen Kontakten. Sie erleben oft Stigmatisierung, werden angestarrt oder z.B. im Schwimmbad

”

Frauen mit Schuppenflechte haben häufig Probleme in der Sexualität und in Beziehungen, insbesondere, wenn die Schuppenflechte auch im Genitalbereich vorkommt.

angesprochen, ob sie eine ansteckende Erkrankung haben.

Was kann Menschen mit Psoriasis dabei unterstützen, wieder ein normales Leben mit ihrer Erkrankung zu führen?

Hier gilt die uralte psychotherapeutische Devise: reden, reden, reden. Am besten ist es, mit vertrauten Menschen über die Probleme zu sprechen. Angehörige von Menschen mit Schuppenflechte sollten sich trauen, Dinge konkret anzusprechen. Schon das Gefühl, nicht allein zu sein, ist hilfreich. Das ist auch der Effekt der Selbsthilfegruppen: Man merkt, dass die anderen Menschen, die auch eine solche Erkrankung haben, ganz ähnlich reagieren und ähnliche Schwierigkeiten haben. Berührung wieder zuzulassen bedeutet darüber hinaus, sich wieder etwas zuzutrauen, auszuprobieren. In einer Beziehung sollte man versuchen, klar zu kommunizieren: Wo ist Berührung angenehm, wo nicht? Wo tut sie weh oder verursacht unangenehmen Juckreiz. Das hilft auch dem Partner, mit der Psoriasis umzugehen.

Inwiefern können systemische Therapien helfen, mit denen Patienten eine nahezu oder sogar völlig erscheinungsfreie Haut erreichen können?

Die modernen Therapien, die wir inzwischen bei der Schuppenflechte haben, sind zum Teil ganz hervorragend geeignet, die psychische und psychosomatische Komorbidität deutlich zu verbessern. Wir haben viele Menschen mit Schuppenflechte, die seit 20 oder 30 Jahren unter ihrer Erkrankung leiden und nun plötzlich sagen: „Ich bin jetzt ein anderer Mensch. Ich kann jetzt ganz anders leben, weil die Symptome zum ersten Mal in meinem Leben wirklich zum großen Teil verschwunden sind.“ Das ist sehr beeindruckend. Manchmal erfährt man als Arzt erst dann, wie sehr die Patienten sich eingeschränkt gefühlt haben. Jetzt können sie wieder normale Berührung erleben. Sie können wieder unternehmen, was ihnen wichtig ist.

Welche konkreten Tipps haben Sie für Dermatologen, Patienten dabei zu unterstützen, Berührungen wieder zuzulassen oder auch mit ihrer Stigmatisierung besser umzugehen?

Dermatologen sollten ihre Patienten konkret auf diese Probleme ansprechen. Wir wissen aus Umfragen mit Patienten, dass z.B. nur sieben Prozent aller Hautärzte

jedem einen Schuppenflechte-Patienten nach seiner Sexualität gefragt haben. Es geht also darum, gezielt Symptome der Depression und Angst anzusprechen unter Berücksichtigung, dass ungefähr 15 Prozent der Psoriasis-Patienten eine Depression haben und 20 Prozent Angststörungen.

Es sollte unterschieden werden, ob die Patienten zu den 80 bis 85 Prozent gehören, die keine psychische Komorbidität haben, oder ob eine Komorbidität mitbehandelt werden muss. Die Stigmatisierung sollte gezielt angesprochen werden, da mehr als 70 Prozent von diesen Eindrücken berichten. Inwiefern dies Auswirkungen auf die Adhärenz oder die psychosoziale Situation hat, sollte dann genauer erfragt werden. Es ist jedoch nicht sinnvoll, diese Fragen zu stellen, wenn man keine „Lösung“ aufzeigen kann. Der Dermatologe sollte wissen: Wo ist die nächste Beratungsstelle? Wo gibt es Psychotherapeuten? Wo ist die nächste psychosomatische Reha-Klinik, die empfohlen werden kann? Gibt es Selbsthilfegruppen in der Nähe, die der Patient kontaktieren kann? Hier kann ein für den Patienten vorbereiteter Infozettel hilfreich sein.

