

# psoriasis-hilfe *journal*

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

## Liebe und Sexualität.

Trotz juckender Haut.

## Weltweit erster Glücksindex.

Für Menschen mit Schuppenflechte.

## Psoriasis und Sport.

Mehr Bewegung, mehr Lebensqualität.

Find us on 

**pso austria**



Gabriele Schranz,  
Obfrau **pso austria**

## Liebe LeserInnen, Inhalt

wie schnell die Zeit vergeht!

Das Jahr 2017 war voller Ereignisse, Interviews und Veranstaltungen für Patienten mit Psoriasis.

Bei diversen **Workshops**, an denen viele Mitglieder und Betroffene teilgenommen haben, wurde angeregt diskutiert und besprochen, wie noch besser aufmerksam gemacht werden soll. Frau Beunders macht mit **pso austria** schon seit 2016 gemeinsame Workshops, die es auch in Zukunft geben wird.

Mit ihrer Firma „**FOCUS PATIENT**“ möchte sie auf die Bedürfnisse von verschiedenen Patientengruppen aufmerksam machen und war begeistert von den vielen Interessenten, die von unserer Patientengruppe gekommen sind (20 Teilnehmer). Mein DANK geht an alle Teilnehmer. Das macht uns einfach einzigartig! (Bei ähnlichen Veranstaltungen verschiedener Patientengruppen sind meist nur 5-7 Patienten anwesend). Sie war begeistert und freut sich schon auf die nächsten Termine! Bei Interesse telefonisch oder mit einer kurzen E-Mail melden. Es gibt bereits eine Interessensnamensliste für Workshops. Diese bekommen von mir eine E-Mail und können teilnehmen, sobald ich eine positive Antwort erhalte..

**pso austria goes FACEBOOK** – tja auch **pso austria** möchte modern und schnell Informationen austauschen. Es gibt eine öffentliche Seite und eine geschlossene Gruppe für den privaten Austausch. Die geschlossene Gruppe ist nur für dich als Betroffene(r), für deine Anliegen. Du musst dich kurz vorstellen und dann kannst du bereits Informationen, Fragen aber auch Tipps weitergeben und erhalten. Ebenso wirst du auf Veranstaltungen aufmerksam gemacht.

Nun aber ist es bald wieder soweit und wir sehen uns in unserem **schönen Bad an der Alten Donau!**

Bis bald!  
Eure Gabi Schranz

### pso austria goes Facebook

Das Allerwichtigste für uns ist der Austausch. Deswegen sind wir jetzt auf Facebook und haben eine eigene Gruppe gegründet.

[www.facebook.com/pso.austria/](http://www.facebook.com/pso.austria/)

Dort haben wir einen geschlossenen Bereich eingerichtet. Bei Interesse einfach anmelden.

**4**  
Liebe und Sexualität

**7**  
Weltweit erster Glücksindex

**8**  
Psoriasis und Sport

**10**  
Orale Psoriasis-Therapien

**12**  
Hilfe und Unterstützung

**14**  
Neue Behandlungsmöglichkeit

**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](http://www.psoriasis-hilfe.at)

Obfrau: Gabriele Schranz, Redaktion: Gabriele Schranz

Bilder: gettyimages.com, Privat  
Layout: H. Kroll, [www.rotenschlager.com](http://www.rotenschlager.com)

Mit freundlicher Unterstützung der  
**Abbie 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**



# SAVE THE DATE

# 13. SCHUPPENFLECHTE Patienten INFORMATIONSTAG

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

am  
**13.10.**  
**2018**  
10 – 16 Uhr

**Techgate Vienna**  
Donau-City-Str. 1  
1220 Wien  
**Eintritt frei**



# Liebe und Sexualität trotz juckender Haut

©gettyimages/Malsyeta

Die ersten wärmenden Sonnenstrahlen streicheln sanft über die Haut und wecken den Wunsch nach luftiger Kleidung und „raus in die Natur“. Der Frühling und Sommer bewirkt bei Psoriasis oft eine Linderung der Symptome, trotzdem fühlen sich viele Betroffene gehemmt, sich mit ihrer schuppigen Haut in der Öffentlichkeit zu zeigen. Die verstohlenen Blicke und der offen gezeigte Ekel fremder Menschen werden als sehr kränkend empfunden und mindern das eigene Selbstwertgefühl. Da fällt es schwer, sich unbeschwert, attraktiv oder gar sexy zu fühlen!

## Die Scham, nackte Haut zu zeigen

Sogar beim eigenen Partner überwiegt oft die Scham, viel nackte Haut zu zeigen. Genauso kann es auch schwerfallen, Berührung und körperliche Nähe zuzulassen und entspannt zu genießen. Die Angst vor einer Ablehnung ist dann größer als das Bedürfnis nach Nähe und Zärtlichkeit. Als Betroffener ziehen Sie sich womöglich zurück oder flüchten sich in Ausreden, um intime Begegnungen von vorneherein zu vermeiden. Das kann dazu führen, dass der Partner mit seinem Wunsch nach Liebe und Sexualität immer wieder vertröstet wird. So entsteht ein Teufelskreis, der zu einer großen Belastung für jede Partnerschaft werden kann. Dazu kommt noch die Angst, dass die Beziehung an den besonderen Umständen durch die Krankheit scheitern könnte und macht das Dilemma immer größer.

