

psoriasis-hilfe *journal*

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

Das Tote Meer

Der Geheimtipp bei Psoriasis

Jeder 3. leidet unnötig

Neue Therapieformen

Der Radiodoktor

Ö1-Interview mit pso-austria

I. PSO Youngsters Day

09. Mai 2015 in unserem pso-Bad



Gabriele Schranz,
Obfrau **psoriasis-hilfe.at**

Liebe LeserInnen,

Die letzten Monate hatten es in sich!

Danke für die tollen Rückmeldungen zu unserem letzten Journal. Wir bekamen viele Anrufe und Mails. Das war ein erfreuliches Feedback und bestätigt uns in unserem Tun. Trotzdem versuchen wir immer besser zu werden. Vor allem die persönliche Geschichte fand großen Anklang. Freut Euch, auf den nächsten Seiten findet Ihr wieder eine! Wir werden Sie auch auf unsere Homepage geben (natürlich nur mit Einverständniserklärung der jeweiligen Mitglieder). Wer seine Geschichte erzählen möchte, nimmt bitte mit mir Kontakt auf. Der Name muss nicht erwähnt sein und auch das Foto auf der Homepage ist freiwillig.

Ich möchte hier auch erinnern, rechtzeitig bis Ende Februar jeden Jahres Euren Mitgliedsbeitrag einzubezahlen, sonst gibt es kein Journal. Diese Zusendung 2x im Jahr gilt nur als Service für Mitglieder.

Weiter's sind unsere Clubabende gut besucht, auch „neue Gesichter“ sind immer wieder zu sehen. Wollen Sie wieder kommen, setzt es voraus, dass man Mitglied ist. Der Dermatologe Hr. Dr. Mayer steht Ihnen an diesen Abenden für Fragen zur Verfügung. Außerdem gibt es das eine oder andere Mal auch Vorträge zu Neuigkeiten bei der Unterstützung und Pflege der Haut.

Im vergangenen Jahr haben wir bei der Messe „Jeder für Jeden“ teilgenommen, die sehr interessant war. Auch heuer werden wir wieder dabei sein. Der Termin wird rechtzeitig auf unserer Homepage bekanntgegeben. Bitte besucht uns dann. Auf den folgenden Seiten findet Ihr auch einen Bericht über die letzte Messe. Und absolut toll wird Samstag, der 09. Mai 2015, denn da wird unser 1. psoriasis-hilfe.at Youngster's Day stattfinden. Bitte gebt die beiliegende Einladungskarte weiter – DANKE!

Nun, noch viel Spaß beim Lesen und bis demnächst in unserem Sommerbad!

Eure Gabriele Schranz

Inhalt



3

Meine Geschichte



4

Das Tote Meer



6

Schuppenflechte: Neue Therapieformen



8

Ö1-Interview: Der Radiodoktor



11

1. psoriasis-hilfe.at Youngster's Day

Impressum | Für den Inhalt verantwortlich:

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

www.psoriasis-hilfe.at

Obfrau: Gabriele Schranz

Redaktion: Gabriele Schranz

Bilder: Cover ©Privat

Layout: H. Kroll, www.rotteneschlager.com

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

Pfizer Corporation Austria Gesellschaft m.b.H.

LEO Pharma Gesellschaft m.b.H.

Janssen – Cillag Pharma GmbH

Novartis Pharma GmbH

Meine
Geschichte

Aus dem Leben gegriffen Betroffene erzählen

Im Alter von 18 Jahren brach bei mir die Psoriasis aus. Zuerst fast unbemerkt auf dem Kopf, in Form von 2 kleinen, juckenden Stellen, die durch Kratzen zu nassen anfangen. Daraufhin ging ich zum Hautarzt, der feststellte, dass ich Schuppenflechte habe.