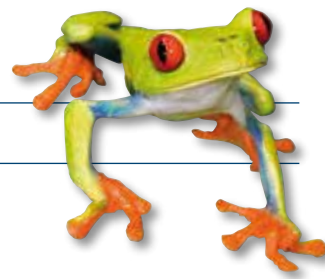
Mit kollegialer Genehmigung des Deutschen Psoriasis Bund e.V. entnommen aus PSO Magazin Ausgabe 03/17, Seite 13/14.

INFOBOX



Prof. Dr. med. Uwe Gieler
Stellv. Leiter und leitender klinischer Oberarzt an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie (Leiter: Prof. Dr. Johannes Kruse) des Universitätsklinikums Gießen und Marburg – Standort Gießen





Interview – Teil II

Psoriasis bei Kindern

Dr. Karin Jahn-Bassler

Besonders für junge Betroffene kann die Erkrankung an Psoriasis sehr unangenehm und belastend sein – vor allem auch, was den psychologischen Aspekt betrifft. Dr. Karin Jahn-Bassler gibt wertvolle Tipps für Kinder, Jugendliche und Eltern und spricht über Therapiemöglichkeiten.

pso austria: Besonders für junge Betroffene kann die Erkrankung an Psoriasis sehr unangenehm und belastend sein – vor allem auch, was den psychologischen Aspekt betrifft. Was raten Sie den Eltern in Hinblick auf den Umgang mit ihren Kindern? Ein Leben mit Psoriasis ist mit Sicherheit eine große Herausforderung, vor allem, wenn Kinder betroffen sind. Welche alltäglichen Maßnahmen können Eltern ergreifen, um ihre Kinder zu einem guten Selbstmanagement mit der Krankheit anzuleiten? Auch in Hinblick auf Pflegerituale, Lebensstil etc.

Dr. Jahn-Bassler: Psoriasis bei Kindern und Jugendlichen kann sich nicht nur körperlich auswirken, auch die „Lebensqualität“ kann beeinträchtigt werden. Scham durch die sichtbaren Plaques, Juckreiz, aufwendige Behandlungen. Eine wirksame und individuell passende Therapie zu finden, ist daher entscheidend. Einen offenen und aktiven Umgang mit der Schuppenflechte im sozialen Umfeld zu fördern, kann ein wichtiger Beitrag dazu sein, einen positiven Weg im Leben mit der Erkrankung zu finden. Manchmal wird Sorge oder Fürsorge vom erkrankten Kind jedoch anders wahrgenommen. Frust und Trotz können dann die Folge sein. Selbsthilfegruppen bieten hier gute Hilfestellungen.

Dr. Jahn-Bassler: Eine spezielle Ernährungsform oder sogar eine Psoriasis-Diät gibt es nicht. Bei Kindern und Jugendlichen befindet sich der Körper in der Entwicklungs- und Wachstumsphase. Daher sollte die Ernährung vor allem gesund und ausgewogen sein: Frisches Obst und Gemüse, Milch- und Vollkornprodukte, eher pflanzliche als tierische Fette und regelmäßig Fisch sind empfehlenswert. Ein weiterer wichtiger Aspekt der Ernährung, in Kombination mit Bewegung, ist die Gewichtskontrolle. Übergewicht sollte vermieden werden, weil sich die Schuppenflechte dadurch oft verschlechtert.

Da sich Zigarettenrauch negativ auf das Immunsystem auswirkt, sollten die Kinder keinem Rauch ausgesetzt werden! Bei Sport ist darauf zu achten, dass exzessive Reibung –

z.B. beim Fahrradfahren in der Gesäßregion – zu einer Verschlechterung des Lokalbefundes führen kann.

pso austria: Man spricht ja vom sogenannten „Psoriasis-Gen“. Gibt es vorbeugende Maßnahmen, die ich bei meinem Kind ergreifen kann, wenn es genetisch vorbelastet ist? Z.B. in Hinblick auf Ernährung, Lebenswandel, Hautpflege oder auch spezielle Medikamente?

