Dermatologie

sich von Kopf bis Fuß in der eigenen Haut wohlfühlen

FOTOS: © NIEVES SIMON/MEDIAPLANET

Endlich wieder unbeschwert!

Repair-Pflege für gereizte Haut

Sorion®

Kokosnuss · Kurkuma · Neem · Sweet Indrajao · Färberwurzel

+++ Empfohlen bei Schuppenflechte, Neurodermitis & Juckreiz +++

+++ Mehr Infos unter www.sorion.de +++ Erhältlich in ausgewählten Online-Apotheken +++

FOTO: ISTOCKPHOTO / RAWPIXEL

IN KOOPERATION MIT

pso austria

Der Selbsthilfeverein pso-austria hat uns stark in dieser Ausgabe unterstützt und uns in das Bad der Schuppenflechte für die Interviews eingeladen. Vielen lieben Dank für die große Hilfe!

hautinfo.at

Seit drei Ausgaben ist Karin immer mit tollen Beiträgen in dieser Zeitung dabei! Danke, dass du so viel Herz in deine Texte bringst!

Ein großes Dankeschön gilt den ÄrztInnen, Betroffenen und Angehörigen, die sich bereit erklärt haben diese Ausgabe mitzugestalten!

Werte Leserinnen und Leser,

jeder von uns steckt in seiner Haut, einer Schutzhülle, die bei allen Menschen einigermaßen gleiches Aussehen und doch jeweils ganz spezifische, ganz persönliche Eigenschaften hat.

Am besten erkennbar sind die Unterschiede der Haut an deren Farbe: Manche sind schneeweiß (Hauttyp 1), andere sind schwarz (Hauttyp 6), genetisch bestimmt durch die geographische Lage. Warum haben Menschen, die in südlichen Gefilden ihren Ursprung haben, „Schwarz-Afrikaner" oder Aborigines in Australien eine dunkle Hautfarbe, Schotten, Iren, Isländer Skandinavier etc. dagegen eine helle, weiße Haut? Dazu sollten Sie wissen, dass UV-Licht (über-)lebens wichtig ist, da es in der Haut zur Bildung von Vitamin D führt. Aber UV-Licht ist auch das wichtigste Haut-Karzinogen, also der wichtigste Verursacher verschiedener Krebsformen der Haut, sowohl des weißen als auch des schwarzen Hautkrebses. In der südlichen Hemisphäre (Afrika, Südamerika, Australien etc.) ist die UV-Strahlung wesentlich höher als auf der nördlichen Erdkugel. Daher sind die Urbewohner der südlichen Hemisphäre dunkelhäutig, das Pigment der Haut schützt sie vor Hautkrebs.

Vorsicht Sonne!

Ausnahmen sind die hellen Handflächen und Fußsohlen – am bekanntesten ist uns dies durch den tragischen Tod von Bob Marley in Folge eines Melanoms am Fuß. Aber die Strahlung ist so groß, dass sie trotz der dunkleren Haut genügend Vitamin D im Körper erzeugt. Die helle Haut wiederum ist (über-)lebensnotwendig für Menschen, die in nördlichen Gebieten unserer Erde leben, damit sie trotz geringerer UV-Strahlung genügend Vitamin D bilden können. Dass wir in den letzten drei bis vier Jahrzehnten dennoch bei uns so eine so dramatisch große Zunahme von PatientInnen mit Hautkrebs beobachten, liegt wohl am geänderten Freizeitverhalten und auch Urlauben in südlichen Regionen. Wir genießen die Sonne oft zu viel, zu intensiv und erleiden leichter einen Sonnenbrand. Hüten Sie sich also vor zuviel Sonne, sie schädigt mehr, als sie Ihnen guttut.

FOTO: FELICITAS MATERN

Univ.-Prof. Primarius Dr. Klemens Rappersberger
Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie

„Nehmen Sie meine Hinweise auf, allen kann geholfen werden!"

Chronische Hautkrankheiten

Neben diesem offensichtlichen Farbunterschieden der Haut gibt es aber viele andere Unterschiede, die nicht mit freiem Auge zu erkennen sind, sondern in unseren Genen liegen, von Eltern an ihre Kinder vererbt werden, und oft, aber nicht immer, Grundlage für verschiedene, meist harmlose chronisch-entzündliche Hautkrankheiten sind. Klassische Beispiele sind die Schuppenflechte/Psoriasis und die Neurodermitis/atopische Dermatitis.

Haut und Psyche

Diese Krankheiten können aber, auch bei mildem Verlauf, für unsere PatientInnen oft psychisch sehr belastend sein, insbesondere wenn jeder diese sieht, wenn also das Gesicht oder die Hände betroffen sind. Zu ganz besonderer Belastung führen aber solche Entzündungen, wenn sie Intimregionen erfassen und damit unsere persönlichsten privaten Kontakte, unser Sexualleben beeinflussen.

Gute Behandlungsmethoden

Schuppenflechte, Neurodermitis und andere Hautkrankheiten, wie die Akne inversa, die auch unsere Intimregionen befallen und dort zu beträchtlichen Entzündungen führt, können zwar noch nicht geheilt, aber mit modernen Medikamenten fast immer völlig zur Abheilung, also „unsichtbar" gemacht werden. In Österreich sollte daher kein Patient psychisch und physisch an den sichtbaren Entzündungen dieser Krankheiten leiden, egal, welche Körperteile betroffen sind.

Die Autoren der verschiedenen Beiträge in dieser Themenzeitung schildern ihre Erfahrungen aus ihrer ganz persönlichen Sicht. Es scheint mir, dass noch viel Aufklärungsarbeit notwendig ist, damit allen Betroffenen entsprechende ärztliche Hilfe zuteil wird. Nehmen Sie meine Hinweise auf, allen kann geholfen werden! Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Univ.-Prof. Primarius
Dr. Klemens Rappersberger

Industry Manager: **Claudia Auer, MA** · Layout: **Daniel Pufe** · Managing Director: **Sophia Rüscher, MBA**
Medieninhaber: **Mediaplanet GmbH · Bösendorferstraße 4/23 · 1010 Wien · ATU 64759844 · FN 322799f FG Wien** · Impressum: **http://studio.mp/at/impressum-at**
Druck: **Mediaprint Zeitungsdruckerei Ges.m.b.H. & Co.KG** · Kontakt bei Mediaplanet: Tel: **+43 1 236 3438 12** E-Mail: **at.redaktion@mediaplanet.com**

SCHUPPENFLECHTE

Sichtbar sein

Psoriasis ist eine nicht ansteckende, chronische Auto-Immunerkrankung, die auch Folgeerkrankungen mit sich bringen kann. Sebastian Gärtner (33) berichtet von seinem Leben mit der Erkrankung, die bei ihm erst voriges Jahr diagnostiziert wurde.

Sie sind erst seit kurzem mit Psoriasis diagnostiziert, wie ist es Ihnen damit ergangen?
Im ersten Moment habe ich es gar nicht als so tragisch empfunden. Ich dachte, die Haut wird ein wenig schuppen und das war's, aber was die Auswirkung dieser Krankheit wirklich bedeutet, habe ich erst im Laufe der Zeit zu spüren bekommen. Erst als mein ganzer Körper von der Schuppenflechte übersät war, ist mir so richtig bewusst geworden, dass es doch eine ziemlich heftige Sache ist.

Wie haben Sie sich über die Krankheit informiert, haben Sie sich auch gezielt auf die weiteren Arztgespräche vorbereitet?
Beim ersten Gespräch mit dem Hautarzt, wo mir die Diagnose übermittelt wurde, war ich natürlich baff und wusste eigentlich gar nichts über die Erkrankung und vor allem über die Therapiemöglichkeiten. Mein Hautarzt war eine wichtige Informationsquelle, denn es gibt laufend Fortschritte in der Psoriasis-Therapie. Eine gute Gesprächsbasis ist sehr wichtig, denn immerhin muss man darauf vertrauen, dass einem die richtige Behandlung vorgeschlagen wird. Auch sollte man sich über Nebenwirkungen informieren sowie seinen Körper beobachten und auf ihn hören. Psoriasis ist keine oberflächliche Hauterscheinung, sondern ist eine systemische Erkrankung, die den ganzen Körper betrifft und eine lebenslange Therapie erfordert. Gelenksschmerzen oder andere Auffälligkeiten lohnen sich, beim Arzt anzusprechen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass oft vermeintlich banale Kleinigkeiten Anzeichen für eine systemische Änderung im Körper sein können.

