

# psoriasis-hilfe *journal*

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

## Neues Team im Vorstand.

Frischer Wind.

## Patientenbericht.

Meine Geschichte.

## Richtige Hautpflege.

Hietzinger Gespräche.

## Österreichweite Umfrage.

Erste bundesweite Befragung zu Schuppenflechte.



Gabriele Schranz,  
Obfrau **psa** **austria**

## Liebe LeserInnen,

Vorerst – die diesjährige erste Ausgabe hat lange auf sich warten lassen, da es im Vorstand Umstrukturierungen gegeben hat.

An der Spitze stehe ich ab nun: Die ehemalige Stellv. Obfrau Fr. Gabriele Schranz.

Vielen von Euch ein Begrüßung, vor allem jenen, die an unserem PSO-Tag zu Besuch waren, bei dem ich am Empfang jeden einzelnen Besucher begrüßte.

Meine Stellvertretung ist Fr. Obstmayr Gabriela – Mitglied und Betroffene seit 30 Jahren.

Zu meiner Person: Ich selbst bin Angehörige. Meine Mutter hat mit 16 Jahren Schuppenflechte am Kopf bekommen. Nach einiger Zeit kam die Schuppenflechte auch am Körper – sie hat Psoriasis nun seit 57 Jahren. Ich bin als Tochter damit groß geworden und kenne die Belastungen des Alltags!

Dann bekam mein Sohn Sascha mit 12 Jahren Kopfhaut-Psoriasis, er ist jetzt 23 Jahre alt.

Darum war es für mich von Anfang an klar, als der vorherige Vorstand 2009/10 komplett zurück getreten ist, den Verein ehrenamtlich im Vorstand zu unterstützen und weiter zu führen. Es ist mir ein Herzensanliegen, auch wenn wir alle noch berufstätig sind.

Ich bin Lehrerin an der Fachmittelschule (9. Klasse) mit Schwerpunkt Tourismus und Dienstleistung – mein Traumberuf!

Weiters bin ich seit 30 Jahren Kosmetikfachberaterin im Direktvertrieb.

Mein Team und ich werden weiterhin für Euch – die Betroffenen und deren Angehörige – da sein, um Euch am neuesten Stand bei der medizinischen Betreuung und Beratung bestmöglichst zu unterstützen.

Eure Gabriele Schranz

## Inhalt



**3**  
Jahreshauptversammlung



**4**  
Meine Geschichte



**6**  
Richtige Hautpflege im Fokus



**10**  
Österreichweite Umfrage



**12**  
Vereinsinterna

**14**  
Ambulanzen, Friseure und Pediküre

### 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 Konecky

Bilder: Cover ©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**



**Jahreshaupt-  
versammlung**  
**28.02.2015 | 15 Uhr**  
Obere Augartenstraße 26-28

oben v.l.n.r. Gabriela Obstmayr, Hans Konecky, Gabriele Konecky, Dorli Matejka, Heinrich Leitner, Gabriele Schranz



# Frischer Wind im Vorstand

Kooption des Vorstands im Mai 2014

von Gabriele Schranz

Nach dem Rücktritt von Obfrau Friederike Schönauer dürfen wir Ihnen nun das neue Team im Vorstand des **psa** **austria** vorstellen – viele kennen uns ja bereits, da wir auch bislang im Vorstand waren, allerdings in z.T. anderen Funktionen. Alters- und gendermäßig gut durchmischte hoffen wir, den Anliegen aller Menschen mit Psoriasis eine Stimme geben zu können, Unterstützung zu sein und unsere Aufgaben mit neuem Elan erfüllen zu können. Jedenfalls werden wir allen Betroffenen und

Angehörigen mit Rat und Tat zur Verfügung stehen. An dieser Stelle möchten wir uns bei der zurückgetretenen Obfrau Friederike Schönauer bedanken. Und wir möchten unseren Mitgliedern danken, ohne deren Engagement und Mithilfe gar nichts gegangen wäre und wir hoffen, dass das auch in den kommenden Jahren in diesem Sinne weitergehen wird. Gemeinsam können wir viel erreichen.

Bundesorganisation	Landesgruppe Wien
Obfrau: Gabriele Schranz Stellvertreter: Gabriela Obstmayr	Obfrau: Gabriele Schranz Stellvertreter: Gabriela Obstmayr
Kassier: Heinrich Leitner Stellvertreter: Dorothea Matejka	Kassier: Heinrich Leitner Stellvertreter: Dorothea Matejka
Schriftführer: Gabriele Konecky Stellvertreter: Hans Konecky Kontrolle: Regina Chalupsky	Schriftführer: Gabriele Konecky Stellvertreter: Hans Konecky Kontrolle: Günther Majeovsky

# Aus dem Leben gegriffen

## Betroffene erzählen: Dorli Matejka

Meine Geschichte fängt nicht mit mir an, sondern mit meiner Tochter, die in ihrem 18. Lebensjahr an Psoriasis erkrankte. Das war ein Schock für die ganze Familie, denn meine Mutter hatte auch Psoriasis gehabt. Bei ihr war die Krankheit während des Wechsels ausgebrochen. Und weil vieles oft noch schlimmer kommt, als man denkt, ist dann auch bei mir mit 47 Jahren Psoriasis aufgetreten.