Dr. Jahn-Bassler: Die genauen Ursachen für Schuppenflechte sind noch nicht vollständig geklärt. Man geht jedoch davon aus, dass es keinen einzelnen Auslöser für die Erkrankung gibt, sondern dass unterschiedliche Faktoren zusammenkommen müssen. Ein wichtiger Aspekt ist die erbliche Veranlagung. Sind andere Familienmitglieder an Schuppenflechte erkrankt, ist die Wahrscheinlichkeit, ebenfalls zu erkranken, erhöht. Es wird vermutet, dass diese genetische Veranlagung mit bestimmten Umweltfaktoren, sogenannten Triggern, zusammentreffen muss, um die Erkrankung auszulösen. Zu diesen Triggern gehören Infektionen – insbesondere durch Streptokokken, Hautverletzungen oder Stress.

pso austria: Es ist generell ein großes Thema, sobald der Sommer in greifbare Nähe rückt: der Umgang mit der Sonne. Was sollte man hier bei Kindern und Jugendlichen mit Psoriasis besonders beachten?

Dr. Jahn-Bassler: Hier gilt das Gleiche wie bei Kindern, die nicht an einer Schuppenflechte leiden – konsequenter Sonnenschutz ist unumgänglich für Kleinkinder.

pso austria: Ein kurzer Ausblick in die Zukunft? Wo wird sich die Psoriasis-Forschung Ihrer persönlichen Ansicht nach hin entwickeln? Gibt es in diesem Bereich neue Ansätze, die für Betroffene hilfreich sein können?

Dr. Jahn-Bassler: Es können zwei Formen von Medikamenten unterschieden werden, die bei Schuppenflechte im Kindes- und Jugendalter eingesetzt werden: äußerliche und innerliche.

Äußerliche (topische) Behandlung

Eine gründliche Hautpflege ist bei jeder Psoriasis fester Bestandteil der Behandlung. Dafür werden wirkstofffreie Salbengrundlagen eingesetzt, denen dann Glycerin, Harn-

stoff (Urea) oder Salicylsäure zugesetzt werden. Sie dienen jedoch nicht nur der Hautpflege, sondern bereiten die Haut auch auf andere topische Therapien vor. Zu erwähnen sei hier, dass Präparate mit Salicylsäure und/oder Harnstoff erst ab einem Alter von 6 Jahren zugelassen sind.

Vitamin-D3-Abkömmlinge hemmen die Entzündung und das übermäßige Zellwachstum und können mit topischen Kortisonpräparaten kombiniert werden. In der Regel ist die Therapie auch längerfristig gut verträglich.

Kortisonpräparate haben eine entzündungshemmende Wirkung und wirken meist schnell. Es gibt unterschiedliche Wirkstärken von schwach bis sehr stark. Starke Kortisonpräparate sollten nicht auf Hautbereichen angewendet werden, die besonders empfindlich sind, etwa im Gesicht und Genitalbereich. Bei der dauerhaften Anwendung kann es zu Nebenwirkungen wie dünner werdender oder zu Rötung neigender Haut kommen. Darüber hinaus sollten Kortikoide nicht abrupt abgesetzt werden, da es dann zu einem starken Wiederaufflammen der Schuppenflechte kommen kann.

Systemtherapien

Immunsuppressiva sind Medikamente, die das Immunsystem unterdrücken. Durch ihre Wirkung auf die körpereigene Abwehr haben sie einen entzündungshemmenden Effekt. Die Wirkung tritt erst nach vier bis acht Wochen ein. Immunsuppressiva werden als Tabletten oder als Injektionen verabreicht. Wichtig sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen, da die Einnahme mit Nebenwirkungen verbunden sein kann.

Retinoide sind Vitamin-A-Säure-Abkömmlinge und hemmen die übermäßige Zellvermehrung sowie die Entzündung. Acitretin ist ein Medikament aus dieser Gruppe. Ihre Wirkung tritt meist nach vier bis acht Wochen ein. Diese Medikamentengruppe ist für Frauen teratogen (=fruchtschädigend) und somit ist eine dauerhafte Verhütung ab der

ersten Menstruation notwendig (bis drei Jahre nach Beendigung der Therapie).