FOTO: ZVG

Sebastian Gärtner, 33
Psoriatiker

„Die Symptome können aber je nach Form mit einer abgestimmten Therapie super gelindert werden. Ein gutes Leben mit Psoriasis ist möglich, ohne sich verstecken zu müssen."

Mussten Sie Ihr tägliches Leben nach der Diagnose umstellen?
Ehrlicherweise, ich hätte sicher mehr ändern können, aber ich versuche so gut als möglich, mich an den Eckpfeilern eines gesunden Lebens zu orientieren. Ich achte auf meine Ernährung, versuche mich mehr zu bewegen, aber ich vermeide so gut wie möglich Stress, denn das kann ein extremer Auslöser für einen Schub sein. Auch bei der Arbeit schaue ich auf eine gute Schutzkleidung, um die Haut zu schützen. Natürlich verändert die Schuppenflechte den Alltag, denn sie ist in einer Form immer irgendwie da, auch wenn ich im Moment beschwerdefrei bin.

Schuppenflechte ist eine sichtbare Erkrankung. Wie reagieren Ihre Mitmenschen darauf?
Es ist manchmal schon unangenehm, ein kurzes T-Shirt zu tragen, wenn die Schuppenflechte wieder einen Schub macht und die schuppigen, roten Stellen auf der Haut zu sehen sind. Viele schauen einen schief an oder glauben es ist ansteckend. Das ist eine psychisch stark belastende Komponente bei dieser Erkrankung, wenn sie so sichtbar wird. Ich habe immer versucht, sehr offen darüber zu sprechen und aufzuklären, dass Schuppenflechte eine nicht ansteckende Auto-Immunerkrankung ist, in welcher sich der Körper selbst angreift. Bei mir hat es eine Weile gedauert, die Schuppenflechte als neuen Begleiter zu akzeptieren, aber ein gutes Leben mit dieser Erkrankung ist möglich, man braucht sich nicht zu verstecken. ■

Karin Schneck

TIPPS

Gabi Schranz
Obfrau der Selbsthilfegruppe PSO Austria

Sie sind nicht allein!

Reden Sie offen über Ihre Erkrankung!
Nur dann wissen Ihre Familie, Ihre Freunde und Ihr soziales Umfeld über die Herausforderungen Bescheid und können Sie in den unterschiedlichsten Situationen unterstützen.

Gehen Sie zu SpezialistInnen!
Suchen Sie auf Schuppenflechte spezialisierte DermatologInnen auf. Nur Psoriasis-SpezialistInnen wissen über neueste Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten Bescheid.

Informieren Sie sich!
Treten Sie mit Fachleuten und/oder Selbsthilfegruppen in Kontakt. Wir können Ihnen Anknüpfungspunkte sowie alle relevanten Auskünfte über den Umgang mit Schuppenflechte geben.

Tauschen Sie sich aus!
Der Austausch und die Vernetzung mit anderen Betroffenen kann Ihnen wertvolle Informationen über Therapieerfolge, Unsicherheiten oder Fortschritte in der Behandlung liefern.

Lassen Sie den Kopf nicht hängen!
Nehmen Sie die Erkrankung ernst und belächeln Sie Psoriasis nicht. Aber vergessen Sie nicht darauf, auch zu lachen, denn Humor ist unglaublich wichtig.

Kommen Sie zu uns!
Nehmen Sie Hilfe in Anspruch und treten Sie mit uns in Kontakt. Sie können an einer unseren Clubabende teilnehmen oder uns im Naturbad für Psoriasis-Betroffene und Angehörige besuchen. Sie sind nicht allein!

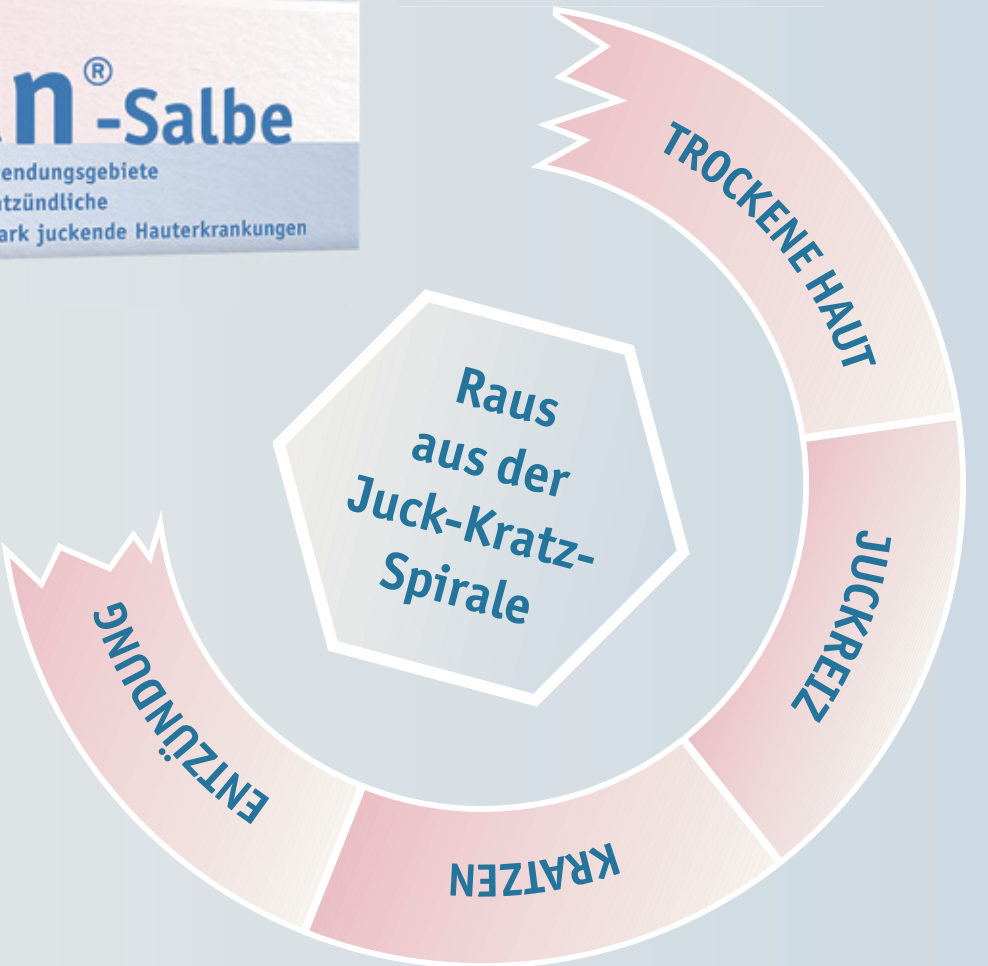
FOTO: NIEVES SIMON/MEDIAPLANET

JUCKREIZ
CORTISONFREI BEHANDELN

Allergische Reaktionen, trockene Haut, Ekzeme und eine geschwächte Hautbarriere führen dazu, dass die Haut juckt und beißt. Brechen Sie mit der Sensicutan-Salbe* aus dem gefürchteten Juck-Kratz-Kreislauf aus!

30 g PZN: 2434174
80 g PZN: 2434180

Die Wirkung der cortisonfreien Sensicutan-Salbe beruht auf ihrer einzigartigen Wirkstoffkombination: *Alpha-Bisabolol* (Hauptbestandteil der Kamille) hemmt Entzündungen und regeneriert die geschädigte Hautbarriere, während *Heparin* den Juckreiz lindert.



*Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

NEURODERMITIS

Lieben und lieben lassen – trotz kranker Haut!