## Reden Sie über Ihre Bedürfnisse!

Im Idealfall haben Sie einen verständnisvollen Part-

ner, der Sie so akzeptiert wie Sie sind und unterstützt wo er nur kann. Das stärkt das gegenseitige Vertrauen und macht es einfacher, über die eigenen Bedürfnisse zu reden und sich darüber auszutauschen, was in der Sexualität als angenehm empfunden wird oder nicht. Es ermöglicht auch im Vorfeld Vereinbarungen darüber zu treffen, wie Sie als Paar damit umgehen wollen, wenn manche Berührungen oder intimen Begegnungen spontan als schmerzhaft und unerwünscht empfunden werden.

## Streicheleinheiten stärken das Vertrauen zum Partner

Auch wenn Sie sich nicht attraktiv genug oder körperlich eingeschränkt fühlen empfehle ich Ihnen, auf Nähe und Sexualität nicht zu verzichten. Zärtliche, sinnliche und auch leidenschaftliche Berührungen beruhigen, entspannen und stärken das Vertrauen zum Partner. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihre Beziehung, reden Sie miteinander und nutzen Sie Ihre Fantasie, um die intimen Momente trotz Krankheit für beide Seiten angenehm, lustvoll und befriedigend zu gestalten!

## INFOBOX



**Angelika Erz**  
Selbständige Energetikerin und Dipl. Lebens- und Sexualberaterin mit eigener Praxis in 1120 Wien.  
[www.die-mitte.at](http://www.die-mitte.at) und  
[www.liebesberatung.at](http://www.liebesberatung.at)



# Psoriasis und Kinder

Da vermehrt Anfragen seitens Eltern von an Psoriasis erkrankten Kindern bei uns eingetroffen sind, haben wir uns dazu entschlossen, uns dieser Thematik intensiver zu widmen und unser Angebot für junge Betroffene zu erweitern.

Sowohl die Eltern betroffener Kinder als auch wir sind an einem regen Erfahrungsaustausch interessiert. Wir möchten dafür gerne eine Plattform bieten und freuen uns, wenn diese auch genutzt wird. Daher ersuchen wir Sie, uns Ihre Erfahrungen, Erfolge und Empfehlungen mitzuteilen an: [office@psoriasis-hilfe.at](mailto:office@psoriasis-hilfe.at).

Den ersten Schritt in diese Richtung haben wir im Jahr 2015 mit der Veranstaltung 1. pso Youngster's Day unternommen. Das positive Feedback hat uns darin bestärkt, dass bei diesen Betroffenen sowohl Bedarf an Information und Unterstützung besteht, als auch Interesse an einer Vernetzung vorhanden ist.

Seitdem findet jedes Jahr im Frühsommer der **pso Youngster's Day** in unserem Bad an der Alten Donau statt.

Jahr für Jahr organisieren wir dafür fachlich kompetente Ansprechpartner, in erster Linie DermatologInnen. Darüber hinaus steht für die Kinder Spaß und Spiel auf dem Programm. Für das leibliche Wohl wird auch gesorgt.

**Schuppenflechte?**  
Ihr Kind leidet unter Schuppenflechte?  
Kommen Sie zum **4. Youngster's Day** von **pso austria**.  
Wir möchten betroffenen Eltern die Möglichkeit geben sich auszutauschen und von einem Mediziner beraten zu lassen. Erleben Sie mit Ihren Kindern und Jugendlichen einen schönen, ausgelassenen Fun-Tag. Für Unterhaltung und Kulinarik ist gesorgt!

**4. pso Youngster's Day** → **26. Mai 2018**  
ab 10 Uhr  
**pso Bad** an der Alten Donau  
Dampfschiffhafen 12  
1220 Wien

www.psoriasis-hilfe.at

psaustria Mit Unterstützung von

## 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](mailto:k.jahn-bassler@healthforlife.at)  
[www.healthforlife.at](http://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](mailto:DERM21-2@wgkk.at)  
Ordnationszeiten/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](mailto:office.healthyskin@gmail.com)  
[www.healthy-skin.at](http://www.healthy-skin.at)  
Telefonische Terminvereinbarung



## World Psoriasis Happiness Report 2017.

# Menschen mit Schuppenflechte Weltweit erster Glücksindex

von Gabriele Schranz, **pso-austria** Obfrau

Eine einzigartige Studie ermittelte den Zufriedenheitsgrad von 120.000 Betroffenen in 184 Ländern. Das Ergebnis des ersten World Psoriasis Happiness Reports, der in Zusammenarbeit mit LEO Pharma erstellt wurde: Psoriasis-Patienten in den Lateinamerikanischen Ländern sind am glücklichsten. Ihre Lebenszufriedenheit ist stark vom Verhältnis zu anderen Menschen abhängig. Je mehr Vertrauen in Ärzte, je mehr Verständnis für die Erkrankung und je weniger Einsamkeit (Isolation), umso glücklicher fühlen sich Menschen trotz der chronischen Erkrankung.

Im Gegensatz zum jährlichen World Happiness Report der Vereinten Nationen (UN) schaffte es kein einziges nordeuropäisches Land auf die ersten Plätze im Länder-ranking, in denen Menschen mit Psoriasis am zufriedensten sind. Dafür finden sich Mexiko, Kolumbien, Spanien und Brasilien unter den fünf Ländern mit der höchsten Zufriedenheit, ganz gleich, ob die Befragten unter leichter, mäßiger oder schwerer Schuppenflechte leiden. Doch warum sind Betroffene gerade in diesen Ländern glücklicher als in anderen? Einen Grund dafür sieht Sophie Andersson, Executive Director der International Federation of Psoriasis Associations (IFPA), in den erfolgreichen Patientenorganisationen dieser Länder. Diese Hilfsnetzwerke sind für die Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität von Schuppenflechte-Patienten besonders wertvoll.