Biologika sind biotechnologisch hergestellte Medikamente, die das Immunsystem unterdrücken, indem sie gezielt in die fehlgeleitete Reaktion der körpereigenen Abwehr eingreifen. Sie blockieren bestimmte Botenstoffe, durch welche die Entzündung ausgelöst und gefördert wird. Dadurch kann der Entzündungsprozess unterbrochen und die Erkrankung langfristig kontrolliert werden. Bei Kindern und Jugendlichen mit Psoriasis werden Biologika bei schwerer Erkrankung eingesetzt, wenn topische Therapien nicht gewirkt haben oder nicht geeignet sind. Sie werden unter die Haut gespritzt (subkutan). Wichtig sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen, da die Einnahme mit Nebenwirkungen verbunden sein kann. Zu den unerwünschten Wirkungen können schwere Infektionen gehören, da das Immunsystem durch die Behandlung geschwächt sein kann.

Fumarsäure stellt eine weitere effektive systemische Therapieoption dar. Es handelt sich hierbei um eine organische Substanz, die oral verabreicht wird. Die offizielle Zulassung liegt über dem 18. Lebensjahr. Aufgrund der guten Verträglichkeit kann es aber im Bedarfsfall als „Off-Label-Therapie“ in Absprache mit den Eltern auch zu einem früheren Zeitpunkt verabreicht werden.

Lichttherapie (Strahlentherapie)

Hier kommt es zur Anwendung von künstlicher Sonne in einer therapeutischen Dosierung. Grob unterscheidet man zwischen der oberflächlicher wirkenden UVB- und der auch tiefenwirksamen UVA-Strahlung. Somit kann die UVB-Strahlung auch bei sensiblen Patienten wie Kindern (im Bedarfsfall ab dem 2. Lebensjahr) und Schwangeren angewendet werden. Der Nachteil dieser Behandlung ist der zeitliche Aufwand, da die Betroffenen zwei- bis dreimal pro Woche eine Sitzung benötigen.

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

Israel – Entdeckungen im Heiligen Land

Reisebericht Israel Juli/August 2015 von Gabi und Heini Teil 4

von Heinrich Leitner

An den letzten Tagen unseres Urlaubs besuchten wir die Festung Masada. Wir fuhren von Arad kommend durch die Wüste von Osten auf Masada zu. Wir wanderten dann über die von Sklaven aufgeschüttete Römerrampe auf das Festungsplateau hinauf. Dieser Weg ist wunderschön (aber bitte mit festen Schuhen und Wasserflasche. Nicht vergessen: Sonnenschutz!) Spätestens gegen 08.00 Uhr den Aufstieg machen, da dieser Weg, wie man am rechten Bild sieht, sonnensteil ist und glaubt uns, die Hitze macht einem natürlich zu schaffen! Man erreicht die Festung auch zu Fuß über den Schlangenpfad (dieser ist aber länger als die Römerrampe) oder ganz einfach mit der Gondel, die 1998 gebaut wurde.

Masada wurde 31 – 37 v. Chr. von Herodes erbaut, als Zufluchtsort vor seinen Feinden. 66 n. Chr. verschanzten sich jüdische Rebellen unter der Führung von Eleaser Ben Jair. Es gab zu dieser Zeit einen Aufstand gegen die Römer. Sie verbrachten dort ca. 6 Jahre, bis die römischen Legionen Masada stürmten. Die Festung wurde 8 Monate belagert und von 8 römischen Militärlagern umringt. Es gab in der Festungsstadt Badeanlagen, Speicher und Zisternen, in denen 4.000.000 Liter Regenwasser gesammelt wurden. Der Blick von der Festung, ganz egal in welche Richtung, ist einfach unglaublich und hinterlässt bei den Besuchern eine bleibende Erinnerung.