Wer in kranker Haut steckt, hat oft mit Juckreiz, Schuppungen, Wundstellen und Schmerzen zu tun, die einem das Leben schwer machen. Erst recht das Liebesleben. Darüber, dass kranke Haut genauso liebenswert ist wie gesunde, spricht Karin Hafner, selbst Neurodermitis-Patientin und Gründerin von Hautinfo.at im Interview.

Karin Hafner, Liebe geht nicht nur durch den Magen, sondern auch unter die Haut – welche Rolle spielt unsere Haut bei Intimität und Sexualität?
Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan, das es uns dank seiner unzähligen Sinneszellen (sogenannten Rezeptoren) erst möglich macht, das Gefühl Liebe buchstäblich mit Haut und Haar zu spüren. In der Liebe ist unsere Haut Empfänger und Absender für Liebesbotschaften, die ausgetauscht werden: Berührungen, die ihrerseits für berauschende Gefühle sorgen und damit sowohl unmittelbar als auch nachhaltig wirkend Einfluss auf Körper und Seele nehmen.

Macht die Liebe einen Unterschied zwischen gesunder und kranker Haut?
Ist die Haut gesund, fühlen wir uns darin wohl, attraktiv und selbstsicher. Das gesunde Hautbild passt in die gesellschaftliche Norm. Von Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Schuppenflechte (Psoriasis), Akne inversa und Nesselsucht (Urtikaria) betroffene Haut dagegen juckt, schuppt, schmerzt und zeigt sichtbare Hautschäden - häufig auch in der Intimzone. Das kranke Hautbild weicht von der Norm ab. Betroffenen erwächst daraus körperliches wie seelisches Leid. Kranke Haut stört die Fähigkeit, sich wertzuschätzen und zu lieben. Sie nimmt Betroffenen damit eine wichtige Voraussetzung, um anderen selbstsicher zu begegnen, sie zu lieben und sich von ihnen lieben zu lassen. Insofern erschweren Hautkrankheiten die Liebe.

Wird kranke Haut so zu einer Liebesbremse?
Schlimmstenfalls ja. Schon die erste Liebe bremsen junge Frauen und Männer mit Hauterkrankungen oft aus, weil sie Zurückweisung fürchten. In laufenden Beziehungen ist die Hautkrankheit stets im Bunde: Betroffene zeigen sich dem Partner nicht oder nur ungern nackt, meiden Hautkontakt und berauben sich und ihren Partner somit des Glücks und der Erfüllung, die Intimität und Sexualität mit sich bringen.

Zu einer Liebesbeziehung gehören immer Zwei – sind die Zweifel seitens der Betroffenen am hautkranken Selbst, die Scheu vor Nähe und die Angst vor Zurückweisung begründet?
Niemand wird „nur" wegen seiner Haut geliebt oder gehasst. Aus eigener und der Erfahrung Betroffener, die sich auf dem Portal hautinfo.at austauschen oder unsere Info-Veranstaltungen mit HautexpertInnen besuchen, weiß ich, dass die kranke Haut die Partner oft weniger stört, als die Erkrankten es ihnen unterstellen. Deshalb mein dringender Rat: Reden Sie miteinander! Klären Sie Ihren Partner über Ihre Hautkrankheit auf und auch darüber, was diese mit Ihrem Körper und Ihrer Seele macht. Räumen Sie Missverständnisse und Vorurteile aus und füllen Sie Wissenslücken. Erklären Sie, dass Neurodermitis & Co. nicht ansteckend und schon gar nicht die Folge mangelnder Körperhygiene sind. Sprechen Sie offen über Ihre Wünsche und zeigen Sie Ihrem Partner, wie und wo Ihnen seine Berührung guttut - und haben Sie keine Angst, auch zu sagen, was Ihnen nicht gefällt!

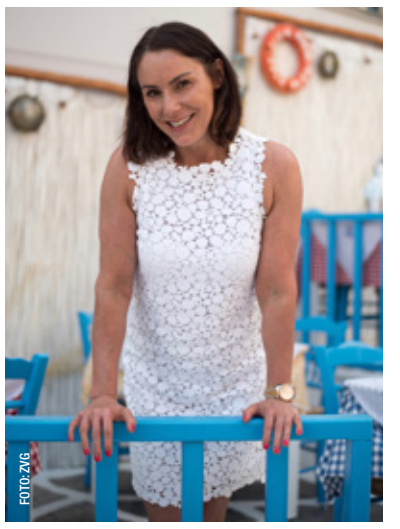


FOTO: ZIG

Karin Hafner
Neurodermitis-Patientin und Gründern des Portals Hautinfo.at

„Gesunde Liebesbeziehungen sind ein Heilmittel für Haut und Seele!"

Wie schafft man es denn, zu seiner Hautkrankheit zu stehen, damit zu lieben und sich damit lieben zu lassen?
Das braucht Zeit und Mut, keine Frage. Doch wer nackt vor dem Spiegel steht, sollte nicht schon an den erkrankten Hautpartien aufhören, sich zu betrachten. Schauen Sie genauer hin, besinnen Sie sich auf das, was in Ihrer Haut steckt. Fangen Sie an, sich für das Mehr in Ihrer Haut zu lieben, hören Sie auf, sich wegen der kranken Haut zu hassen. Die Last, die Hauterkrankung zu ertragen, wird leichter, wenn Sie sie als Teil Ihrer selbst akzeptieren. Diese vor allem seelische Entlastung bedeutet zugleich eine körperliche Entspannung. Und da kranke Haut besonders stressempfindlich ist, wirkt sich ein entspannter(er) Umgang mit sich selbst und mit dem Partner auch positiv auf die kranke Haut aus. Ich habe es selbst erfahren: Gesunde Liebesbeziehungen sind ein Heilmittel für Körper und Seele.

Heilen ist das nächste Stichwort: Viele Hauterkrankungen gelten noch als nicht heilbar. Muss man lernen, damit zu leben und zu lieben?
Wenn auch keine Heilung, so gibt es heute schon recht wirksame Hilfe, die leidbringende Symptome so mancher Hauterkrankungen spürbar lindert. Deshalb ist es ratsam, Hautexperten aufzusuchen, um sich gezielt helfen zu lassen. Nicht zu unterschätzen ist zudem der Schatz an Erfahrungen, den andere Betroffene mit der Krankheit und ihrer Behandlung gemacht haben. Und glauben Sie mir, ein Austausch darüber, zum Beispiel in unserem Forum, vermittelt nicht nur Erfahrungen - man kommt sich mitunter auch menschlich näher!

Welche Tipps haben Sie für Hautkranke, denen ein hautnahes Date bevorsteht?
Nehmen Sie sich reichlich Zeit für die Vorbereitung Ihres Dates! Versuchen Sie, sich davor bewusst zu entspannen und Stress außen vor zu lassen. Ein warmes Bad tut Seele und Haut gut. Verwöhnen Sie Ihre Haut anschließend mit Ihrer bewährten Pflege und wählen Sie Kleidung, die nur die Sinne Ihres Partners reizt, nicht aber Ihre Haut. Und wenn es soweit ist: Genießen Sie den Hautkontakt! Lieben Sie und lassen Sie sich lieben, so wie Sie sind.

Doreen Brumme

Hautinfo.at – Das Online-Gesundheitsmagazin zum großen Thema Haut

Hautinfo.at schafft als erste österreichische Online-Plattform eine spezialisierte Schnittstelle, bei der wissenswerte Informationen und wertvolle Erfahrungen zu diversen Hautthemen zusammenlaufen. Menschen mit Hautproblemen finden kostenlos umfassendes Hintergrundwissen für all deren Lebensbereiche und Bedürfnisse des Alltags bei Neurodermitis, Psoriasis, Akne, Allergien und sonstigen Hautfragen.

INSPIRATION

Selbsthilfe als Ort der Begegnung

Gabi Schranz begleitet seit Jahren Menschen, die von Schuppenflechte betroffen sind. Aus ihrer Erfahrung als Obfrau der Selbsthilfegruppe PSO Austria weiß sie, wie wichtig es ist, offen über die Erkrankung zu sprechen.