### Auswirkungen der Schuppenflechte auf die Lebensqualität

Der Report vergleicht auch den allgemeinen UN-Länder-Glücksindex mit den nationalen Psoriasis-Glücks-Ranglisten, um die Zufriedenheitsdefizite von Menschen mit Psoriasis im Vergleich zur allgemeinen Bevölkerung aufzuzeigen.

In allen Ländern waren die drei wichtigsten Faktoren, auf die sich eine Schuppenflechte-Erkrankung besonders auswirkt, die Gefühlswelt, die körperliche Fitness und das Sexualleben. Überraschend war dabei, dass in Norwegen und Dänemark – beide Länder wurden vorher im World Happiness Report der UN als glücklichste Länder gekürt – die meisten Zufriedenheitsdefizite (also die größte Unzufriedenheit) von Menschen mit Psoriasis ermittelt wurde.

Die Teilnehmer der Studie berichteten, sie hätten das Gefühl, dass das Bewusstsein und das Verständnis für

Psoriasis in der Öffentlichkeit, in ihren sozialen Netzwerken und sogar bei Ärzten immer noch sehr gering seien. Die Ergebnisse zeigen, dass Menschen mit Schuppenflechte, die sich am meisten isoliert fühlten, der Meinung sind, dass ihre Ärzte die Auswirkungen, die ihre Erkrankung auf ihr emotionales Wohlbefinden hat, nicht ausreichend verstehen. Wohingegen die Befragten, die einen hohen Zufriedenheitsgrad angaben, auch einen hohen Grad an Vertrauen in ihre Ärzte meldeten.

### Ein Quäntchen Glück

Die psychosozialen Begleiterkrankungen von Psoriasis sind mindestens ebenso schwer wie bei Patienten mit Herzerkrankungen, Diabetes, Nierenversagen, Krebs und Leberkrankheiten. Im Vergleich zu Menschen mit anderen Hautkrankheiten neigen Psoriasis-Patienten eher zu psychosozialen Problemen, die dann wiederum Psoriasis-Symptome auslösen oder verstärken können.

Der erste World Psoriasis Happiness Report soll Menschen mit Schuppenflechte ermutigen, mit ihren Familien, Freunden und Ärzten offen darüber zu sprechen, was ihnen zu ihrem Glück fehlt. „Darüber hinaus soll der Report gesunde Menschen dazu inspirieren, über diese schwere chronische Autoimmunerkrankung nachzudenken und zu überlegen, wie man Betroffene am besten emotional unterstützen kann“, meint Dr. Sascha Gerdes, Klinik für Dermatologie, Universitätshautklinik Kiel, Deutschland.

Der World Psoriasis Happiness Report ist für jeden frei zugänglich unter <https://psoriasis-happiness.report>.

© LEO 2017 Alle genannten Marken gehören der LEO Group. MAT-15056, März 2018

## Psoriasis und Sport

# Mehr Bewegung, mehr Lebensqualität.

Sport und Bewegung tun gut, das steht fest. Umso wichtiger ist die regelmäßige Bewegung bei einer chronischen Erkrankung. Studien haben ergeben, dass sich durch die verbesserte körperliche Verfassung der allgemeine Gesundheitszustand und die psychische Verfassung deutlich verbessern.

von Roman Bayer

### Neu: Allheilmittel Sport.

Bewegung ist eine wirkungsvolle Medizin. Die Muskeln werden gestärkt, der Bewegungsapparat stabilisiert und die Beweglichkeit verbessert. Zudem wirkt sie gewichtsreduzierend, senkt den Blutzucker- und Cholesterinspiegel, normalisiert den Blutdruck und stabilisiert das Immunsystem. Zusätzlich werden verschiedene Erkrankungsrisiken enorm verringert: So sinken Osteoporose, Muskelschwund, Arteriosklerose und sogar das Krebsrisiko. Die positive Auswirkung von sportlicher Betätigung zeigt sich auch an der psychischen Gesundheit: Depressionen werden weitgehend verringert, das Körpergefühl, die Zufriedenheit und die Lebensfreude gesteigert. Die aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben verbessert zusätzlich die Lebensqualität. Nicht zuletzt werden sogar die Kognition positiv beeinflusst und die Lebenserwartung erhöht.

”

**Generell profitieren Menschen mit einer chronischen Erkrankung besonders stark von der gesundheitlichen Wirkung von Sport.**

Nicht zuletzt werden sogar die Kognition positiv beeinflusst und die Lebenserwartung erhöht.

### Starkes Herz.

Besonders positiv beeinflusst werden das Herz-Kreislauf-System, die Atmung und der Stoffwechsel. Regelmäßiges Ausdauertraining vergrößert das Herz, wodurch es weniger häufig schlagen muss. Die Anzahl der roten Blutkörperchen wird erhöht, wodurch eine bessere Nähr- und Sauerstoffversorgung ermöglicht wird. Sogar Schlafstörungen und Depressionen werden bedeutend verbessert. Bewegung beugt außerdem einer ebenfalls weit verbreiteten Volkskrankheit vor: Rückenbeschwerden und Knieproblemen.

Durch den gestärkten Bewegungsapparat wird das Verletzungsrisiko zusätzlich generell minimiert.

### Starke Knochen.

Unsere Knochen verändern sich ein Leben lang. In der Kindheit wachsen sie und härten aus, der Knochenmineralgehalt nimmt bis zum 35./40. Lebensjahr kontinuierlich zu. Danach verlieren Menschen pro Jahr 0,3 bis 0,5 % an Knochenmasse, wobei Frauen davon stärker betroffen sind. Die Struktur der Knochen wird jedoch vor allem durch sportliches Training, bei erhöhten Zug- und Druckbelastungen auf den Körper, beeinflusst. Zu den idealen Sportarten zählen hier Laufen, Walken oder Bergsteigen. Regelmäßige körperliche Beanspruchung kann den Abbau des Knochenmineralgehalts verzögern, sodass das Risiko an Osteoporose zu erkranken und dadurch beispielsweise einen Oberschenkelhalsbruch zu erleiden stark gesenkt werden.