Ab da nimmt nun meine Geschichte ihren Lauf: Zuerst stellte ich Symptome beim Nabel fest, dann am Knie und Ellbogen und schließlich am ganzen Körper.

Durch eine Freundin, die auch Psoriasis hat, wurde ich auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam. Dort war auch Hautarzt Dr. Maier anwesend, der sich auf Psoriasis-Patienten/innen spezialisiert hatte. Er war damals und ist auch heute noch immer Ansprechperson für Psoriater, obwohl er bereits in Pension ist.

Damals probierte ich verschiedene Salben aus, in der Not hat auch Olivenöl geholfen. Eigentlich habe ich die Krankheit weder am Anfang und auch heute noch nicht als schwerwiegende Belastung empfunden, außer während der sogenannten „Schübe“, die zum Teil auch durch Todesfälle in der Familie und dem damit verbundenen Stress ausgelöst wurden. Da hat die Haut gejuckt, geschuppt, ist aufgebrochen und hat geblutet. Diese Schübe dauerten meist zwei bis drei Wochen.

Bis zur nächsten Aufregung war dann zumeist Ruhe. In dieser Zeit waren vor allem meine Hände sehr betroffen, ich konnte meine Finger kaum bewegen. In der Arbeit trug ich Baumwollhandschuhe, um eine Infektion zu vermeiden. Beruflich war ich bis zu meiner Pensionierung im Büro tätig.

Oft habe ich Situationen mit Mitmenschen erlebt, die

sich vor meiner Krankheit geekelt haben, weil sie nicht darüber Bescheid wussten. Die Aufklärung über Psoriasis war damals noch nicht sehr weit verbreitet.

Diäten habe ich keine gemacht, aber auf fettarmes Essen habe ich immer geachtet. Von Anfang an hatte ich leider auch Psoriasis-Arthritis. Das ist das Allerschlimmste, denn da schmerzen alle Knochen.

Dann kam die Zeit, wo wir alle nach Israel fuhren. Das war 1986. Mein Körper war damals schon zu mehr als 70% betroffen. Nach vier Wochen Kur kam ich erscheinungsfrei nach Hause. Doch wie die meisten Betroffenen aus eigener Anschauung wissen: die Krankheit macht was sie will, nach sechs Monaten - was genaugenommen sehr lange ist - kam sie wieder zurück. Ich verwendete weiterhin verschiedene Salben und Cremen.

In den Jahren 1995 und 1996 war ich in Jordanien. Zwischen den Aufenthalten in Israel und Jordanien war ich fünf Mal für jeweils vier Wochen auf Kur in Bad Gaisern. Danach war ich immer ca. ein halbes Jahr erscheinungsfrei. In Bad Gaisern taten mir die Unterwassermassagen und Moorpackungen besonders gut. Aber eigentlich hat es am besten meiner Psyche geholfen, denn die Berge können Berge versetzen!

Das letzte Mal war ich 2004 auf Kur. Danach ist es aufgrund meines Alters schon zu anstrengend geworden, da ich wegen meiner körperlichen Verfassung auf fremde Hilfe angewiesen bin.

Ich bin jetzt 75 Jahre alt und bis heute empfinde ich als das Allerschlimmste meiner Krankheit die Knochen. Meine Haut habe ich im Griff, eben bis auf die Schübe, die wohl immer wieder kommen werden.

Eure Dorli Matejka

## Vereins-Intern

### PSO Tag 2014

Der heurige PSO-Tag findet aus termintechnischen Gründen nicht statt. Wir planen im Herbst 2015 ein Jubiläumsfest: 10 Jahre PSO-Tag und 30 Jahre Vereinsbestehen von **pso austria**. Wir haben diesbezüglich schon Gespräche mit unseren Sponsoren gehabt.

### 04.11.2014 – Nächster Clubabend

Unser nächster Clubabend findet um 18 Uhr im Martha Frühwirth Zentrum, Obere Augartenstraße 26-28 statt.

### 14.11.2014 – Messe „JedeR für Jeden“

Im Rahmen der Veranstaltung stellen Wiener Behindertenorganisationen und Selbsthilfegruppen sich und ihre Arbeit vor. **Wir sind dabei – von 10 bis 17:30 Uhr im Rathaus**. Der Eintritt ist frei.

### 4. Adventzauber

Heuer schon zum vierten Mal laden wir Euch zu Punsch und Kesselgulasch ein! Am Samstag, den **06. Dezember 2014, ab 16 Uhr in unserem Bad**, 1220 Wien, Dampfschiffhafen 12. Bitte um telefonische Anmeldung bis 29. Nov. bei Gabriele Schranz: +43 664 73111991 oder office@psoriasis-hilfe.at. Da es im Freien stattfindet, zieht Euch warm an! Familie und Freunde sind herzlich willkommen!