2

Als die Festung den anstürmenden Feinden nicht mehr standhalten konnte, beschlossen die ca. 1.000 Bewohner, um nicht in Gefangenschaft zu geraten, kollektiven Selbstmord zu begehen. Es wurde alles verbrannt bis auf die Lebensmittel – um dem Feind zu zeigen, dass man nicht verhungert wäre. Nur einige Kinder und Frauen überlebten.

Masada wurde 1838 von zwei amerikanischen Wissenschaftlern wiederentdeckt. Erst 1963 begannen die Ausgrabungen auf Masada. Einige Tage später besuchten Gabi und ich Masada wieder und sahen uns am Abend die Sound- und Lichtshow an. Das war eines unserer Highlights während unseres Aufenthaltes und sollte man auf keinen Fall verpassen! Es war ein sehr fulminanter und interessanter Abend. Wir haben sehr viel über die lange Geschichte dieses Ortes erfahren.

1 Der Weg zur Festung | 2 Blick Richtung „Totes Meer“ | 3 Die Römerrampe mit dem Aufstiegsweg | 4, 5 Palastanlagen | 6 Im Hintergrund das Festungsplateau





An der alten Donau Bade- und Gärtnerglück

Dieser Sommer war richtig sonnig und heiß – und neigt sich nun auch leider schon wieder dem Ende zu. In unserem Naturbad am Dampfschiffhaufen an der Alten Donau haben wir jeden Sonnentag in vollen Zügen genossen. Auf 2.300 m² Grünfläche mit direktem Badezugang haben sich nicht nur unsere langjährigen Mitglieder vergnügt, sondern auch viele neue Gesichter kamen, um zu bleiben. An dieser Stelle: herzlich willkommen bei uns! Wir freuen uns bereits auf eine gemeinsame nächste Badesaison.

Das herrlich erfrischende, klare Wasser der Alten Donau hat uns mit rund 24 bis maximal 29 Grad willkommene Abkühlung verschafft. An unserem traumhaften Strand kann man sogar bis auf den Grund sehen, weil das Wasser so rein ist. Unsere großzügige Liegewiese bietet genug Freiraum, um die Ruhe für sich genießen zu können. Genauso gut kann man den Kontakt zu anderen PSO Betroffenen suchen und das unvergleichliche Gemeinschaftsgefühl unserer Community erleben. Für alle, die unserem Bad noch keinen Besuch abgestattet haben – einfach vorbeischaun, es lohnt sich! Es ist wirklich eine herrliche Naturoase an einem der schönsten Fleckchen der Stadt.

Natürlich versuchen wir auch in unserem Strandbad ständig etwas zu verbessern. Diese Saison haben wir gleich zwei Projekte in Angriff genommen: ein neues Hochbeet und einen neuen Gartenzaun. Unser Hochbeet haben Kurt und Heini errichtet und mit Pflücksalat, Petersilie, Schnittlauch und Basilikum bepflanzt. Der frisch gepflückte, wunderbar naturbelassene Salat hat uns nicht nur den ganzen Sommer hindurch Freude bereitet, sondern wird auch noch im Herbst für Genussmomente sorgen. Alle unsere Mitglieder

waren hellauf begeistert. Da kann man sich wirklich schon auf den nächsten Sommer freuen.

Kurt und Heini haben sich jedoch nicht nur mit ihrem Gärtner talent eingebracht. Zu unserer Freude haben sie sich auch dem Projekt eines neuen Zauns an der Straßenseite angenommen. Dort haben die beiden ihre Sünden abgebußt und schon von Passanten während des Errichtens viel Lob gehört. Viele meinten sogar, dass das der schönste Zaun am Dampfschiffhaufen sei – wenn das nicht einmal ein Kompliment ist! Einige haben unser Badgrundstück sogar im ersten Moment gar nicht wiedererkannt und waren dann sehr erleichtert, als wir doch wieder unsere Tafeln am schönen Zaun montierten. Unsere Badmitglieder und neugierigen Besucher durften hautnah miterleben, wie die beiden geschwitzt und geschuftet haben und zugleich auch jede Menge Spaß daran hatten. Und man muss zugeben: Sie haben es richtig gut gemacht. Ein riesen DANKESCHÖN an Kurt und Heini!