Risiko an Osteoporose zu erkranken und dadurch beispielsweise einen Oberschenkelhalsbruch zu erleiden stark gesenkt werden.

### Gutes Mittelmaß.

Besonders wirksam ist bekanntlich Bewegung bei Übergewicht. Muskeln werden aufgebaut und Fett abgebaut. Bei Untergewicht kann das Körpergewicht durch den Muskelaufbau erhöht werden. Ebenso positiv wirkt sich regelmäßige Bewegung auf den Muskelschwund aus.

### Mit Maß und Ziel.

Wenn eine chronische Erkrankung vorliegt, gibt es beim Ausdauertraining jedoch einiges zu beachten.



Gerade zu Beginn sollte man den Körper nicht überfordern und Belastungsgrenzen nicht ausreizen. Je nach individuellem Ausgangsniveau reichen zum Teil schon längere Spaziergänge aus. Findet das Training regelmäßig statt, ist eine sukzessive Steigerung abhängig von der Tagesverfassung empfehlenswert. Regenerationszeiten tragen dazu bei, dass sich der Körper von der ungewohnten Beanspruchung erholen kann. Beim Krafttraining ist es wichtig, den ganzen Körper mit unterschiedlichen Bewegungsabfolgen zu belasten. Um den Körper zu stabilisieren, ist eine Kräftigung der Muskelpartien in der Körpermitte (Rumpf) empfehlenswert. Bei Psoriasis sind jedoch keine Einschränkungen hinsichtlich Bewegung gegeben. Generell profitieren Menschen mit einer chronischen Erkrankung besonders stark von der gesundheitlichen Wirkung von Sport.

### Sport und Psoriasis.

In manchen Fällen kann es vorkommen, dass starkes Schwitzen beim Training die Symptome von Psoriasis verstärkt. Eine kurze Dusche mit lauwarmem Wasser direkt nach der Sporteinheit ist daher empfehlenswert. Die frische Luft beim Radfahren, Wandern oder Walken tut der Haut hingegen sehr gut. Gerade in der sommerlichen Hitze ist Schwimmen sehr beliebt,

doch das Chlorwasser kann die Symptome durchaus verstärken. Die Haut sollte daher besonders gut vor dem Schwimmen gepflegt werden. Eine sehr gute Alternative ist Salzwasser, das sich sogar ausgesprochen positiv auf Psoriasis auswirken kann.

**pso-austria-Tipp:** Versuchen Sie sich bewusst regelmäßig zu bewegen und setzen Sie sich persönliche Ziele. Hören Sie dabei auf Ihren Körper und tun Sie das, was Ihnen gut tut. Probieren Sie unterschiedliche Sportarten aus und entdecken Sie die Freude an der Bewegung! In Gruppen fällt der Einstieg oft leichter.

Die Informationen wurden von Mag. Roman Bayer bereitgestellt ([fitnesskultur.at](http://fitnesskultur.at)).

### INFOBOX



**Mag. Roman Bayer**  
Sportwissenschaftler  
(Universität Salzburg)  
Personal Trainer, Fitness Konzept Entwickler HIITup! ©, ...  
[www.fitnesskultur.at](http://www.fitnesskultur.at)

# Auswirkungen auf Lebensqualität

## Orale Psoriasis-Therapien

von Dr. Paul Sator, Dermatologie KH Hietzing Wien

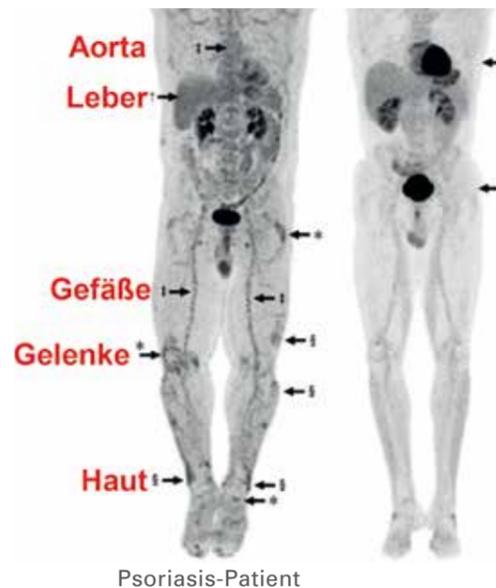
Jeder zwanzigste Österreicher leidet unter einer Autoimmunerkrankung. Mit der Psoriasis gehen häufig auch weitere Erkrankungen wie die Darmerkrankung Morbus Crohn oder auch die Gelenkerkrankungen Psoriasis- oder Rheumatoide Arthritis einher. Psoriasis selbst zählt zu den chronischen, entzündlichen und immunologischen Hauterkrankungen und betrifft rund 1-3 % der in Österreich lebenden Menschen. Unter diesen rund 250.000 Personen sind Männer häufiger erkrankt als Frauen. Davon wiederum sind 75% der Psoriasis-Erkrankungen stark ausgeprägt (Type 1), treten vor dem 40. Lebensjahr auf und sind auf einen genetischen Hintergrund zurückzuführen. 25% der Betroffenen weisen die leichter ausgeprägte Psoriasis-Form (Type 2) auf, die nur selten auf eine erbliche Ursache zurückzuführen ist. Das Krankheitsbild von Psoriasis als chroni-

| Erkrankung                   | Prävalenz (%) |
|------------------------------|---------------|
| Angststörungen               | 30,2          |
| Depression                   | 21,7          |
| Psoriasis Arthritis          | 24,1          |
| Diabetes                     | 8,5           |
| Hyperlipidämie               | 7,4           |
| Hypertonie                   | 21,2          |
| Entzündliche Darmerkrankung  | 0,8           |
| Lymphom                      | 0,2           |
| Adipositas                   | 11,9          |
| Kardiovaskuläre Erkrankungen | 10,2          |

Begleiterkrankungen (Mrowietz et al. 2010 J Am Acad Dermatol)

sche systemische Erkrankung äußert sich oft auch in Entzündungszuständen der Leber sowie von Gefäßen und Gelenken.