FOTOS: NIEVES SIMON/MEDIAPLANET

Gabi Schranz
Obfrau der PSO Austria

Wir sind hier im Naturbad von PSO Austria. Wie wichtig ist dieser Ort für Sie und für alle, die hierher kommen?
Für mich ist es ein ganz wichtiger Ort. Denn es gibt viele von Psoriasis Betroffene, bei denen die Schuppenflechte sichtbar ist. Es ist schwer, damit in ein öffentliches Bad zu gehen, weil sich die Menschen einerseits dafür schämen und andererseits immer wieder sogar des Bades verwiesen werden. Bei uns können die Betroffenen Luft und Sonne an ihren Körper lassen und können sich – ohne unangenehm beobachtet zu werden – ausziehen. Zu uns an die Alte Donau können aber nicht nur Betroffene kommen, sondern auch deren Familien. Es ist ein Ort zum Ankommen, genießen und entspannen.

Wie wichtig sind Vernetzung und Austausch mit und zwischen Betroffenen?
Ganz wichtig! Betroffene, aber auch Angehörige können sich im Rahmen unserer Selbsthilfegruppe informieren und austauschen – gerade über Therapien. Denn viele sind unsicher, wenn sie beispielsweise den Beipackzettel eines Medikamentes lesen. Ein gewichtiger Punkt ist daher einfach das Reden über Psoriasis. Denn ÄrztInnen haben nicht immer die Zeit, sich zum Beispiel eine halbe Stunde für PatientInnen Zeit zu nehmen.

Das heißt, es geht vor allem auch um Information?
Genau, Information ist alles. Gerade auch, was das Thema Stigmatisierung betrifft. Ich sehe immer wieder, dass Leute teilweise vereinsamen, weil sie sich einfach schämen. Psoriasis ist keine Erkrankung, die man sich „angearbeitet" hat, sondern dafür kann man einfach nichts. Es kann jede/n treffen, unabhängig vom Alter.

PsoriasisPatientInnen leiden oftmals nicht nur unter körperlichen Symptomen, sondern auch unter psychischen?
Absolut. Depression ist ein sehr großes Thema. Wenn man die Krankheit dann auch noch vor Freunden und Familie verheimlicht, dann ist das ein Teufelskreis. Aber es ist auch körperlich sehr schwierig, wie zum Beispiel am Arbeitsplatz. Bekommt man einen Schub, juckt es fürchterlich und man kratzt sich vielleicht unwillkürlich auf. Man kann sich nicht immer gleich einschmieren und versorgen. Etwas zu planen, ist also sehr schwierig. Wenn man auch noch an Psoriasis Arthritis leidet, schmerzen die Knochen oftmals schon in der Früh beim Aufstehen. Und wenn man dann zusätzlich noch Plaques an den Händen, an den Fußsohlen, am Kopf, in den Ohren, unter der Brust oder im Intimbereich hat … Ich maße mir gar nicht an, zu sagen, welche Stellen davon am schlimmsten sind. Die täglichen Herausforderungen, die Betroffene bewältigen müssen, sind kaum vorstellbar. Das ganze Leben dreht sich einfach um die Erkrankung.

Eine weitere Herausforderung ist auch die Diagnosestellung, oder?
Oftmals haben PatientInnen einen langen Weg hinter sich, bis sie schließlich zu einer richtigen Diagnose kommen. Man kann sich wirklich glücklich schätzen, wenn man zu ÄrztInnen kommt, die gleich an Psoriasis denken. Denn der Weg dauert oft drei bis fünf Jahre. Das liegt mitunter auch daran, dass die PatientInnen vielleicht nicht gleich DermatologInnen aufsuchen. Nur SpezialistInnen wissen wirklich über die neuesten Medikamente und Therapiemöglichkeiten Bescheid. Als Selbsthilfegruppe möchten wir die Menschen wirklich dazu animieren, HautärztInnen aufzusuchen. Wir empfehlen keine Therapie, sondern möchten einfach darüber informieren.

> „Reden Sie offen mit Ihrer Familie, mit Ihren Freunden darüber. Das hilft dem Umfeld auch, mit Ihrer Erkrankung umzugehen."

Und wie kommt man nun zur richtigen Therapie?
Das ist einerseits Vertrauenssache und andererseits geht es darum, welche Therapie am besten zum Betroffenen passt. Auch die Zeitfrage ist ein Thema, denn die Therapien müssen in die Lebenssituation passen. Viele Betroffene haben Angst davor, ihre Erkrankung in der Arbeit zu thematisieren, weil sie Angst vor Kündigungen haben. Wichtig ist auf jeden Fall, das Betroffene möglichst rasch Therapien beginnen können und vor allem auch jene Therapie bewilligt bekommen, die ihnen zusteht – egal, wie viel sie kostet.

Wie kann man anderen Betroffenen Mut machen, offen mit der Erkrankung umzugehen?
Reden Sie offen mit Ihrer Familie, mit Ihren Freunden darüber. Das hilft dem Umfeld auch, mit Ihrer Erkrankung umzugehen. Wenn man im Gegensatz dazu vereinsamt, nimmt die Erkrankung nach und nach viel zu viel Raum ein. Es ist natürlich leichter gesagt als getan, aber es ist ein ganz wichtiger Schritt, mit dem viele Menschen kämpfen. Lassen Sie nicht den Kopf hängen und nehmen Sie Angebote und Hilfe an. Sie sind nicht allein!

Magdalena Reitbauer

Mach mit beim Gewinnspiel unter:
www.dergesundheitsratgeber.info/dermatologie
und Gewinne diese tollen Produkte

Spezialpflege für gereizte und juckende Haut

Die Repair Creme von Sorion enthält einen einzigartigen Pflegekomplex aus ayurvedischen Heilpflanzen-Extrakten und kaltgepressten Naturölen, der speziell für die chronisch gereizte Haut von Psoriatikern entwickelt wurde.

www.sorion.de

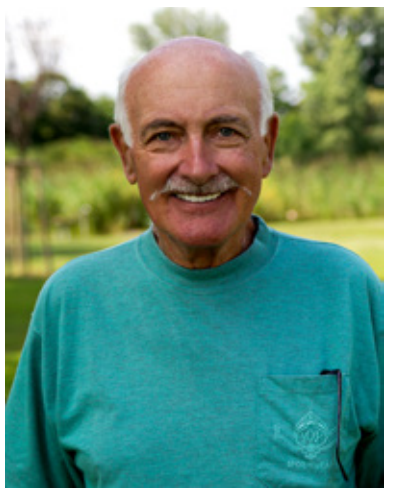
Positives Denken statt langem Verzweifeln

Gerhard Hoch kennt sich mit Schuppenflechte aus – immerhin leidet er seit Jahrzehnten daran. Im Interview erzählt er, wie er trotzdem eine positive Grundeinstellung zur Erkrankung und zum Leben an den Tag legen kann.

Wie haben Sie herausgefunden, dass Sie an Psoriasis leiden?
Ich habe eines Tages eine kleine verkrustete Stelle am Kopf unter den Haaren bemerkt, die auch nach einigen Wochen nicht verschwand. Ich habe deswegen die dermatologische Ambulanz an der Uniklinik Wien aufgesucht und der diensthabende Assistenzarzt stellte sofort die richtige Diagnose - Schuppenflechte. Aufgrund seiner Reaktion war mir damals schon bewusst, dass das wohl eine ernste Sache ist. Und dennoch tangierte sie mich soweit eigentlich nicht. Als Therapie war damals eine ganz weiche Alpha-Strahlung vorgesehen, die allerdings nur kurzfristig half. Aber mich störte die kleine Stelle ja nicht. Ein paar Jahre später bekam ich jedoch unabsichtlich einen sehr starken Sonnenbrand und das war der Auslöser für die Psoriasis am ganzen Körper.

Und wie geht es Ihnen heute damit?
Heute geht es mir sehr gut, weil ich mir die Denkweise, dass es mich nicht sehr tangiert, beibehalten habe. Ich bin wohl einer der wenigen, der so denkt. Ich bin sehr dankbar, dass es das Bad von PSO Austria hier an der Alten Donau gibt, da die milde Sonnenbestrahlung für mich heilend ist.