Erst da erfuhr ich von meiner Familie, dass die Oma auch daran leidet. Also habe ich diese Krankheit geerbt! Zusätzlich hatte ich als Kind und in der Jugend fast jedes Jahr eine eitrige Mandelentzündung, die ja als Auslösefaktor bekannt ist. Auch meine Mutter bekam die Psoriasis, aber erst im Alter von 48 Jahren.

Ich bekam kortison-hältige Präparate und die Schuppenflechte verschwand. Doch sobald ich damit aufhörte, kam sie wieder. Folgedessen habe ich nichts mehr verwendet und die Krankheit hielt sich in den nächsten 12 Jahren bis auf eine kleine Stelle am Ellenbogen in Grenzen. Danach breitete sie sich langsam weiter aus. Einmal war der ganze Rücken betroffen, dann die Handflächen. Beides verschwand wieder mit Hilfe von Kortison. Die betroffenen Stellen kamen und gingen (Gott sei Dank), abwechselnd einmal da und einmal dort. Auch Finger- und Zehennägel waren und sind davon befallen. Ich war in Behandlung mit verschiedenen Kortison- und Pflegesalben.

Am besten wirkten bei mir die Kuraufenthalte in Bad Gaißern, wo ich einige Male war.

Da war ich nachher bis zu einem halben Jahr erscheinungsfrei! In Bad Dt. Altenburg war ich auch einmal, aber da hat die Wirkung nicht so lange angehalten.

In den Sommermonaten verwende ich hauptsächlich Olivenöl zur Pflege, im Winter Zinksalbe und Sonnenblumenölsalbe. Kortison nur im äußersten Notfall! Somit komme ich derzeit mit meiner Krankheit halbwegs zurecht.

Bezüglich Ernährung ist mir nichts aufgefallen, dass sich meine Psoriasis auf bestimmte Lebensmittel verschlechtert oder verbessert.

Ich bin zu dem Schluss gekommen, es ist wichtig, sich wohlzufühlen, und das zu machen, was einem gut tut. Nur musste ich das erst einmal herausfinden! Denn jeder körperliche und seelische Stress löste bei mir einen Schub aus. Leider ist der derzeitige Zustand meiner Psoriasis so, dass nach und nach auch die Gelenke betroffen sind. Ich spüre schon in den Fingern und in manchen Gelenken.

Ich muss wohl ins Wilhelminenspital zur genaueren Untersuchung, ob sich meine Vermutung (hoffentlich nicht) bestätigt.

bleibt's g'sund! Eure Gaby (Dorli-Gaby)

„Jeder für Jeden“

Im vergangenen November fand, wie alle Jahre, die Messe „Jeder für Jeden“ statt.

Wir waren als Selbsthilfegruppe mit einem Stand vertreten und machten ganz tolle Erfahrungen!

Viele Selbsthilfe-Organisationen nahmen daran teil.

Es gab ein tolles Eröffnungsprogramm mit Showtänzen. Wer mich kennt, weiß, dass Tanzen eine meiner Leidenschaften ist, da ich selbst Turniertänzerin in Lateinamerikanischen Tänzen war. Die Tänzer und Tänzerinnen saßen im Rollstuhl – bemerkenswert – ihnen gilt mein voller Respekt. Sie tanzten Cha-Cha-Cha, Samba und Langsamen Walzer – es war beeindruckend, mit welcher Begeisterung! Und sie bekamen



tosenden Applaus.

Nun, diese Messe findet wieder statt. Der Termin ist noch nicht bekannt. Sie wird organisiert von der „WIG“. Ort ist immer das Rathaus – wunderschöne Räumlichkeiten und der Eintritt ist FREI (immer Sonntags ab 10 Uhr)! Sobald der Termin feststeht, werden wir diesen auf unsere Homepage stellen.

Wir sind auf alle Fälle wieder dabei! Bitte besucht uns!!!
Eure Gabriele Schranz und Gabriela Obstmayer



INFOBOX



Karin Hafner, Gründerin der Plattform Hautinfo.at, begleitet diese Gruppenreise persönlich.