### Werden Sie Mitglied – Ihre Vorteile auf einen Blick:

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

Mitgliedsbeitrag € 29,- jährlich  
Badebeitrag nur in Verbindung mit Mitgliedschaft € 44,-

Beitrittserklärung auf der Rückseite.  
Weitere Informationen finden Sie auf [www.psoriasis-hilfe.at](http://www.psoriasis-hilfe.at)

Hallo liebe Mitglieder! Dieses Mal **Gabi's Schmankerl-Rezept**

## Schweinsöhrchen



### Zutaten für ca. 12 Stk.:

- 1 Pkg. Blätterteig, 1 Ei, ½ Pkg. Pizzakäse, dann gibt es verschiedene Varianten:
  - 150g Salami, 5 Stk. Pfefferoni oder
  - 200g Spinat (ev. mit Knoblauch würzen), 1Pkg. Schafkäse

### Zubereitung:

- Blätterteig ausrollen mit Ei bestreichen, Pizzakäse gleichmäßig verteilen.
- Klein geschnittene Zutaten verteilen und nun die kurzen Seiten zueinander bis zur Mitte einrollen.
- Mit dem Papier des Teiges die Rolle einwickeln und für eine halbe Stunde ins Tiefkühlfach geben, danach lässt sich die Teigrolle besser in 1 ½ cm große Scheiben schneiden.
- Ins vorgeheizte Backrohr 180° mittlere Schiene (Backpapier nicht vergessen!) legen und ca. 20 Min. goldgelb backen - warm oder kalt servieren.

Lässt sich auch am Vorabend zubereiten und kann dann am nächsten Tag verwendet werden, sollte nur eine ½ Std. bei Raumtemperatur leicht antauen, um es besser schneiden zu können. Der Rest kommt wieder ins Tiefkühlfach und kann auch Tage später aufgebraucht werden!!!

Gutes Gelingen! Eure Gabi



## Gute Lebensqualität mit Psoriasis

# Richtige Hautpflege im Fokus

von Regina Adler

Das Krankenhaus Hietzing hat am 1. Juli einen hochkarätig besetzten Vortrag zum Thema Psoriasis mit dem Schwerpunkt Hautpflege angeboten. Das PSO Journal war vor Ort, um für Sie die wichtigsten Informationen zusammenzufassen und einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Als Vortragende standen OA Univ. Doz. Dr. Paul Sator, Leiter der Ambulanz für Psoriasis, Allergie und STD und Dipl. KS Eva Koll zur Verfügung.

### Psoriasis. Ein Porträt

Die Psoriasis ist eine chronische Erkrankung mit sehr verschiedenen Erscheinungs- und Verlaufsformen. Häufig ist sie vererbt, oft aber auch erworben, wie z.B. durch eine Hepatitis C-Erkrankung oder die Verwendung von Medikamenten wie etwa Beta Blockern. Die gute Nachricht zu Beginn: Gute Lebensqualität ist auch mit Psoriasis erreichbar. Dazu braucht es:

- den richtigen Arzt
- die richtige Diagnose
- die richtige Therapie
- schonende Reinigung und Pflege
- richtige Bewegung und Ernährung
- Entspannung zwischendurch

Grundsätzlich ist bei der Psoriasis die Hautbarriere gestört, was zu einer dauernden Hautreizung führt. Daher ist in erster Linie zu beachten, dass die Haut auch ohne Schuppenbildung nicht austrocknen darf. Das ist der wichtigste Grundsatz bei der Hautpflege. Der zweite wichtige Grundsatz ist Konsequenz. Konsequenz bei der Behandlung, auch wenn es manchmal bergab geht (Betroffene wissen, wie belastend das sein kann), aber auch Konsequenz in der Hautpflege während der schubfreien Phasen.

Wichtig ist, dass Sie als Betroffene/r einen guten Arzt finden, dem Sie vertrauen und der mit Ihnen nicht nur die Akut-Behandlung durchführt, sondern sich auch gemeinsam mit Ihnen um die Dauertherapie und die Hautpflege kümmert.

### Alles Gute kommt von oben. Die Pflege der Kopfhaut

Ein spezielles Augenmerk kommt der Kopfhaut zu, da sie oft besonders betroffen und empfindlich ist. Es ist ratsam, Naturhaarbürsten zu verwenden, sie sind sanfter und schonender als herkömmliche. Jede Kopfhautverletzung bedeutet eine Reizung. Daher sollten die Betroffenen auch darauf achten, Schuppen nicht herauszukratzen.

Beim Shampoo empfiehlt sich ein Produkt mit Salizylsäure, das entzündungshemmend wirkt. Zumindest aber eines, das pflegende Substanzen enthält, die Kopfhaut beruhigt und vor allem rückfettend wirkt. Nach dem Waschen die Haare nur lauwarm fönen. Wer es gerne natürlich mag, kann sich mit Kopfpäckchen aus Schlagobers, Dotter und Olivenöl Gutes tun. Zum Färben und Tönen nur besonders schonende Produkte verwenden, auch hier kann der Arzt beraten.

Den Lichtkamm – ein Gerät, das durch seine kammartige Form UV-Licht auf die Kopfhaut leiten soll – empfehlen die Vortragenden mit Einschränkung. Vor allem bei dichtem Haar ist er schwierig zu verwenden.