Bei Ihnen wurde die Diagnose rasch gestellt. Geht es anderen Betroffenen auch so?
Ich hatte großes Glück, denn oft dauert es viel länger. Viele Patientinnen suchen DermatologInnen auf, die gar nicht auf Psoriasis spezialisiert sind. So kann es passieren, dass PatientInnen verzweifeln, bis sie zur richtigen Diagnose und zur richtigen Therapie kommen.



Gerhard Hoch
Psoriasis-Patient

Psoriasis ist nicht heilbar, aber gut behandelbar. Wie wichtig ist es, die Therapie dieser systemischen Erkrankung von verschiedenen Seiten anzusetzen?
Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Psoriasis zu behandeln. Es ist eine systemische Erkrankung, die eine lebenslange Therapie erfordert. Zum Glück gibt es laufend Fortschritte!

Als Sie die Diagnose Psoriasis erhalten haben, war Ihnen da sofort klar, was das bedeuten wird? Oder anders gefragt: Wie wichtig sind Aufklärung und Information?
Ich bin Naturwissenschaftler und mein Instinkt hat mir gesagt, dass das eine schwere Erkrankung ist. Was ich damals allerdings nicht wusste, ist, dass Psoriasis mit einer Reihe von Begleiterkrankungen, wie Psoriasis Arthritis oder entzündlichen Darmerkrankungen, einhergeht. Aufklärungsarbeit und Information ist daher einerseits im Rahmen der Diagnose, aber andererseits gerade hinsichtlich der Therapiemöglichkeiten sehr wichtig.

Haben Sie für sich über die Jahre eine Strategie entwickelt, wie man am besten mit Schuppenflechte und auch der Scham deswegen umgeht?
Vielleicht bin ich auch hier die Ausnahme. Denn Scham war für mich nie ein Thema - für viele Menschen mit Psoriasis allerdings schon. Ich mag zwar einen etwas anderen Zugang haben, aber ich kann mich sehr wohl in andere Menschen hineinversetzen und ihnen eine gewisse Strategie empfehlen.

... und die wäre?
Sie sollen sich an den schönen Dingen des Lebens erfreuen und ihre Scham ablegen. Das kann man trainieren - in unserem Bad zum Beispiel. Hier wird man nicht beobachtet und kann sich frei und locker geben. Und diese Methode zeigt Erfolg.

Welche Tipps können Sie anderen Betroffenen außerdem noch mitgeben?
Positives Denken! Das ist natürlich nicht einfach, wenn jemand anderer immer gute Ratschläge erteilt. Aber die mentale Einstellung ist wirklich essenziell. Und dass man sich bei Fachleuten informiert! ■

Magdalena Reitbauer

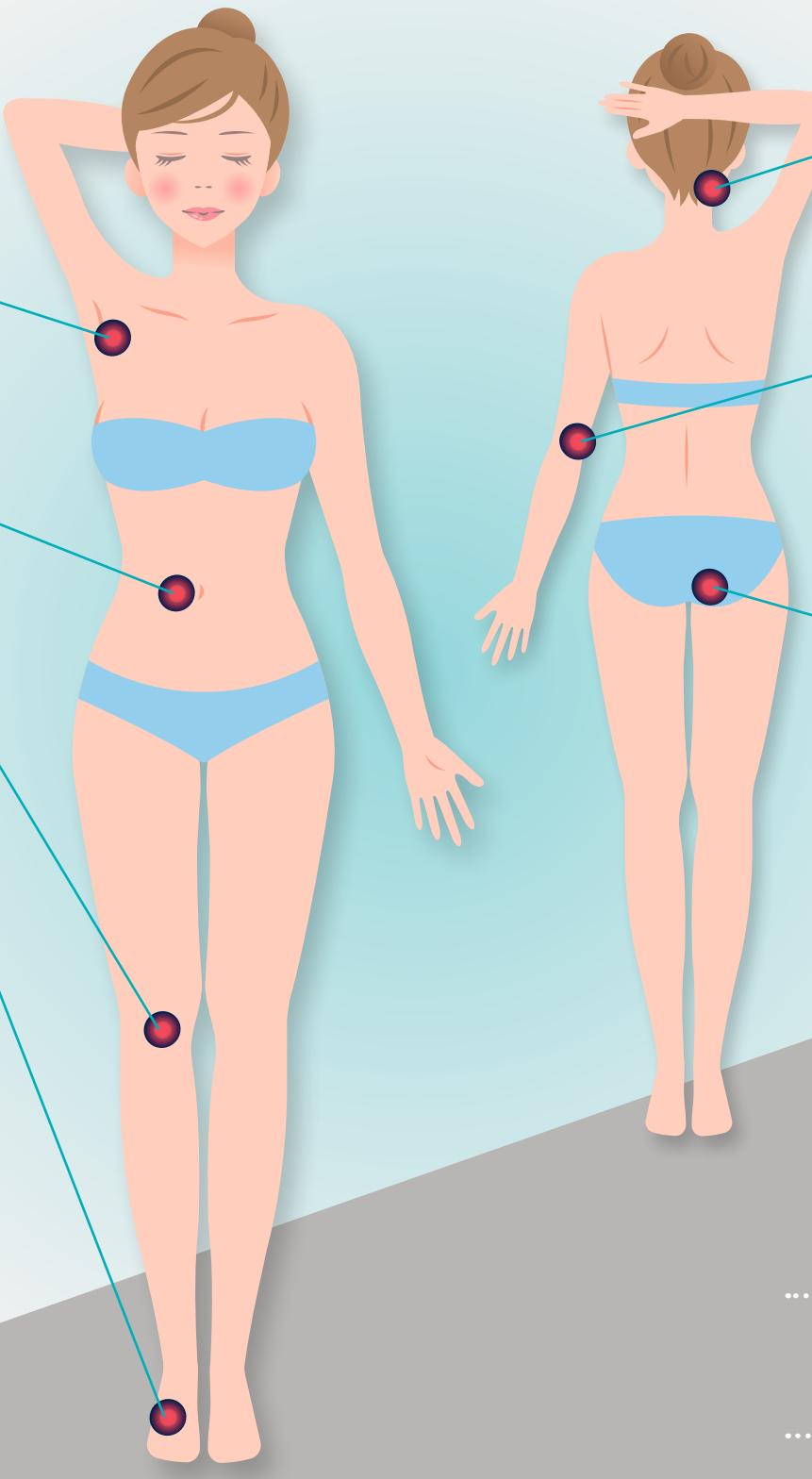
Lesen Sie die Packungsbeilage, bevor Sie dieses Medizinprodukt anwenden.
Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

Schuppen einfach lösen

Das neue und innovative Präparat PsoriBene® Gel löst Hautschuppen optimal und ist dabei sehr einfach in der Anwendung. Die in PsoriBene Gel® enthaltenen Öle (Jojobaöl und Olivenöl) lösen sanft und effektiv die talghaltigen Schuppen. Das Gel wird nach 30-60 min Einwirkzeit einfach mit Wasser entfernt. In der Apotheke erhältlich.

www.infectopharm.at

Psoriasis: Betroffene Körperstellen



BRUST & ACHSELN
Die Haut unter den Brüsten und Achseln kann besonders stark von Rötungen und auch Spannungsgefühl betroffen sein.

BAUCHNABEL
Der Bereich rund um den Nabel ist sehr häufig von schmerzenden Rötungen betroffen, oft aber ohne Schuppenbildung.

GELENKE
Etwa jeder fünfte Betroffene erleidet zudem eine Entzündung der Gelenke (Psoriasis-Arthritis).

HÄNDE & FÜSSE
Bei 15 Prozent der Psoriatiker sind Handflächen und Fußsohlen betroffen. Die Innenseite der Hände ist dabei oft mit Bläschen überzogen. Bei Finger- bzw. Fußnägeln können sich Deformationen oder gelblich-bräunliche Verfärbungen bilden.

KOPF
Die Kopfhaut ist von stark entzündlichen, runden und klar begrenzten Plaques mit großen Schuppen betroffen.