Als Begleiterkrankungen treten außerdem häufig Angststörungen und Depressionen, Psoriasis-Arthritis und Hypertonie auf. Diabetes, Adipositas und kardiovaskuläre Begleiterkrankungen sind ebenfalls Risikofaktoren, die in Zusammenhang mit Psoriasis beobachtet werden. Während aus Arztperspektive hauptsächlich die Lokalisation und Größe der Hautläsionen im Vordergrund stehen, sind für Patienten der Juckreiz und damit einhergehende Schlafstörungen, die Schuppenbildung sowie Schmerzen und Gelenksbeschwerden ausschlaggebend. Zur Behandlung stehen aktuell proinflammatorisch wirkende Interleukine im Fokus der Forschung, deren Hemmung ein effektives Therapieprinzip zur Entzündungshemmung bei Autoimmunerkrankungen darstellt. Das Arzneimittel Ixekizumab wurde beispielsweise entwickelt, um spezifische Interleukine zu neutralisieren, die Stabilität zu erhöhen und die Immunogenität zu reduzieren. Erste Behandlungserfolge haben sich bereits eingestellt.



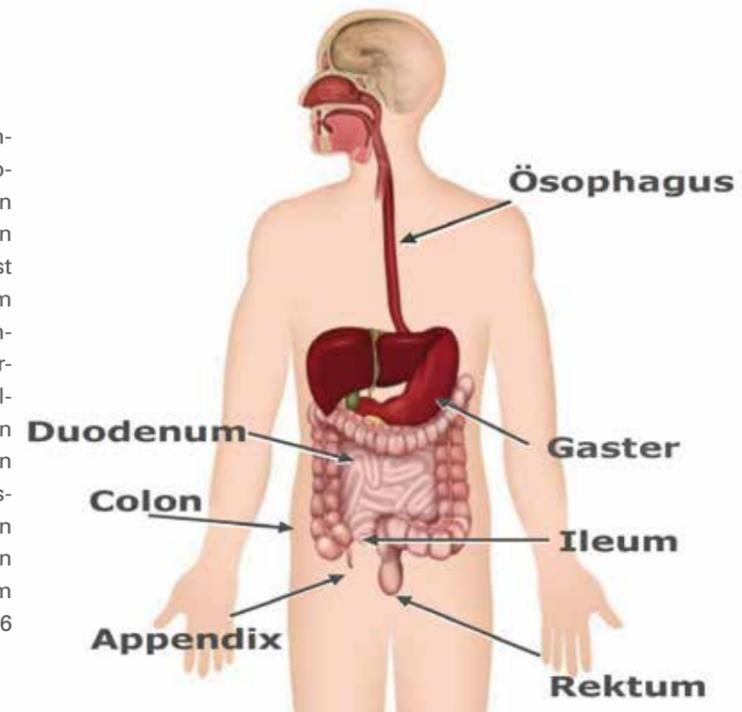
FDG-PET/CT Aufnahme zeigt Entzündungen in der Haut, Leber, Gefäßen und Gelenken bei Patienten mit Psoriasis  
FDG = fluorodeoxyglucose; PET/CT = Positron emission tomography/computed tomography  
Mehta NN, et al. Arch Dermatol. 2011;147:1031-9.

### Innen und außen.

Eine der häufigsten Darmerkrankungen, die in Verbindung mit Psoriasis auftritt, ist Morbus Crohn. Die chronische, in Schüben verlaufende Darmentzündung kann den gesamten Verdauungstrakt betreffen, angefangen beim Mund. Der Befall mehrerer Darmabschnitte ist möglich, wobei er am häufigsten im terminalen Ileum lokalisiert wird. Die unangenehmen Begleiterscheinungen äußern sich in häufigem Durchfall, Bauchschmerzen und auch Darmblutungen bis zum Verlust der Stuhlkontrolle. Fieber, Anämie und Gewichtsverlust können häufig auftreten. Die Erkrankung tritt meist im vierten Lebensjahrzehnt auf, wobei das mediane Erkrankungsalter bei 33 Jahren liegt. 19% aller Erkrankten befinden sich im Alter von unter 20 Jahren. Die Inzidenzraten steigen weltweit, westliche Industrienationen sind am stärksten betroffen. In Deutschland liegen im Schnitt 6,6 Erkrankungen pro 100.000 Einwohner vor.

### Ustekinumab

Der Arzneistoff Ustekinumab ist zur Indikation bestimmter Erkrankungen, die gemeinsam mit Psoriasis auftreten, zugelassen. Einerseits für die Behandlung erwachsener und jugendlicher Patienten ab zwölf Jahren mit mittelschwerer bis schwerer Plaque-Psoriasis, bei denen andere systemische Therapien nicht angesprochen haben, kontraindiziert sind oder nicht vertragen wurden. Darüber hinaus wird Ustekinumab für die Behandlung der aktiven psoriatischen Arthritis bei erwachsenen Patienten angewendet, wenn das Ansprechen auf eine nicht biologische, krankheitsmodifizierende anti-rheumatische (DMARD) Therapie zur Heilung unzureichend gewesen ist.