### Feinarbeit. Gesicht & Körper richtig pflegen

Bei der Hautpflege am restlichen Körper sind ebenfalls einige Grundsätze zu beachten. Die Präparate sollten seifenfrei bzw. pH-neutral sein sowie Urea und Glycerin

enthalten. Urea Purum, also Harnstoff, gibt es auch separat in verschiedenen Konzentrationen. Bis 5% ist er ein Feuchtigkeitsspender, in höherer Konzentration und mit Beigabe von Salizylsäure löst er Schuppen. In der Gesichtspflege darf man den Ölanteil bei der Produktauswahl ebenfalls nicht vernachlässigen. Wer zu besonders trockener Haut neigt, kann auch auf Reinigungsgels zurückgreifen. Bei Gesichtswasser ist ein geringerer Alkoholanteil vorteilhaft, der desinfizierend wirkt. Nicht austrocknende Kosmetik ist oberstes Gebot, Olivenöl bewährt sich auch hier. Vorsichtiges Ausprobieren zeigt, was am besten verträglich ist.

Warme Duschen sind langem Baden grundsätzlich vorzuziehen. Wannenbäder – wenn überhaupt – nur warm und maximal 20 Minuten lang. Anschließend die Haut nicht abrubbeln, nur abtupfen.

### Kortison. Freund oder Feind?

Ein ständiger Begleiter von Menschen mit Psoriasis sind Kortisonpräparate, deshalb war ihnen auch im Rahmen der Hautpflege ein eigenes Kapitel gewidmet. Kortisonpräparate sind heutzutage schon erheblich besser verträglich als noch vor wenigen Jahren. Trotzdem ist es im Zweifelsfall besser, kurzfristig eine höher dosierte Salbe zu verwenden, als langfristig eine niedrig dosierte. So vermindert man die Gefahr, eine Allergie zu entwickeln, was vorkommen kann. Oft hilft es schon, als Ersatz Vitamin-D-haltige Salben anzuwenden. Erfreulicherweise wurden in Deutschland bereits alternative Salben mit kortison-ähnlicher Wirkung entwickelt.

#### INFOBOX



**OA Doz. Dr. Paul Sator**  
Leiter der Ambulanz für  
Psoriasis, Allergie und STD  
am Krankenhaus Hietzing



### Sonnenglück. Der nächste Sommer kommt bestimmt ...

... vielleicht auch mit mehr Sonne als 2014. Bei manchen Betroffenen wird die Haut durch Hitze und Schweiß zusätzlich gereizt, in diesem Fall ist Schatten empfehlenswert. Im Normalfall verbessert sich der Hautzustand im Sommer, da durch die Sonne mehr Vitamin D gebildet wird. Deshalb ist beim PSO-Patienten ein geringerer Sonnenschutzfaktor unter Umständen sinnvoll. Ansonsten gilt, was für alle gilt: Sonnenbrand vermeiden, da sie das Hautkrebsrisiko in späteren Lebensjahren erhöhen.

### Verantwortungsvoll genießen. Die Sache mit dem Lebensstil

Zu guter Letzt gehören zur Hautpflege natürlich auch bewusste Ernährung und die Berücksichtigung der Psyche. Allerdings sind diese Faktoren sehr individuell. Klar ist: Alles, was irritiert, ist schlecht. Generell wirkt zu viel Histamin entzündungsfördernd und beeinflusst die Psoriasis eher negativ. Es ist anzuraten, zu testen, welche Lebensmittel einem selbst guttun. Ausgewogene, gesunde und frische Kost sollten selbstverständlich sein, auch im Sinne etwaiger Begleiterkrankungen. Psychische Faktoren können die Entstehung und die Symptome der Krankheit durchaus beeinflussen. Stress, Medikamente und Krankheiten (wie z.B. Angina) wären hier zu nennen. Viel Bewegung ist in jedem Fall gesund.

# Jetzt mitmachen!!! Erste bundesweite Befragung zur Schuppenflechte in Österreich

Ab sofort startet eine bundesweite PatientInnen-Umfrage zur Lebensqualität bei Schuppenflechte, die erstmals erheben soll, wie es Betroffenen in Österreich wirklich geht. Bisher stehen ausschließlich Daten aus Deutschland zur Verfügung, die auf Österreich nicht direkt übertragbar sind. Das soll sich nun ändern!

Die Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie der Medizinischen Universität Graz ruft in Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (ÖGDV) und mit Unterstützung der Schuppenflechte-Patientengruppe **pso austria** alle Betroffenen zum Mitmachen auf! Den anonymen Fragebogen gibt es bei niedergelassenen Dermatologinnen und Dermatologen sowie in Psoriasis-Ambulanzen und bei den Selbsthilfevereinen. Alternativ kann der Fragebogen online unter [www.psoriasis-umfrage.at](http://www.psoriasis-umfrage.at) ausgefüllt werden. Das Ausfüllen dauert etwa 20 Minuten und hat zum Ziel, die Versorgung von Menschen mit Schuppenflechte in Österreich zu verbessern. Was wirklich fehlt, wissen nur die Betroffenen selbst.