Reisetermin: 06. – 20.09.2015

15-tägiger Kuraufenthalt am Toten Meer ab/bis Wien

www.hautinfo.at/schuppenflechte/totes-meer-39.html

Das Tote Meer

Der Geheimtipp bei Psoriasis!

Hautreise 2015

Im September wird in Österreich die erste nicht kommerzielle und begleitete Gruppenreise ans Tote Meer angeboten. Gemeinsam das Tote Meer kennenlernen! Jeder Schuppenflechte-Betroffene sollte zumindest einmal die heilende Wirkung auf seiner Haut am Toten Meer genießen!

Auf Grund zahlreicher Studien und Forschungen, die von Wissenschaftlern und Ärzten durchgeführt wurden, weiß man heute, worauf die verblüffenden Wirkungen der Therapie am Toten Meer zurückzuführen ist. Das Wasser des Toten Meeres ist unvergleichlich reich an den Mineralstoffen Magnesium, Kaliumchlorid, Calcium und am gelösten Spurenelement Bromid. Durch die spezielle Kombination und Konzentration der Mineralstoffe werden Entzündungen beruhigt. Die Haut wird entsuppt und desinfiziert. Die Luft am Toten Meer hat durch die tiefe Lage 400 Meter unter dem Meeresspiegel 10 Prozent mehr Sauerstoff als an irgendeinem anderen Punkt der Erde. Die Dunstglocke über dem Toten Meer ist stark mit Bromin angereichert, welches in besonderem Maße zur Entspannung des Nervensystems beiträgt. Der Schlamm vom Toten Meer ist ein Heilschlamm, in dem die entzündungshemmenden Substanzen Bitumen und Brom enthalten sind. Dazu scheint an 330 Tagen die Sonne. All diese Kräfte spielen zusammen und helfen, dass Schuppenflechte schnell verschwinden. Die Klima-Therapie am Toten Meer hilft aber auch bei der psoriatischen Arthritis. Für viele Patienten ist es wie ein Wunder. Sie

kommen mit starker Schuppung und Entzündungen der Haut ans Tote Meer und treten nach 3 Wochen mit makelloser Haut wieder die Heimreise an: seelisch gestärkt mit einem neuen Lebensgefühl.

Das Hotel

Das 4* Hotel Lot in Ein Bokek liegt direkt am Meer und ist am Besten für Menschen mit einer Hautkrankheit spezialisiert. Das Hotel verfügt über ein eigenes Dachsolarium für die Sonnenbehandlung, ein großes Spa, ein Swimmingpool, kostenlose Liegen und Badetücher am Pool und am Strand, eine Sauna und einen Fitnessraum. Dazu befindet sich das DMZ (Deutsches Medizinisches Zentrum) direkt im Hotel.

Reisetermin

06. September – 20. September 2015

Reisepreis

Pauschalpreis pro Person
im Doppelzimmer € 1.860,-
Einzelzimmerzuschlag € 798,-

Gut zu wissen

Wenn du ohne Begleitung mitfahren möchtest, dir der Einzelzimmerzuschlag aber zu hoch ist, kannst du dir mit jemanden aus unserer Gruppe das Zimmer teilen (es wird jemand zugeteilt). Wenn es wider Erwarten zu Pro-

blemen zwischen Zimmergenossen kommt, kann man jederzeit kostenlos einen Zimmertausch vornehmen. Es wird im Juli ein Treffen aller Teilnehmer geben, damit wir uns vorab kennenlernen und alle offenen Fragen klären können (ist aber keine Verpflichtung).

Behandlung in der DMZ-Klinik (optional)

Eine Behandlung mit Untersuchungen und alle Cremes, Salben, Badezusätze kann zugebucht werden, ist aber nicht unbedingt notwendig.