### Chronische Darmentzündung

- Chronische, in Schüben verlaufende Entzündung
- Kann den gesamten Verdauungstrakt betreffen, vom Mund bis zum After
- Gleichzeitiger Befall mehrerer Darmabschnitte möglich
- Häufigste Lokalisation: terminales Ileum

Die Informationen wurden von Paul Sator, Dermatologe im Krankenhaus Wien Hietzing, bereitgestellt.



### 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.

# Psoriasis Hilfe & Unterstützung

Sehr viele Menschen leiden unter Hauterkrankungen. Eine davon möchte ich Ihnen heute näher erläutern und zeigen, worauf geachtet werden muss, wie die Pflege und der Alltag aussehen, sowie das private und berufliche Umfeld. Es geht um Schuppenflechte (Psoriasis).

von Gabriele Schranz, pso-austria Obfrau

Über 200.000 ÖsterreicherInnen leiden an Schuppenflechte. Die Diagnose sollte immer von einem Hautarzt (Dermatologen) oder einer Hautambulanz mit Schwerpunkt Psoriasis erfolgen. Die Plaques, an deren Oberfläche silbrige Hautschuppen sind, können den ganzen Körper oder einige Körperstellen betreffen. Oft sind Spannungsgefühl, Schmerzen oder Juckreiz damit verbunden. Psoriasis gehört zu den chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen und ist nicht ansteckend.

Auch andere Organe, wie Gelenke (Psoriasis-Athritis), der Verdauungstrakt oder die Augen können betroffen sein. Bei einem Fünftel der Psoriasis-Patienten tritt eine spezielle Form der Gelenkentzündung auf (Psoriasis-Athritis – kurz PSA). Ebenso die Kopfhaut, Nägel, Handflächen oder Fußsohlen können betroffen sein.

## Therapie nach Schweregrad

Nach der Diagnose soll man gemeinsam mit dem Arzt über die Therapiemöglichkeiten sprechen und sich beraten lassen. Es gibt je nach Schweregrad verschiedene Behandlungsmöglichkeiten.

Von Lokalthherapie über medikamentöse Systemtherapie. Die modernsten Behandlungsmöglichkeiten sind im Moment Biologika. Aber auch Lichttherapien oder Kuraufenthalte können Linderungen bringen.

## Echte Freunde

Als Patient müssen Sie Vertrauen zu ihrem Arzt haben und sich für die Therapie entscheiden, die zu Ihren Lebensumständen passt! Natürlich hat Psoriasis auch Auswirkungen in vielen Lebensbereichen, wie privat, beruflich, Freizeit und Freunde. Wer möchte Haut zeigen, wenn diese „sichtbar“ entzündet ist? Berufswahl und Familiengründung führen oft zu emotionaler und sozialer Isolation. Mann/Frau ist immer im Erklärungsmodus – vor allem in der warmen Jahreszeit. Warum gehst du nicht baden? Warum trägst du lange Hosen und langärmelige Oberteile? Viele Freunde wissen nichts – dabei verliert man nichts, wenn man erklärt, was los ist! Denn diejenigen die sich „ekeln“, sind es nicht wert als „Freunde“ bezeichnet zu werden.

## Mit Kleidung verstecken?

Für viele bestimmt die Erkrankung den Lebensrhythmus. Tägliche Pflege wird oft eine Herausforderung. Eincremen, wenn man sich für die Arbeit fertig machen soll. Schuppen im Bett, am Boden, ständiger Wechsel der Bettwäsche, Kleidung, die nicht aus Synthetik besteht, nach Möglichkeit reine Baumwolle und nicht zu eng anliegend, damit Luft zur entzündeten Haut kommt. Wer möchte nicht einfach den Kleiderkasten öffnen und sich einfach nur fragen, welche Farben ziehe ich heute an und vertrage ich schon leichte Sommerkleidung oder wird's doch der Winterpulli? – Für PsoriaterInnen heißt es eher: Wie kann ich's am besten verstecken?

”

**Das Krankheitsbild von Psoriasis ist so unterschiedlich, dass es keine „richtige“ oder „beste“ Therapie gibt. Jeder muss für sich herausfinden, welche Therapie die „Beste“ ist!**

## Individuelle Pflege

Viele empfehlen milde Lotions ohne Parfumstoffe und kurze Bäder. Welche genau, das erfährt man, wenn man regelmäßig zu Clubabenden geht, denn jede/r Betroffene/r wird seine eigene Pflege ausprobiert haben und bleibt dann dabei und gibt somit sehr gerne seine Erfahrung weiter.

Make-Up: warum nicht? Sollte das Gesicht betroffen sein (Gesicht oder Haaransatz), ist es möglich, sich mit Abdeckcremes und Make-Up zu helfen – fragen Sie Ihren Apotheker – er weiß oft wie Kunden, die betroffen sind, sich helfen und wird Sie sehr gerne beraten. Er kennt seine Psoriasis-Kunden. Im Frühjahr und Sommer ist meist eine Hautverbesserung festzustellen.

## Selbsthilfegruppe als Ansprechpartner

Psoriasis kommt oft in Schüben – man kann auch jahrelang erscheinungsfrei bleiben und dann kommt's wieder. Zwar nicht heilbar aber man muss sich nicht abquälen! Für jeden gibt es heute die passende Therapie! Bitte geben Sie nicht auf und gehen Sie zu einer dementsprechenden Beratung – die Entscheidung darüber treffen Sie ganz allein! Wir als Selbsthilfegruppe geben Ihnen die Unterstützung, bei Clubabenden mit Betroffenen zu sprechen und sich über Erfahrungen zu den einzelnen Therapien auszutauschen – Sie müssen nur kommen (Termine auf unserer Website).