ARME & BEINE
Vor allem die Streckseiten von Armen (Ellbogen) und Beinen (Schienbeinbereich) sind von schuppigen, kreisrunden Herden betroffen.

GESÄSS & GENITALBEREICH
In der Regel bilden sich in der Gesäßfalle und im Genitalbereich keine Schuppenherde. Gerötete, oftmals stark juckende Hautveränderungen sind aber sehr häufig.

ILLUSTRATION: ISTOCKPHOTO / YOMOGI1

MEHR ZUM THEMA TROCKENE HAUT UND SCHUPPENFLECHTE ERFAHREN SIE AUF: WWW.DERGESUNDHEITSRATGEBER.INFO/DERMATOLOGIE

AKZEPTANZ

Mama mit Kämpferherz

Tipp

Der nächste Patienten-informationstag der pso austria findet am 19.10.2019 im Tech Gate Vienna statt!

Für Nicole Z. (33) ist die Diagnose Schuppenflechte bei ihrer kleinen Tochter kein Einzelschicksal, auch wenn sie das Gefühl hatte, allein damit zu sein. Wie sie damit umgeht, darüber spricht sie hier.

FOTOS: ZVG

Bei Ihrer Tochter Elisa (10) wurde Schuppenflechte diagnostiziert. Wie war es, als Sie die finale Nachricht erhalten haben?
Zuerst war es schon ein Schock, aber gleichzeitig auch erleichternd, denn nun wussten wir, was mit unserer Tochter los war. Es hat im Oktober 2016 begonnen und wir sind von Arzt zu Arzt gelaufen, immer ohne Ergebnis. Im Dezember 2016 hat unser Kinderarzt das erste Mal nachgefragt, ob wir jemanden in der Familie mit Schuppenflechte haben, was bei uns beiden Elternteilen der Fall ist. Eine erneute Überweisung zu einer Fachärztin und deren Diagnose hat uns dann die Gewissheit gebracht, dass unsere Kleine tatsächlich Schuppenflechte hat. Das war im Jänner 2017. Unsere Hautärztin – die auch die Krankheit diagnostiziert hat – meint, es ist gar nicht so selten und außergewöhnlich, dass Schuppenflechte auch bei Kindern auftritt. Das Problem dabei ist, es wird sehr selten erkannt. In unserem Fall wurde von trockener Haut bis hin zu superinfiziertes Ekzem gesprochen. Wir hatten fast alles durch, bis die endgültige Ursache festgestellt wurde. Psoriasis muss sich auch nicht immer in Schüben zeigen, sondern kann über lange Zeit hinweg still vor sich hinschlummern, bevor sie wieder ausbricht.

Wie geht es Ihrer Tochter nun und wie wird sie therapiert?
Als die Schuppenflechte wirklich in einem sehr schlimmen Schub aufgetreten ist, wussten wir uns fast nicht mehr zu helfen, da die verordneten Behandlungen aufgrund der fehlenden Diagnose nicht geholfen haben. Es war vergleichbar mit dem Ausbruch von Feuchtblattern (Windpocken), der ganze Körper war mit roten und schuppigen Flecken übersät. Seit wir unsere Ärztin in Wien gefunden haben, die auf Schuppenflechte bei Kindern spezialisiert ist, geht es ihr sehr gut. Sie ist schon relativ lange beschwerdefrei, merken wir aber, dass sich ein Schub anbahnt, behandeln wir sie mit abgestimmten Salben, auf die sie sehr gut anspricht. Bei Kindern sind die Behandlungsmöglichkeiten sehr eingeschränkt.

Spielt die Erkrankung im Alltag eine Rolle?
Es beeinflusst sie natürlich, vor allem wenn es sehr stark zu jucken beginnt, kratzt sie oft so stark, dass sie teilweise blutig ist. In den ganz starken Phasen hat sie auch gesagt, dass sie ihren Körper hasst. Das sind starke Aussagen für ein so kleines Kind, die einen als Elternteil auch richtig schmerzen. Bei Schuppenflechte kommt auch die starke psychische Belastung dazu. Unsere Kleine war damals im Kindergarten und wurde von den Kindern gehänselt, als sie wieder einen Schub hatte. Die Kindergartenpädagogin hat den Kindern in einem morgendlichen Ritual sehr liebevoll die Situation erklärt. Von da an war es kein Thema mehr, die Kinder haben sie sogar verteidigt, wenn blöd über sie gesprochen wurde. Als sie in die Schule gewechselt ist, habe ich es ihrer Klassenlehrerin sowie dem Direktor vorab mitgeteilt und sie sind sehr offen damit umgegangen. Das waren, trotz der oftmals schwierigen Situationen, sehr schöne Momente für uns alle.

Haben Sie auch eine psychologische Begleitung?
Auf ihrer ersten Kur in Bad Gleichenberg (Steiermark) heuer im Sommer haben wir das erste Mal eine Psychologin hinzugezogen, eine sehr gute Erfahrung. In Bad Gleichenberg werden Kinder mit Hauterkrankungen und Asthma behandelt, wodurch sie sich auch mit Gleichaltrigen austauschen konnte. Aber es fehlen die Gesprächspartner im Alltag. Das ist sehr schade, denn Kindern können die gegenseitigen Lebenswelten viel besser verstehen.

Was würden Sie sich als Elternteil generell wünschen?
Mehr Informationen über die Erkrankung, denn ich musste mir viel in Selbstrecherche erarbeiten. Was auch für mich persönlich wichtig gewesen wäre, dass ich Eltern zum Reden gehabt hätte, die in der gleichen Situation waren. Wir haben einen Aufruf in einer Psoriasis-Gruppe auf Facebook gestartet, es ist aber nichts zurückgekommen. Auch bei dem wirklich entzückenden Schuppenflechtentag für Kinder im Mai sind wir immer die einzigen. Es dürfte so etwas wie ein Tabuthema sein, aber ich hoffe es bleibt in Zukunft keines mehr, wenn wir offen über unsere Erfahrungen sprechen. Das wünsche ich mir sehr! ■

Karin Schneck

TIPP

FOTO: ZVG

FA Dr. Birgit Sadoghi
Ambulanz Univ. Klinik für Dermatologie und Venerologie
Medizinische Universität Graz

Schuppenflechte am Körper und 1000 Fragen im Kopf

Du leidest an Schuppenflechte und weißt nicht wohin mit deinen Fragen? Dann stelle sie deinem Hautarzt bzw. deiner Hautärztin. So wie Dr. Birgit Sadoghi. Als Dermatologin ist sie Expertin für alle Fragen rund um die Hauterkrankung.

Was ist überhaupt Schuppenflechte?
Schuppenflechte ist eine erblich veranlagte Hauterkrankung, die durch unterschiedliche Faktoren wie z.B. Stress, Infekte, bestimmte Medikamente oder Rauchen beeinflusst werden kann.

Ist Schuppenflechte ansteckend?
Nein!

Warum ist es so wichtig, dass man nicht nur zu Haus- sondern zu HautärztInnen geht?
Wir Hautärzte wissen nicht nur über alle spezifischen und aktuellen Therapien bei Schuppenflechte Bescheid; sondern kennen auch deren mögliche und vermeidbare Folgen wie z.B. Gelenksschädigung bei Gelenksbeteiligung.

Und was kann man nun gegen Schuppenflechte tun?
Es gibt verschiedene Therapiemöglichkeiten: Angefangen von lokalen Therapien, also Therapien, die man selber auf die Haut aufbringt, über Lichttherapien bis hin zu Medikamenten die geschluckt oder gespritzt werden können, wie z.B. so genannte Biologika. Das sind Systemtherapien, die in das Immunsystem eingreifen und so die Erkrankung unterdrücken können.

Muss man bei Pflegeprodukten besonders aufpassen und kann man überhaupt Make-Up tragen?
Am besten wäre es, wenn man das gemeinsam mit dem/der Hautarzt/ärztin bespricht, um ein optimales Pflegetherapeutikum zu finden. Grundsätzlich mag es die Schuppenflechte-Haut sehr gerne, wenn sie gut gepflegt ist und mit viel Feuchtigkeit versorgt wird. Und ja, man kann Make-Up tragen!