„Bisher mussten wir uns immer auf Zahlen aus Deutschland beziehen, um die Situation der Patienten zu beschreiben“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Peter Wolf (Stv. Klinikvorstand der Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie in Graz). „Die Versorgungsqualität von Menschen mit Psoriasis ist mit Sicherheit auch bei uns noch verbesserungsfähig, sieht aber vielleicht doch anders aus als in Deutschland. Wir müssen Betroffene in Österreich selbst fragen, um herauszufinden, wo wir in den nächsten Jahren ansetzen müssen.“

Die Teilnahme an der Umfrage ist anonym, kostenlos und mit keinerlei Verpflichtungen verbunden. Der Fragebogen kann online ausgefüllt werden unter [www.psoriasis-umfrage.at](http://www.psoriasis-umfrage.at). Auch Fragebögen auf Papier sind bei Hautärztinnen und Hautärzten sowie in Psoriasis-Ambulanzen erhältlich bzw. können unter [www.psoriasis-umfrage.at](http://www.psoriasis-umfrage.at)



angefordert werden. Ein Rückantwort-Kuvert liegt bei, mit dem der Fragebogen unfrankiert und anonym zurückgeschickt werden kann.

Wir hoffen, dass möglichst viele Betroffene sich die Zeit nehmen, die Umfrage auszufüllen. Nur dann kann es gelingen, die tatsächliche Situation in Österreich zu erheben und die richtigen Schritte einzuleiten, um die Lebensqualität Betroffener aktiv zu verbessern. Bitte nehmen auch Sie an der Umfrage teil!

# „Arbeitseifer ist ansteckend - - Psoriasis nicht!“

Neuer Ratgeber zu Berufswahl, Arbeitsalltag und Vorstellungsgespräch

Für rund 160.000 ÖsterreicherInnen mit Psoriasis ist das Thema Beruf mit vielen Fragen und auch Ängsten verbunden. Kann ich Chemikerin oder Chemiker werden? Muss ich meinen Beruf wegen der Krankheit wechseln? Soll ich Vorgesetzten und KollegInnen erzählen, dass ich Schuppenflechte habe? Bei etwa jeder Dritten bzw. jedem Dritten tritt die Psoriasis erstmals vor dem 18. Lebensjahr auf und sollte damit auch bei der Wahl der zukünftigen Tätigkeit mitberücksichtigt werden.

Der neue Ratgeber wurde von der ÖGDV (Österreichische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie) gemeinsam mit der Österreichischen Apothekerkammer ausgearbeitet. Die Broschüre umfasst die wichtigsten medizinischen, psychologischen und rechtlichen Fakten

für Betroffene und enthält auch viele hilfreiche Hinweise rund um den Berufsalltag, sowie nützliche Adressen und Tipps für das nächste Vorstellungsgespräch. Der Ratgeber ist bei Hautärztinnen und Hautärzten und in Apotheken kostenlos erhältlich und kann zudem von der Website der **pso austria** heruntergeladen werden.



## Die DMZ-Klinik am Toten Meer

**DMZ** Deutsches Medizinisches Zentrum  
Gesundheit, Prävention und Rehabilitation

DMZ-Zentrale, R&E Häckel GmbH  
Robert Bosch Str. 14  
D-82054 München-Sauerlach  
Tel. +49 (0)8104/90860-60

# 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 im KURBAD (Therme der Ruhe).

## Kompetenz aus Tradition

Seit 180 Jahren nutzen wir die natürlichen Heilvorkommen Bad Gleichenbergs für Kuranwendungen. Die aus unseren Heilquellen gewonnene Sole ist dabei einzigartig für die Behandlung von Atemwegs- und Hauterkrankungen. Im Therapiezentrum werden Anwendungen für stationäre und ambulante Kurgäste mit den Schwerpunkten

- **Hauterkrankungen** (z.B. Psoriasis und Neurodermitis)
- **Atemwegserkrankungen** (z.B. Bronchitis, Asthma, Nasennebenhöhlen, Stirnhöhlen)
- Beschwerden mit dem **Stütz- und Bewegungsapparat** (z.B. Wirbelsäule, Gelenke, Rheuma, Sportverletzungen)

angeboten, ebenso **Burnot-Prävention** und **Kinderkuren** mit Begleitpersonen

## 4 Sterne für Ihre Gesundheit

- 8 Tage/7 Nächte im DZ im 4-Sterne-Hotel
- Wohlfühlhalbpension
- Eintritt in KURBAD (Therme der Ruhe) und Sauna-Bereich
- Therapien mit Überweisungsschein vom Haus- oder Facharzt

Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt ambulante Therapien verschreiben und nutzen Sie die Möglichkeit der Erholung im 4-Sterne-Hotel des KURHAUS Bad Gleichenberg zum ermäßigten Nächtigungspreis.

Preis pro Person im Doppelzimmer **€483,-**



in den Sommermonaten. Bewährte Therapien und neue Therapieformen, wie Ganzkörperkältekammer oder ACP, sorgen für einen optimalen Behandlungserfolg. Unsere Kurgäste werden von nahezu allen Sozialversicherungsträgern zugewiesen.