In den Sommermonaten sind wir in unserem pso-Naturbad an der Alten Donau, 1220 Wien, Dampfschiffhafen 12 (nur bei Schönwetter ab 09.00 Uhr). Im Herbst haben wir dann wieder unsere monatlichen Clubabende. Glauben Sie mir, Sie sind nicht allein!

Bereits zum 13ten Mal findet unser PSO-Patienteninformationstag statt, heuer am 13. Oktober 2018 (Näheres finden Sie auf der Homepage). Es ist eine tolle Veranstaltung mit Ausstellern und interessanten Vorträgen zum Thema Psoriasis. Und Sie sind an diesem Tag unser Ehrengast!

## Unterstützung für Eltern

Auch die Eltern, deren Kinder an Psoriasis leiden, sind uns ein Anliegen. Seit nunmehr 3 Jahren findet immer im Mai unser Youngster's day statt. Es ist immer ein wundervoller Tag, wo Kinder sich wohlfühlen und es kaum erwarten können, dass der nächste Tag stattfindet! Die Eltern haben die Möglichkeit sich in lockerer Atmosphäre bei Fachärztinnen Informationen und Rat zu holen. Und die Kinder machen Workshops, spielen und machen Zuckerwatte – das hat bei uns schon Tradition! Einfach Kind sein!

## Vielleicht lernen wir uns kennen – bis bald!

[www.pso-austria-hilfe.at](http://www.pso-austria-hilfe.at)

## INFOBOX



**Gabriele Schranz**  
Seit 2014 Obfrau des  
pso-austria

Hallo liebe Mitglieder! Gabis Schmankerl-Rezept

## Faltenbrot mit Käse



**Zutaten:** 600 g Mehl, 1 Germwürfel, ½ TL Zucker, 100 g Milch, 70 ml Olivenöl, 2 ½ TL Salz, 2 Knoblauchzehen, ½ Bund Petersilie, 120 g weiche Butter, 200 g Mozzarella (dünne Scheiben).

**Zubereitung:** Mehl in eine Schüssel sieben, Mulde eindrücken, Germ hineinbröckeln und Hälfte des Zuckers darüber streuen – mit lauwarmen Milch verrühren und 10 Min. gehen lassen. 50 ml Olivenöl, Salz, restl. Zucker und 200 ml lauwarmes Wasser zufügen. Verkneten und wieder 15 Minuten gehen lassen. Teig etwas größer als ein Backblech ausrollen. Knoblauch schälen, Petersilie waschen, ausschleudern und fein schneiden, mit Knoblauch, Butter und einer Prise Salz pürieren (verrühren). Paste auf den Teig streichen, diesen in 5 cm große Streifen schneiden. In eine gefettete Auflaufform wie eine Ziehharmonika in Falten legen. Mozzarella in einige Falten drücken, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und 10 Min. gehen lassen.

Backrohr auf 200°C vorheizen (Umluft 180°C), auf der untersten Schiene 20-30 Minuten backen.

Gutes Gelingen! Eure Gabi



# Neue Behandlungsmöglichkeit: Einzigartiger Sprühschaum

## Besonders anwenderfreundlich, zieht rasch ein und wirkt noch besser

Die meisten Psoriasis-Patienten leiden unter einer leichten Form der Schuppenflechte und können daher allein mit topischen Medikamenten (das sind Arzneimittel, die auf die Haut aufgetragen werden) behandelt werden. Aber auch Psoriasis-Patienten mit einer mittelschweren oder schweren Form sollten bei hartnäckigen Läsionen – zusätzlich zu ihrer systemischen Therapie – eine topische Therapie anwenden.

Nun steht dafür die bewährte Kombination aus Vitamin D3-Analoga und Kortison erstmals in einer ganz neuartigen Darreichungsform zur Verfügung: als Sprühschaum. Das hat den Vorteil, dass im Schaum die Wirkstoffe komplett gelöst und dadurch von der Haut viel besser aufgenommen werden können. Laut

einer Untersuchung bevorzugen Schuppenflechte-Patienten topische Therapien mit einer anwenderfreundlichen Verwendungsart, mit guter Wirksamkeit und vor allem solche Arzneimittel, die rasch einziehen und eine schnelle Verbesserung des Hautbildes erwirken.

Der neue Sprühschaum wird von Dermatologinnen und Dermatologen verordnet und zur Gänze von der Krankenkasse übernommen. Wichtig ist beim Sprühschaum, wie auch bei allen anderen topischen Behandlungsmöglichkeiten, dass nicht zu wenig davon aufgetragen wird. Um das zu vermeiden hilft es, sich bei der Dosierung ganz genau an die Packungsbeilage zu halten, die anzeigt, wie die Anwendung richtig erfolgt.

**WIR SIND  
DABEI!**

Bei der Podiumsdiskussion wird unser geschätztes Mitglied Dr. Gerhard Hoch als Patientenvertreter die Sicht und Anliegen der Betroffenen in die Diskussion einbringen.

pso austria ist mit einem Informationsstand vertreten.

Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher aus unseren Reihen zu dieser hochkarätig besetzten Diskussionsveranstaltung.