Und was sollte man tun, wenn anderen Menschen blöd schauen?
Ihnen erklären, dass Schuppenflechte keine ansteckende Erkrankung ist. Und natürlich regelmäßig zum/zur Hautarzt/ärztin gehen, damit die Erkrankung besser wird.

LESEN SIE DAS GESAMTE INTERVIEW AUF
WWW.DERGESUNDHEITSRATGEBER.INFO/DERMATOLOGIE

CELLULITE

Dellen unter der Haut

Was bei Cellulite für ein straffes Hautbild sorgt und wie man sie aktiv und nachhaltig bekämpfen kann.

Makellos glatte Oberschenkel und ein straffer Po: Dieses Schönheitsideal ist nach wie vor weit verbreitet. Obwohl bekannt ist, dass Fotos von Stars und Sternchen in Hochglanzmagazinen und in sozialen Medien zumeist stark bearbeitet sind, streben viele Frauen dieses klischeehafte Äußere trotzdem häufig an. Jedoch bekommen 80 bis 90 Prozent aller Frauen im Laufe ihres Lebens Cellulite, was oft als störend und unschön empfunden wird. Dass sich Frauen, die stark unter Cellulite leiden, beim Sport oder im Freibad häufig unwohl fühlen, ist verständlich. Denn im echten Leben kann man Dellen und unregelmäßige Hautstellen nicht retuschieren.

Keine Krankheit, sondern eine kosmetische Angelegenheit

Um Cellulite bestmöglich zu bekämpfen, ist wichtig zu verstehen, wie sie entsteht. Vorweg: Cellulite darf nicht mit Cellulitis, einer durch Bakterien hervorgerufene Entzündung, verwechselt werden. Cellulite hingegen ist keine Krankheit, sondern eine kosmetische Angelegenheit. Die Dellen entwickeln sich unter anderem aufgrund hormoneller Ursachen und einer geschwächten Hautstruktur. Erbliche Veranlagung sowie der eigene Lebensstil spielen ebenfalls eine Rolle. Auch wenn Cellulite häufig mit Übergewicht in Verbindung gebracht wird, ist dieser Zugang zu kurz gegriffen.

Ursachen

Cellulite hat verschiedene Ursachen: weiche Haut, schlaffes Bindegewebe, vermehrtes Fettgewebe und verkürzte Bindegewebsfasern. Der wichtigste Faktor bei der Entstehung von Cellulite ist das Bindegewebe. Frauen bekommen häufiger Cellulite als Männer, weil die Bindegewebsfasern im Fettgewebe senkrecht zur Hautoberfläche verlaufen und ihr Unterhautfettgewebe aufgrund des Sexualhormons Östrogen weniger stabil ist. Fettzellen können sich durch die flexible, weiche Haut relativ einfach nach oben drücken. Auf diese Weise dringt das Unterhautfettgewebe in die oberen Hautschichten vor und beult die Haut von außen sichtbar aus. Egal, ob jemand Übergewicht hat oder nicht: Ein typisches Merkmal von Cellulite ist, dass das Gleichgewicht zwischen Fettlobuli und Kollagenfasern fehlt.

Wirksame Maßnahmen gegen Cellulite:

Da die Cellulite wie schon beschrieben mehrere Ursachen hat, gibt es kein alleiniges Allheilmittel gegen die unliebsamen Dellen. Gegen die in aller Munde bekannte Orangenhaut, die oft durch das weiche Gewebe und vermehrtes Fettgewebe besteht, können folgende Maßnahmen helfen:

Sport & Ernährung

Das A und O gegen schlaffes Bindegewebe ist auf jeden Fall Bewegung durch Sport und eine ausgewogene Ernährung. Mit Diäten wird man Cellulite nicht wegzaubern können. Eine vitaminreiche Ernährung kann aber helfen, das Gewebe zu verbessern. Zum Beispiel Vitamin E, das in Nüssen und Vollkornprodukten enthalten ist, oder Vitamin C, das sich in Zitrusfrüchten und Gemüse befindet, ist sicher hilfreich!

Dennoch darf man nicht vergessen, dass es unterschiedliche Arten von Cellulite gibt. Die strukturelle Cellulite, welche durch die verkürzten Gewebestränge entsteht, kann weder durch Sport noch durch eine Ernährungsumstellung besiegt werden. Informieren Sie sich, welche Art Sie betrifft und was man dagegen tun kann.■

von Redaktion

Es war einmal ... Cellulite

Fast jede Frau kennt das Problem der Dellen an den Oberschenkeln oder am Po. Dr. Rolf Bartsch bietet in seiner Praxis mit Cellfina eine neue Behandlungsmethode an, die Cellulite langfristig korrigiert.

Dr. Bartsch
Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie

„Cellfina ist eine einmalige Behandlung mit einem Soforteffekt, der nachhaltig ist."

SPONSORED

MERZ

Cellulite als Begriff ist allgemein bekannt. Doch was ist Cellulite eigentlich genau?
Als Cellulite bezeichnen wir Hautstellen, die unregelmäßig sind. Dellen oder Wellen können an den Oberarmen, am Bauch, am Po oder an den Oberschenkeln auftreten. Wenn wir von zu behandelnder Cellulite sprechen, befindet sich diese am Po und an den Oberschenkeln. Hier sind drei beeinflussende Komponenten entscheidend. Erstens - weiches Gewebe. Wenn das bienenwabenartige dreidimensionale Geflecht, das für die Festigkeit verantwortlich ist, weicher wird, entstehen kleine Wellen oder Dellen. Zweitens - Volumen, das gerade dann entsteht, wenn man viel abgenommen hat. Dieser Aspekt ist schwerer zu behandeln, denn dabei geht es vor allem um die tiefere Gewebsschicht. Und drittens - strukturelle Cellulite. Diese entsteht erst nach der Pubertät, wenn sich das Fettgewebe ändert und Dellen an jenen Stellen entstehen, an denen das bienenwabenartige Gewebe die Haut im Niveau hält, während links und rechts das Fettgewebe größer wird.

Mit Cellfina gibt es eine neue, innovative Methode, Cellulite zu behandeln. Wie funktioniert Cellfina?
Wir arbeiten mit Cellfina in drei Schritten. Zunächst zeichnen wir gemeinsam mit den Patientinnen die Dellen an und identifizieren dabei, was eine strukturelle Delle und was weiches Gewebe ist. In einem weiteren Schritt setzen wir eine Saugglocke an und führen eine lokale Betäubung durch. Im dritten Schritt durchtrennen wir dann mit einer Mikroklinge die Bindegewebsfasern. Die Haut poppt dann richtig auf und wir haben einen Soforteffekt, der sich außerdem mit der Zeit zusätzlich noch verbessert, weil durch das Durchtrennen neues Bindegewebe wächst.

Was ist das Besondere an dieser Methode?
Cellfina ist eine einmalige Behandlung mit einem Soforteffekt, der nachhaltig ist. Wir betäuben bei dieser minimalinvasiven Behandlungsmethode nur lokal. Mit Cellfina erhalten wir immer konstante Ergebnisse - das wurde auch in Studien bewiesen. Es gibt heute viele Methoden, die das Gewebe behandeln, aber Cellfina steht aufgrund seiner Ergebnisse allein auf weiter Flur.

Ist die Behandlung schmerzhaft oder bestehen Risiken?
Insgesamt ist Cellfina sehr schmerzarm. Auf einer Skala von 0 bis 10 beträgt die Schmerzgrad maximal 2 bis 4. Die Durchtrennung selbst ist eine eine 0-1, also nahezu schmerzfrei. Nach der Behandlung berichteten Patientinnen auch nur von einer 1 bis 2. Die Frage nach den Risiken besteht natürlich immer. Es besteht das Risiko, dass die blauen Flecken nach der Eingriff noch ein bisschen bestehen bleiben können sowie die kleinen Einstichstellen sich für eine Zeit lang rot zeigen. Ich hatte aber bislang noch keine Patientin, die das gestört hätte.