## Perfekt für Ruhesuchende

Eingebettet in die sanfte Hügellandschaft der Südoststeiermark liegt **DAS KURHAUS Bad Gleichenberg**, eines der schönsten Kurhäuser Österreichs. Seine einzigartige Lage bietet das perfekte Ambiente für Menschen, denen ihre Gesundheit am Herzen liegt. Das „medizinisch-therapeutische Kurhaus“ steht einerseits Privatgästen offen, die



rechtzeitig etwas für ihre Gesundheit tun wollen, und ist andererseits Anlaufstelle für Patienten mit Erkrankungen der Haut, des Stütz- und Bewegungsapparates sowie der Atemwege.

Betrifft der Gast das Gebäude, spürt er schon im Eingangsbereich das besondere Flair des Hauses, das sich gut in den historischen Kurpark einfügt und einen Dialog zwischen Landschaft und Architektur erlaubt.

Den Gästen im KURHAUS stehen ein 4-Sterne-Hotel mit 107 Zimmern, ein Kosmetikinstitut, ein Restaurant, ein Bistro sowie ein Café ebenso zur Verfügung wie das KURBAD, die Therme der Ruhe, die auch Tagesgästen zugänglich ist.

Für die Behandlung der stationären und ambulanten Kurgäste gibt es rund 50 modernst ausgestattete Therapieräume sowie einen Fitnessbereich mit Milon Circle Trainingsgeräten, der auch von den Hotel- und Tagesgästen genutzt werden kann.

## Entspannung pur

Ein Besuch im **KURBAD**, der **Therme der Ruhe**, bedeutet Schwimmen mitten im Kurpark. Wasser und Licht, Holz und Stein sind die natürlichen Elemente, die das offene Design der Thermenumgebung bestimmen.

Schon die Römer haben die heilsame Wirkung der Bad Gleichenberger Ther-

malquellen erkannt und genutzt. Seit damals hat sich das Umfeld allerdings doch sehr verändert.

Auf einer Gesamtfläche von 2.500 m<sup>2</sup> stehen den Gästen ein Innen- und Außenbecken, Whirlpool, Bodengeysire, Nackenduschen, Luftsprudelbank und großzügige Liegeflächen zur Verfügung. Ein Lesebereich mit Kamin ergänzt das Angebot für Ruhesuchende.

Neben der Therme eröffnet sich dem Besucher eine über 500 m<sup>2</sup> große Spa-Welt mit Biosauna, Infrarotkabine, Soledampfbad, Eisgrotte, Kräuter-Sole-Sauna und Finnischer Sauna mit geführten Spezialaufgüssen.

Kein Animationsprogramm und keine Wasserrutschen stören die Wohlfühl-atmosphäre fernab vom Alltagsstress.

## Behandlung von Psoriasis und Neurodermitis in Bad Gleichenberg

Seit nahezu 20 Jahren wird in Bad Gleichenberg die **Sole-Photo-Therapie** angeboten, eine der nachhaltigsten Behandlungen für Hauterkrankungen speziell bei Psoriasis und Neurodermitis.

Die Therapie erfolgt mit einem Bad in **Gleichenberger Sole**, die aus den **örtlichen Heilquellen** gewonnen wird, und einer nachfolgenden Bestrahlung mit UV-B- oder UV-A-Licht sowie anschließendem Auftragen von pflegenden, 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. Die fachärztliche Begutachtung und Betreuung wird von Prof. Dr. Franz Legat, Facharzt für Dermatologie und Venerologie durchgeführt.

Eine zusätzliche Behandlung in der **Ganzkörperkältekammer** bewirkt eine



Beruhigung der Haut und **sofortige Juckreizminderung**. Begleitende diätetische und psychologische Beratungen unterstreichen den ganzheitlichen Ansatz der Kurbehandlung in Bad Gleichenberg und unterstützen die Abheilung der Hauterkrankungen. Die Wirkung einer Kur in Bad Gleichenberg hält erfahrungsgemäß über mehrere Monate und mitunter bis zu einem Jahr an.

## Frieren für's Wohlbefinden

Die Ganzkörperkälthherapie, bei der die Patienten maximal drei Minuten im -110 Grad kalten Therapieraum bleiben, ist aber auch in anderen Bereichen erfolgreich. Sie blockiert das Schmerzempfinden, löst biochemische, hormonelle und immunmodulierende Prozesse aus und führt zu einer spürbaren Entspannung der Muskulatur. Auch Sportler schätzen die leistungssteigernde Wirkung dieser modernen Therapieform.



## Gesundheitspaket für die Haut

- 8 Tage/7 Nächte inkl. Halbpension
- Eintritt in KURBAD und Sauna
- 1x kurärztliche Untersuchung
- 5x Solebad
- 5x UV-Lichtbehandlung
- 5x Salbenbehandlung
- 1x Kältekammer (nach ärztlicher Freigabe)
- Individuelle Circle-Training-Einschulung
- Nutzung des Milon Circle Fitnessraums

Preis pro Person im Doppelzimmer **€813,-**

## 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](http://www.daskurhaus.at)

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

# Summersplash August 2014

Ein Highlight der heurigen Sommersaison war wieder unser Sommerfest, das trotz widriger Wetterumstände – Regen und Sturm bei 17°C – einen Besucherrekord aufweisen konnte. Das Wetter stellte jedenfalls hohe Ansprüche an Organisatoren und Gäste. Die erste Herausforderung war eine technische. Zuerst das Aufstellen der Zelte am Freitag davor und dann am Samstag das Abbauen derselben, weil sie im heftigen Regen zusammengebrochen waren. Eines der beiden Zelte wanderte leider gleich in den Sperrmüll.