Kosten für 2 Wochen:

Schuppenflechte: € 280,-

Schuppenflechte: Arthritopathica € 518,-

Antrag auf Kuraufenthalt

Die Antragstellung erfolgt über den behandelnden Hausarzt. Die Vorderseite des Antragsformulars wird vom Antragsteller ausgefüllt, die Rückseite vom Arzt.

Danach muss man den Antrag an die PVA (Pensionsversicherungsanstalt aller Bundesländer) schicken, bzw. man gibt ihn persönlich ab.

Man muss dann auf eine schriftliche Mitteilung warten, ob der Kuraufenthalt bewilligt wird oder nicht.

Nach der Kostenübernahmeerklärung übernimmt der Sozialversicherungsträger sämtliche Leistung für die ärztliche Versorgung und Behandlung, Flug, Transfer, Unterkunft, Verpflegung, Auslandsrankenversicherung, Reiserücktrittsversicherung und allgemeine Patienten-/Kundenbetreuung (Reiseleitung). Der Patient hat lediglich die gesetzliche Zuzahlung zu leisten.

www.pensionsversicherung.at
www.d mz-klinik.de

Behandlung von Schuppenflechte am Toten Meer

DMZ und Häckel Reisen seit 36 Jahren Ihr Spezialveranstalter für das Tote Meer im Kurort Ein Bokek / Israel

- Außergewöhnliche Behandlungserfolge ohne Nebenwirkungen
- Erfahrenes und überwiegend deutschsprachiges Ärzte- und Therapeutenteam
- Vertragspartner der Pensionsversicherungsanstalt (PVA) und anderer Sozialversicherungsträger in Österreich

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
E-Mail: info@dmz-klinik.de
www.d mz-klinik.de



Schuppenflechte: Jeder 3. leidet unnötig

Neue Therapieformen ermöglichen angenehmes Auftragen

Gerade die äußerliche Therapie für Kopfhaut und Körper ist vielen Schuppenflechte-Patienten „lästig“. Beklagt werden die benötigte Zeit, häufig das Gefühl der „fettigen Haut“ oder der rasche Verschleiß von Bettwäsche und Kleidung, z.B. durch Abfärben. Nur jeder 2. wendet seine Standardtherapie daher wirklich regelmäßig an¹ und damit erreichen viele Betroffene nicht die Therapieerfolge, die eigentlich durch moderne Behandlungsmethoden möglich wären. Jeder 3. klagt über massive Einschränkungen der Lebensqualität². Das bedeutet, dass eine Therapie immer nur so gut ist, wie die Bereitschaft der Betroffenen, sie auch regelmäßig anzuwenden. Speziell auf der Kopfhaut ist die Sichtbarkeit der Schuppenflechte für viele eine große Belastung – eine wirksame Therapie ist daher umso wichtiger. Wenn man mit seiner aktuellen Therapie nicht zufrieden ist, sollte man nicht zögern und der betreuenden Hautärztin/dem betreuenden Hautarzt ehrlich Bescheid sagen. Auch hier kann gemeinsam eine Lösung gefunden werden, denn neue, moderne Therapieformen erleichtern durch ihre Konsistenz die tägliche Anwendung erheblich. In vielen Fällen findet sich eine persönlich passende und angenehme Alternative.

Topische Therapien sind Arzneimittel, die von einem Arzt verschrieben und direkt auf die Haut aufgetragen werden. Sie werden bei den meisten Psoriasis-Fällen als Therapie der ersten Wahl betrachtet. Dazu gehören

Steroide, Vitamin D3-Analoga und kombinierte Produkte aus einem Vitamin D und einem Steroid.

Zu den am häufigsten eingesetzten Formulierungen zählen Salben, Cremes und Gele für Haut- und Kopfhaut, wobei letztere eine neuere Formulierung sind und sich leichter auftragen lassen und schneller einziehen.