**KURIER TIPP** 16.5.  
Eintritt  
frei!

SPRICH DARÜBER –  
DER GESUNDHEITSTALK

# PSORIASIS

## Mehr als eine Hauterkrankung

**Mittwoch, 16. Mai 2018 | 18.30 Uhr**  
**Van-Swieten-Saal der MedUni Wien**  
 Van-Swieten-Gasse 1a | Ecke Währinger Straße | 1090 Wien

**Am Podium:**

- Ao. Univ. Prof. Dr. Adrian Tanew | MedUni Wien
- Dr. Tamara Kopp | Juvenis Med
- Dr. Gerhard Hoch | pso austria, Betroffener

**Moderation: Gabriele Kuhn | KURIER**

**Eine Initiative von: KURIER, MedUni Wien & Novartis**  
**Fragen zu dieser Veranstaltung an:**  
 gesundheitstalk@kurier.at  
 Finden Sie uns auch auf Facebook unter KURIER Gesundheitstalk

## pso Ambulanzen

| WIEN  |                  |                             |  |
|---|------------------|-----------------------------|--|
| <b>Universitäts-Klinik für Dermatologie Wien   Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien</b>  |                  |                             |  |
| <b>Klinische Abteilung für Allgemeine Dermatologie</b>  |                  |                             |  |
| 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              |  |
| <b>Klinische Abteilung für Immundermatologie und Infektionskrankheiten</b>  |                  |                             |  |
| Immundermatologische Ambulanz, Mo-Fr 7:30-14:30, Terminvereinbarung   | 01/ 40400 77200  | www.akhwien.at              |  |
| <b>Krankenanstalt Rudolfstiftung   Juchgasse 25, 1030 Wien</b>  |                  |                             |  |
| 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   |                             |  |
| <b>SMZ Süd KFJ   Kundratstraße 2, 1100 Wien</b>   |                  |                             |  |
| Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-10:00   | 01/ 60191 3913   | www.wienkav.at              |  |
| <b>KH Hietzing Rosenhügel   Wolkersbergenstraße 1, 1130 Wien</b>  |                  |                             |  |
| 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   |                             |  |
| <b>Wilhelminenspital   Montleartstraße 37, 1160 Wien</b>  |                  |                             |  |
| Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-11:00   | 01/ 49150 2710   | www.wienkav.at              |  |
| <b>SMZ Ost / (Donauspital)   Langobardenstraße 122, 1220 Wien</b>   |                  |                             |  |
| 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   |                  |                             |  |
| <b>LKH Klagenfurt   Sankt Veiter Straße 47, 9020 Klagenfurt</b>   |                  |                             |  |
| Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-15:00, mit Termin   | 0463/538 22616   | www.kabeg.at                |  |
| NIEDERÖSTERREICH  |                  |                             |  |
| <b>St.Pölten   Propst-Führer-Straße 4, 3100 St.Pölten</b>   |                  |                             |  |
| 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 |                             |  |
| <b>Wiener Neustadt   Corvinsring 3, 2700 Wiener Neustadt</b>  |                  |                             |  |
| 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  |                  |                             |  |
| <b>Elisabethinen Linz   Fadingerstraße 1, 4020 Linz</b>   |                  |                             |  |
| 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   |                             |  |
| <b>AKH Linz   Krankenhausstraße 9, 4021 Linz</b>  |                  |                             |  |
| Psoriasis Ambulanz in Allgemeine Ambulanz, Mo-Fr 7:00-13:00   | 0732/7806 3785   | www.linz.at/akh             |  |
| <b>Kreuzschwestern Wels   Salzburger Straße 65, 4600 Wels</b>   |                  |                             |  |
| Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-12:00, mit Termin   | 07242/415 2347   | www.klinikum-wegr.at        |  |
| SALZBURG  |                  |                             |  |
| <b>Universitäts-Klinik für Dermatologie und Venerologie   Müllner Hauptstraße 48, 5020 Salzburg</b>                           |                  |                             |  |
| 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  |                  |                             |  |
| <b>Universitäts-Klinik für Dermatologie, Klinische Abteilung für Allgemeine Dermatologie   Auenbrugger Platz 8, 8036 Graz</b> |                  |                             |  |
| 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   |                  |                             |  |
| <b>Universitäts-Klinik für Dermatologie und Venerologie Innsbruck   Anichstraße 35, 6020 Innsbruck</b>                        |                  |                             |  |
| 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  |                  |                             |  |
| <b>KH Feldkirch   Carinagasse 47, 6807 Feldkirch</b>  |                  |                             |  |
| 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](http://www.psoriasis-hilfe.at)

# Termine 2018

|                 |             |  |
|-----------------|-------------|--|
| Seit 29.04.2018 |             | <b>Unser Bad ist wieder geöffnet (bei Schönwetter von 9-19 Uhr)</b>  |
| 16.05.2018      | 18:30 Uhr   | <b>Kurier Gesundheitstalk</b> in der Med Uni Wien, Eintritt frei     |
| 26.05.2018      | 10 Uhr      | <b>4. pso Youngsters day</b> im pso Bad, Alte Donau                  |
| 05.09.2018      | 18 Uhr      | <b>Clubabend</b>   |
| 03.10.2018      | 18 Uhr      | <b>Clubabend</b>   |
| 13.10.2018      | 10 - 16 Uhr | <b>13. Patienten-Informationstag</b> Tech Gate Vienna, Eintritt frei |
| 07.11.2018      | 18 Uhr      | <b>Clubabend</b>   |
| 26.01.2019      | 14 Uhr      | <b>Jahreshauptversammlung</b>  |
| 06.02.2019      | 18 Uhr      | <b>Clubabend</b>   |
| 06.03.2019      | 18 Uhr      | <b>Clubabend</b>   |
| 03.04.2019      | 18 Uhr      | <b>Clubabend</b>   |

## 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](http://www.psoriasis-hilfe.at)