Auch wenn die Badetage schön langsam außer Sichtweite geraten, ist die warme Jahreszeit immerhin noch nicht vorbei. Wir freuen uns sehr darauf, noch einen goldenen Herbst an der Alten Donau zu erleben. Im September und Oktober sind wir tageweise im Bad, um den gesamten Garten winterfit zu machen und natürlich noch die letzten warmen Herbsttage zu genießen. Vielen Dank auch an alle, die im Sommer beim Gießen unseres Naturbades mitgeholfen haben! Wir freuen uns immer über helfende Hände – auch im Herbst. Danach wird sich unser Strandbad eine wohlverdiente Winterruhe gönnen, um dann im nächsten Frühling wieder regelrecht aufzublühen.

Griff für Griff zu Wohlbefinden Wohltuende Massage

von Christine Schimpf

QUALIFIKATION

Ausbildung zur Medizinischen Masseurin neu:

Thermo- u. Ultraschalltherapie, Packungsanwendungen

Spezialzusatzqualifikation Elektrotherapie sowie verschiedene Massagetechniken: Lymphdrainage-, Akupunkturmeridian-, Segment-, Bindegewebs-, Fußreflexzonen- und Klassische Massage

ECDL Standard und Advanced, BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH, 1120 Wien

Schmerzfrei in den Herbst zu starten ist ein Wunsch, der nur einen Handgriff entfernt ist: Die wohltuende Massage von Christine Schimpf unterstützt dabei, den Körper zu entlasten und von Muskeln und Gelenken ausgehende Schmerzen zu vermeiden.

Als langjähriges Mitglied bei PSO Austria bietet Christine Schimpf („Medizinische Masseurin Neu“) Behandlungen für Patienten mit unterschiedlichsten Erkrankungen an. Rheuma, Diabetes, Herzkrankheiten, Brustkrebs sowie die begleitende Therapie nach Hüft-, Knie- und Schulteroperationen sind nur einige davon.

Ab September 2017 wird Christine Schimpf ihr Wissen und ihre Erfahrung im Martha Frühwirth Zentrum anbieten. Die Behandlungen finden in einem eigens eingerichteten Massageraum statt.

Behandlungszeiten und Preise können vereinbart werden und sind individuell abhängig vom Krankheitsbild, von der Massageart und der Dauer.

INFOBOX



Termine nur nach telefonischer Anmeldung direkt bei Christine Schimpf:

+42 0681 84 62 01 26
ab 17.00 Uhr

Hallo liebe Mitglieder! Gabis Schmankerl-Rezept

Ofengemüse mit Feta

Zutaten: Olivenöl, 1 Pkg. Feta, 3 große Paradeiser, 1 gelben und 1 roten Paprika, 2-3 Rosmarin-zweige, einige Blätter Pflücksalat

Zubereitung: 3 EL Olivenöl auf dem Backblech verteilen. Paprika in 2 x 2cm große Stücke schneiden. Paradeiser, vierteln, halbieren (je nach Größe in etwa so groß wie die Paprika). Paprika und Tomaten auf das Blech verteilen. Feta darüber bröseln. Mit 3 EL Oliven betupfen, Rosmarin-zweige darauf geben – ab ins Backrohr!

Serviert habe ich das Ofengemüse auf frischem Pflücksalat. Eurer Fantasie sind beim Belegen des Bleches keine Grenzen gesetzt! Backrohr bei 180° Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten, dann noch 5 Min. auf Grillstufe

Tipp: Das Ofengemüse passt hervorragend zu gegrilltem oder kurz angebratenem Fleisch.

Gutes Gelingen! Eure Gabi



Einladung

zu der am Samstag, den 27. Jänner 2018, um 14.00 Uhr
in 1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28/EG, im Festsaal stattfindenden

Jahreshauptversammlung

- Tagesordnung: 1. Bericht – Obfrau
2. Bericht – Kassier
3. Neuwahl des Vorstandes
4. Allfälliges

Wir ersuchen um pünktliches und zahlreiches Erscheinen – DANKE!