Für wen welche Therapie geeignet ist, kann nur der Arzt entscheiden. Wichtig ist, dass die äußerliche Therapie sich gut in den persönlichen Tagesablauf oder Berufsalltag einfügt und von Patienten persönlich in der Art der Anwendung, der Konsistenz, im Fettgehalt und Geruch als angenehm empfunden wird.

Es lohnt sich, danach zu fragen und zu suchen – denn nur bei regelmäßiger Anwendung kann man die Schuppenflechte gut in Griff bekommen!

¹ Hansen M, Bewley A, Ersser S, Ward C. (2012) Psoriasis treatment expectations and healthcare provider relationships for patients in Europe, the USA and Canada. *Dermatologic Therapies*. 2012(2);10:42. P095

² „starke bis sehr starke Einbußen der Lebensqualität“, Augustin, Krüger & Reich, *Dermatology* 2008

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).



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 pflegender, cortisonfreier Creme oder Salbe auf die Haut. Die Kombination aus Solebad und UV-Licht-Therapie bewirkt eine Ablösung der Hautschuppen und eine kontinuierliche Reduktion der entzündlichen Komponente.

Eine zusätzliche Behandlung in der **Ganzkörperkältekammer** 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.

Stationäre oder ambulante Hauttherapie

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

Information und Buchung unter www.daskurhaus.at

DAS KURHAUS **BAD GLEICHENBERG**
Gesundheit neu erleben

KÄLTEKAMMER – Frieren für die Gesundheit

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

€ 827,-





Der Radiodoktor

Ö1-Interview mit Gaby Obstmayer

Am Montag, 23.2.2015, hatte ich ein Interview bei Ö1 im Funkhaus zur Sendung „Der Radiodoktor“ zu dem Thema „Wen juckt's? – Das Leben mit Psoriasis“.

Die Moderation machte Univ.-Prof. Dr. Manfred Götz, zu Gast waren Univ.-Doz. Dr. Paul Sator, Leiter der Ambulanz für Psoriasis im Krankenhaus Hietzing, und ich.

Meine Aufregung war groß. Doch als ich dann im Aufnahmestudio saß, nahm alles seinen Lauf und ich war nachher sogar etwas enttäuscht, da ich nicht all das sagen konnte, was ich vorbereitet hatte. Die Zeit dafür war zu kurz.

Als erstes stellte uns Dr. Götz den Zuhörern

vor, und fragte mich gleich, wann bei mir die Erkrankung aufgetreten ist und wie sie begonnen hat. Dr. Sator sprach dazu einige erklärende Sätze.

Als nächstes fragte mich Dr. Götz, wie meine Verwandten und Bekannten darauf reagiert haben, und wie lange es bei mir gedauert hat, bis ich die Diagnose Psoriasis hatte. Er wollte anschließend wissen, ob wir mehr Unterstützung bekommen, da ja jetzt die WHO der Psoriasis besondere Aufmerksamkeit schenkt, und ob die Öffentlichkeit jetzt mehr informiert ist. Daraufhin erzählte ich von unserer Teilnahme des Vereins heuer auf der Messe für Selbsthilfegruppen „Jeder für Jeden“ im Rathaus.

Dr. Sator sprach anschließend über die Diagnosestellung und über das Psoriasis-Register, wo man mehr über die Erkrankung, die Medikamente und deren Nebenwirkungen erfährt, besonders über das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Patienten. Auch über die Begleiterkrankungen weiß man dadurch mehr, da die Schuppenflechte eine Systemerkrankung ist. Er sprach über den Einsatz von Biologika, mit Hilfe derer man in die Entzündungsabläufe des Körpers eingreifen kann.

Zwischendurch rief ein Zuhörer an, der mit dem Biologika „Embrel“ schon ca. 10 Jahre erscheinungsfrei ist.

Dann fragte mich Dr. Götz, ob mein Ausbruch der Krankheit im Zusammenhang mit psychischem Stress oder einer besonderen Belastung stehe. Bei mir war es die eitrige Angina, außerdem bin ich erblich vorbelastet. Dr.