Wie lange hält Cellfina an?
Das Ergebnis ist für Jahre konstant. Nach der einmaligen Behandlung wachsen die Bindegewebsfasern nicht nach. Mittlerweile haben wir in allen großen Studien stabile Ergebnisse - auch noch nach Jahren. Es gibt keine andere Behandlung auf der Welt, die von sich behaupten kann, in drei Jahren ein konstantes Ergebnis bei Cellulite vorzuweisen.

Gibt es ein Alterslimit für die Behandlung?
Wir machen keine Behandlungen unter 18 Jahren. Nach oben gibt es eigentlich keine Altersgrenze. Natürlich wird es ab 50 Jahren schwieriger, weil das Gewebe weicher wird. Aber es gibt 60-Jährige, die ein besseres Gewebe haben als 30-Jährige. Das hängt stark vom Lebensstil und auch von den genetischen Voraussetzungen ab.

Was können sich Patientinnen nun von Cellfina erwarten?
Cellfina hat ein tolles Alleinstellungsmerkmal. Wichtig ist aber zu sagen, dass man Cellulite trotzdem nicht „heilen" kann, weil Cellulite ja auch keine Krankheit ist, sondern eine Tatsache der Natur. Realistischerweise können wir Cellulite um ein bis zwei Grade verbessern. Aber eine starke Cellulite wird immer schwer zu behandeln sein, weil diese nicht nur strukturell ist, sondern auch mit Volumen und Weichheit in Verbindung steht. Wir haben auf dr-cellulite.com einen Cellulite-Test kreiert. So können Patientinnen im Vorfeld testen, ob sie für eine Cellfina- Behandlung geeignet sind oder nicht.■

www.ilovecellfina.at
www.dr-cellulite.com

FOTO: ZVG

Journalistin Doreen Brummee
Sie lebt mit ihrer Familie plus Katze in Hamburg und bloggt als #motHEROf4 auf doreenbrumme.de rund um Kinder und Familie in Bio-Qualität.

Sieben Wunder to go – aus der Tasche einer Vierfachmutter!

Im Alltag mit Kindern passiert ständig Unvorhergesehenes, auf das keiner vorbereitet ist – außer: die Mutter. Hier packt eine #motHEROf4 die Tasche aus, ohne die sie nie das Haus verlässt und in der sieben alltägliche Wunder stecken.

Werde ich gefragt, wie ich durch den Alltag mit meinen vier Kindern zwischen 5 und 15 Jahren komme, packe ich als Antwort gern mal meine Tasche aus (Ich kann schließlich nicht jeden in unsere Wohnung einladen!). Nach Portemonnaie, Schlüssel, Handy, Kalender, Notizbuch, Stift, Frauenzeug und zuckerfreien Kaugummis kommen sieben kleine Wunder zutage, die mir meinen Job als #motHEROf4 erleichtern:

Wunder 1: Meine Tasche – ein Picknickkorb

Verlieren meine Kinder unterwegs ihre Neugier am Weg und ihre gute Laune noch dazu, ist oft ein leerer Magen schuld daran. Deshalb steckt in meiner Tasche immer Futter für hungrige Kinder. Abgepackt in praktischen Dosen und Flaschen aus Metall sind das zum Beispiel Salzbrezeln, Obst und Wasser.

Wunder 2: Meine Tasche – ein Waschbeutel

Gegen klebrige Hände und Schnuten hilft unterwegs ein feuchter Lappen im wasserfesten Zip-Beutel (umweltfreundlicher als Feuchttücher) und eine kleine Flasche mit Waschwasser. Auch ein ganz besonders schnell trocknendes Microfaserhandtuch darf nicht fehlen.

Wunder 3: Meine Tasche – ein Erste-Hilfe-Kasten

Jeder Weg wird mit Kindern zum Abenteuer - und mitunter auch zur Stolperfalle. Deshalb habe ich immer Pflaster in mehreren Größen und ein Spray zum Desinfizieren von Wunden dabei. Das erkläre ich je nach Notfall zum Wund(er)mittel gegen Mückenstich, Katzenkratzer oder aufgeschrammte Knie.

Wunder 4: Meine Tasche – ein Kleiderschrank

Neben Wechselklamotten für Nr. 4 steckt in meiner Tasche immer ein Loopschal, der unterwegs mal zur Decke, mal zur Tragehilfe fürs laufmüde Kleinkind oder mal zum Ganzkörperschlauch für das Kind wird, das eine nasse Begegnung mit dem Element Wasser hatte.

Wunder 5: Meine Tasche – ein Sammelsack

Hier ein Stöckchen, da ein Stein, dort eine unterzuckerte Hummel, die aufgepäppelt werden muss: In meine Tasche wandert alles, was meine Kinder unterwegs aufsammeln und mit heimnehmen.

Wunder 6: Meine Tasche – ein Werkzeugkoffer

Schere, Mini-Schraubendrehersatz, Gummibänder, Schnüre, Sicherheitsnadeln, Klebeband - das sind Dinge, mit denen ich unterwegs wahre Wunder vollbringe, indem ich irgendwie befestige, was irgendwo locker ist.

Wunder 7: Meine Tasche – ein Einkaufsnetz

Ganz klar packe ich auch unsere Einkäufe in meine Tasche. In der neben zwei Einkaufsnetzen zur Reserve auch Stoffbeutelchen für Lebensmittel stecken, die ich unverpackt einkaufe.

Und nur, dass das klar ist: Ob ein Kind, zwei, drei oder vier - das ändert nix an der Zahl der Alltagswunder in meiner Tasche, sondern nur an der Taschengröße! ■

Doreen Brumme

TIPPS

FOTO: ISTOCK/SBYTOVA/VM

Unser Wund(er)spray für alle (Un-)Fälle!

Wenn mein Kind sich beim Spielen verletzt, braucht es ganz viel Trost und am besten eine schnelle, unkomplizierte und wirkungsvolle Erstversorgung der schmerzenden Wunde. In unserer Familie mit vier Kindern zwischen 5 und 15 Jahren hat sich Wund(er)spray bestens bewährt. Warum? Darum!

1. Hat ein Kind eine schmerzende Wunde, scheut es oft vor jeder Berührung derselben zurück. Unser Wund(er)spray lässt sich aufsprühen, ohne dass ich der Wunde allzu nah kommen muss.

2. Dank der Dosierfunktion der Sprühflasche kann ich einem besonders verängstigten Kind schnell mal in die Luft vorsprühen, wie ich mit dem Wund(er)spray gleich seine Wunde behandeln werde - das baut Ängste ab.

3. Je nach Alter und Wundstelle kann das Kind das Spray auch selber anwenden - und wird so vom Unfallopfer zum Ersthelfer, der sich zu helfen weiß!

4. Unterwegs hat unser Wund(er)spray sich bestens bewährt, weil der Ersthelfer es auch mit keimtechnisch unreinen Händen auf die Wunde sprühen kann.

5. Unser Wund(er)spray lässt sich aus jeder Lage auf eine Wunde sprühen. Und selbst wenn das Kind sich vor Schreck und/oder Schmerz im Kreis dreht oder gar davonläuft - ein Teil der zielgerichteten Sprühstöße trifft die Wunde immer, versprochen!

6. Das Auftragen des Wund(er)sprays dauert nur wenige Augenblicke und strapaziert das bisschen Geduld eines verletzten Kindes nicht unnötig. Und der Ersthelfer hat gleich wieder die Hände frei, um das Kind tröstend in die Arme zu nehmen - aus meiner Erfahrung als #mothERO f4 das beste Schmerzmittel gegen Kinderwehwehchen überhaupt.

7. Unser Wund(er)spray steht gut sichtbar auf dem Schlüsselbrett im Flur. So ist es fix zur Hand bei Unfällen in der Wohnung und fix eingepackt für unterwegs.

BLOOM®
BEAUTY ESSENCE

Die gehen unter deine Haut!

NEU &
EXKLUSIV BEI
BIPA

WERTVOLLE NÄHRSTOFFE AUS DER NATUR FÜR STRAHLENDE HAUT

- Mehr Feuchtigkeit
- Straffe Haut am ganzen Körper
- Weniger Falten

www.bloombeauty.at