Beim Aufbauen der Zelte am Tag zuvor.

Aber wir haben uns den Herausforderungen nicht nur gestellt, wir habe absolut das Beste daraus gemacht. Für das leibliche Wohl war jedenfalls gesorgt. Es gab Spanferkel und für jene, die kein Fleisch wollten, herrlichen gegrillten Lachs und gegrilltes Gemüse. Für letzteres war Werner zuständig – vielen Dank an ihn und seine Heinzelmänner (und -frauen).

Mehlspeisen waren gebacken worden und wurden gespendet! Der Erlös kam dem Verein zugute! Danke an Dani, Gabi, Margit und Monika! Unsere Sektbar mit Pfirsich/Ananas-Bowle, Aperol-Spritzer und Schnapslerl wurde gestürmt! Danke an Ricky und Betty!

Und weil ein Fest mit Musik noch viel stimmungsvoller ist, konnte ich als Überraschungsgast einen Musiker mit seiner Ziehharmonika engagieren, der Wiener- und Heurigenlieder zum Besten gab, Gustav (Gustl) Novak. Alle haben geschunkelt und mitgesungen – es war ein gelungenes und ausgelassenes Fest, das bis weit nach Mit-

ternacht dauerte. Zu später Stunde haben wir sogar Karaoke gesungen und Boogie Woogie und Twist getanzt! Danke an Organisatoren und Gäste, die das Fest trotz des schlechten Wetters zu einem vollen Erfolg gemacht haben.

## INFOBOX

Für alle, die wissen wollen,

### 1. wer so tolle Spanferkel macht:

Stand 62 Lukajic  
Floridsdorfer Markt  
1210 Wien  
Tel: +43699 18905181

### 2. wer so tolle Musik macht:

Gustav (Gustl) Novak:  
g.novak@keymanagement.at



# ... vielen Dank unseren treuen Mitgliedern

Der Höhepunkt des Sommerfestes 2014 waren die Ehrungen jener Mitglieder, die schon jahrzehntelang der Selbsthilfegruppe treu verbunden sind. Einige möchte ich hier einzeln anführen:

(verstorben 2014), **Hans Angeler, Hilde Huber** (seit 1998), **Gerhard Hoch** (seit 1992), **Gabriela Nentwich** (seit 1993), **Anton** und **Monika Gregor, Ulli Kargl** (seit 2005) und **Gerti Meder** (seit 1997).

Die Mitgründerin und Mitglied seit der ersten Stunde: **Christa Mayer** (Vereinsgründung war 1985): DANKE!

Nicht zu vergessen: **Hr. Dr. Mayer**, welcher uns immer mit Rat und Tat als Hautarzt zur Verfügung stand und steht, der jahrzehntelange Erfahrung mit Psoriasis-Betroffenen hat und immer da ist, wenn es notwendig ist und seine Zeit es erlaubt! DANKE.

Alle bis jetzt im Vorstand tätigen Vorstandsmitglieder, allen voran **Renate Schmidt**, die bis zu unserer „Übernahme“ 2010 jahrelang im Alleingang den Verein als Obfrau geführt und repräsentiert hat. Unter anderem hat sie den PSO-Tag ins Leben gerufen! DANKE, liebe Renate!

Hier auch das DANKEschön an all diejenigen, die uns durch Ihren Mitgliedsbeitrag unterstützen. Ohne diesen würde es die Selbsthilfegruppe nicht geben – wir wissen das sehr zu schätzen!

Weiters DANKE auch an unsere langjährigen Mitglieder, einige möchte ich namentlich erwähnen: **Dorothea Matejka** und **Gabriela Obstmayr** (beide seit 1985), **Hannes Rubisch, Christine Ebinger, Heinz** und **Margit Grabler** und **Maria Malicek** (seit 1990), **Peter Deutsch**

Last but not least DANKE an die Mitglieder und Gäste unseres herrlichen Sommerbades. Vieles wäre ohne Euren Einsatz und ohne Eure Arbeitskraft nicht möglich!



Wir trauern um

## Peter Deutsch

\*11.11.1946 † Jänner 2014

Als langjähriges Mitglied unterstützte Peter den Verein für einige Jahre in der Funktion des Schriftführers und war all unseren Lesern als „**Samurai**“ bekannt. Der Fußballplatz sowie das PSO-Sommerbad waren sein zweites Zuhause.

Wir werden ihn in unserer Erinnerung behalten.