Folgende Wahlvorschläge liegen uns vor:

Bundesorganisation	Landesgruppe Wien
Obfrau: Gabriele Schranz Stellvertreter: Dr. Gerhard Hoch	Obfrau: Gabriele Schranz Stellvertreter: Dr. Gerhard Hoch
Kassier: Heinrich Leitner Stellvertreter: Dorothea Matejka	Kassier: Heinrich Leitner Stellvertreter: Dorothea Matejka
Schriftführer: Gabriele Konecky Stellvertreter: Hans Konecky Kontrolle: Friederike Chalupsky, Monika Gregor	Schriftführer: Gabriele Konecky Stellvertreter: Hans Konecky Kontrolle: Friederike Chalupsky, Monika Gregor

Wahlvorschläge und Anträge können noch bis spätestens 08.01.2018 schriftlich eingereicht werden!

„Tag der Selbsthilfe“

Messe für ein gelungenes Miteinander

Am Samstag, 26.11.2017, findet der „Tag der Selbsthilfe“ – die Messe der Selbsthilfegruppen in Wien, bereits zum elften Mal im Wiener Rathaus statt. Betroffene, Angehörige und Interessierte sind willkommen, um das Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderungen schöner gestalten zu können. Präsentiert werden vielfältige Unterstützungsangebote von Wiener Selbsthilfegruppen, Behindertenorganisationen und anderen themenspezifischen

Einrichtungen. Ein abwechslungsreiches Programm mit Vorträgen, Diskussionen und Unterhaltung sorgt für einen kurzweiligen Messebesuch. Wir sind wie schon die letzten Jahre wieder mit einem Stand vertreten. Der Eintritt ist frei. **pso austria** freut sich auf euer Kommen!

Samstag, 26. November 2017, 10 - 17 Uhr
Wiener Rathaus, Eingang Lichtenfelsgasse, 1010 Wien

Termin eintragen:

Unser Adventzauber

Das hat schon Tradition bei **pso austria** und ist jedes Jahr ein wunderschöner Abschluss in der Vorweihnachtszeit! Bei Punsch, Kesselgulasch und anderen mitgebrachten Köstlichkeiten feiern wir am Samstag, den 2. Dezember 2017, ab 16 Uhr in unserem schönen Bad unseren Adventzauber. Bitte warm

anziehen! Es kann heiß hergehen. Wir freuen uns auf zahlreichen Besuch! 1220 Wien, Dampfschiffhaufen 12



©gettyimages/Dorottya_Mathe

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 Immundermatologie und Infektionskrankheiten		
Immundermatologische 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 Corvinusring 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 Allgemeine Ambulanz, Mo-Fr 7:00-13:00	0732/7806 3785	www.linz.at/akh
Kreuzschwester 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 2017/2018

06.09.2017	18 Uhr	1. Clubabend
14.10.2017	10 - 16 Uhr	12. Patienten-Informationstag Tech Gate Vienna
08.11.2017	18 Uhr	2. Clubabend
26.11.2017	10 Uhr	Messe „Tag der Selbsthilfe“ Rathaus
02.12.2017	16 Uhr	Adventzauber im Bad
27.01.2018	14 Uhr	Jahreshauptversammlung und Neuwahlen
07.02.2018	18 Uhr	3. Clubabend
07.03.2018	18 Uhr	4. Clubabend
04.04.2018	18 Uhr	5. Clubabend
13./14./15.04.	10 Uhr	Bad „sommerfit“ machen – jede Hilfe wird benötigt!
28.04.2018	09 Uhr	Sommerbad-Eröffnung

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



**Auch auf unserer Webseite –
pso Services**

Patientenratgeber von Langenscheidt in Zusammenarbeit mit pso austria

Das Feedback zum **pso Patientenratgeber** von Langenscheidt ist sehr positiv. Vielen Dank an alle, die mitgearbeitet haben und für den Erfolg mitverantwortlich sind! Mittlerweile sollten alle Mitglieder von **pso austria** diesen per Post bekommen haben!

Sollten wir jemanden vergessen haben, bitte melden. Der Ratgeber wird dann sofort zugesandt.

Eure Gabi Schranz