Vorstand pso austria

# 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 7719	www.akhwien.at	
Phototherapeutische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-12:00, 13:00-15:00, mit Termin	01/ 40400 7719	www.akhwien.at	
Dermatopsychologische Ambulanz, Mo-Fr, Terminvereinbarung		www.akhwien.at	
<b>Klinische Abteilung für Immundefektologie und Infektionskrankheiten</b>			
Immundefektologische Ambulanz, Mo-Fr 7:30-14:30, Terminvereinbarung	01/ 40400 7720	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   Corvinusring 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 Allgemein 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)

# pso Friseure

WIEN			
Friseur Alexander	1010 Wien, Laurenzerberg 3	01 2763065	Lichtkamm/Voranmeldung!
Coiffeur Fred	1080 Wien, Kochgasse 30	01 4080234	Lichtkamm
Friseur Ernst	1090 Wien, Garnisongasse 18	01 4078067	
Salon Walter	1100 Wien, Quellenstraße 100	01 6020712	
Frisiersalon Monika	1100 Wien, Stockholmerplatz 4	01 6898088	
Friseur Tina	1120 Wien, Spittelbreitengasse 27	01 8133801	
Salon Christine	1150 Wien, Goldschlagstraße 58	01 9822774	
Frisiersalon Susi	1150 Wien, Meiselstraße 26	01 9290033	
Coiffeur Susanna	1160 Wien, Pfenniggeldgasse 1a	01 4920129	
Friseur Wick	1160 Wien, Neulerchenfelderstraße 82	01 4850353	
Manfred Theimer	1180 Wien, Pötzleinsdorfer Straße 99	01 4794496	
Friseur Anita	1190 Wien, Sieveringerstraße 175a	01 4401748	
Frisierstube & Sonnenstudio Edith Kimla	1220 Wien, Markomannenstraße 28/12	01 2597172	Voranmeldung!
OBERÖSTERREICH			
Violanda Schaching	4020 Linz, Langgasse 9	0732 669672	
Friseursalon Ullig	4600 Wels, Am Rosenhang 22	07242 51847	
Haut & Haar Gmeiner	4820 Bad Ischl, Kreuzplatz 22	06132 365	
STEIERMARK			
Frisiersalon Marina	8301 Laßnitzhöhe, Hauptstraße 74	03133 2152	
Frisiersalon Christa	8720 Knittelfeld, Bahnstraße 26	03512 2209	
Modefriseur Erika	8940 Liezen, Pyhrnpark	03612 2666	
KÄRNTEN			
Salon Claudio Del-Fabro	9020 Klagenfurt, St.Ruprecht Straße 28	0463 33418	
TIROL			
Friseur Hofer Dechant	6380 St.Johann, Wieshofer-Straße 17	05352 62396	
Salon Martin Strolz	6886 Schopernau, Mitteldorf 37	05515 26 60	
Hair Radi	6800 Feldkirch, Liechtensteinerstraße 94a	05522 74272	
NIEDERÖSTERREICH			
Anneliese Schön	2000 Stockerau, Schillerstraße 2	02266 30294	
Karl Kaiser	2700 Wr. Neustadt, Wienerstraße 41	02622 22998	
Intercoiffeur Kurt Jaschke	3500 Krems, Untere Landstraße 47	02732 2387	
BURGENLAND			
Frisiersalon Maria Eder	7082 Donnerskirchen, Hauptstraße 67	02683 8574	

# pso Pediküre

WIEN			
Fußpflege Tamara	1220 Wien, Schiffmühlenstrasse 78	01 2699001	
Kosmetik-Fußpflege-Massage			
Angelika Rauch & Manuela Danek	1020 Wien, Rotensterngasse 22	01 2143445	
Podologische Fußpflege H. Müller	1030 Wien, Hainburgerstrasse 47	01 7182563	

Wenn Sie in unsere Liste in diesem Journal, sowie auf unsere Homepage [www.psoriasis-hilfe.at](http://www.psoriasis-hilfe.at) aufgenommen werden möchten, wenden Sie bitte an [office@psoriasis-hilfe.at](mailto:office@psoriasis-hilfe.at)

## Beitrittserklärung

(Bitte leserlich in Druckbuchstaben ausfüllen)



**Ja**, ich möchte Mitglied bei **pso-austria – Verein und Selbsthilfegruppe der PsoriatikerInnen in Österreich** werden. Ich verpflichte mich, den laut Geschäftsordnung jährlich fällig werdenden Mitgliedsbeitrag pünktlich zu entrichten.

## Einzugsermächtigung

Ich erteile hiermit die Erlaubnis, meinen nach der Beitragsordnung zu leistenden jährlichen Mitgliedsbeitrag über € 29,- von meinem Konto abzubuchen. Diesen Lastschriftauftrag kann ich jederzeit fristlos widerrufen.

IBAN	<input type="text"/>
BIC/BLZ	<input type="text"/>
Kreditinstitut	<input type="text"/>
Datum/Unterschrift	<input type="text"/>





©Rivar

Wir danken für die Unterstützung durch



## Beitrittserklärung

Name, Geburtsname

Vorname

Straße, Nummer

PLZ, Ort

E-Mail

Geburtsdatum

Eintrittsdatum

Bitte  
ausreichend  
frankieren



**Verein und Selbsthilfegruppe der  
PsoriaterInnen in Österreich**

Obere Augartenstraße 26-28/1.18  
1020 Wien