Sator erklärte, dass es bestimmte Faktoren gibt, die als Auslöser der Schuppenflechte bekannt sind, z.B. Stress, Medikamente, Hormone, Infekte, etc.

Eine weitere Zuhörerin fragte, ob die Ernährung eine Auswirkung auf den Juckreiz habe. Dr. Sator meinte, dass es wissenschaftlich keinen Hinweis gibt, dass bestimmte Nahrungsmittel die Krankheit verbessern oder verschlechtern. Lebensmittel mit viel Histamin können jedoch die Krankheit verschlechtern, da das Histamin die Entzündung fördert. Diäten machen hingegen keinen Sinn. Es ist zu beobachten, welche Sachen einem gut tun und welche nicht.

Juckende und schuppige Haut steht für viele Hauterkrankungen. Es gibt Mischformen zwischen Neurodermitis und Psoriasis und verschiedene andere Hauterkrankungen, die ähnlich sind.

Die nächste Frage thematisierte die Akzeptanz der Öffentlichkeit (im Geschäft, Bad, etc.). Wie ist die Reaktion der Umwelt auf die Ausschläge?

Ich antwortete, dass man abweisend angestarrt wird. Man merkt, dass den Leuten momentan vor einem ekelhaft, wenn man voll „in Blüte“ steht. Aus diesem Grunde wurde 1985 das PSO-Sommerbad an der Alten Donau gegründet. Heuer veranstalten wir zum 1. Mal den Tag für betroffene Kinder, Jugendliche und deren Eltern, um sie zu vernetzen, damit sie sich austauschen können. Er findet am 9. Mai 2015 im Sommerbad an der unteren Alten Donau (1220 Wien, Dampfschiffhaufen 12) statt.

Es gibt ein Kinderprogramm, ein Dermatologe und eventuell ein Kinderarzt werden eingeladen. Wir bitten bei dieser Gelegenheit, dass sich Kinderärzte, die Interesse daran haben uns zu unterstützen, bei uns melden. Laut Aussage der Eltern gibt es wenig Kinderärzte, die Kinder und Jugendliche mit Schuppenflechte behandeln.

Dr. Götz fragte auch Dr. Sator, ob Menschen Schwierigkeiten in der Berufsfindung und mit der öffentlichen Akzeptanz hätten. Dr. Sator sagte, dass sich nichts geändert habe. Es sei noch immer eine Art von Aussatz, sogar in der Familie. Bei der Berufswahl gibt es Probleme mit betroffenen Händen und Fingernägeln.



Auf die Frage, was es zu berücksichtigen gibt bei der Erkrankung, da sie ja auch innere Organe betrifft, antwortete Dr. Sator, dass es eine systemische Erkrankung sei und daher nicht nur eine Hauterkrankung. Es können bei bis ca. 48% der Patienten die Gelenke beteiligt sein. Des weiteren können Erkrankungen der Blutgefäße, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zuckerkrankheit, Schlaganfall, Herzinfarkt, Übergewicht oder neurologische Erkrankungen (z.B. Depressionen) auftreten. Diese Begleiterkrankungen kann man mit entsprechender Therapie vermindern.

Eine Zuhörerin hat dann von einer PUVA-Behandlung im AKH erzählt, die sie beschwerdefrei machte.

Daraufhin berichtete ich von meinen Kuraufenthalten in Bad Goisern, wo ich eine Balneo-Lichttherapie, ein Schwefelbad, anschließend eine UV-Bestrahlung und eine Behandlung mit Pflegesalbe bekam.

Dr. Götz fragte, ob der Einsatz von Biologika eine bewährte Therapie sei. Dr. Sators Antwort war, dass Biologika gezielt in Entzündungsprozesse eingreifen. Es ist eine sichere Therapie. Die Wirkstoffe werden injiziert. Bald kommt ein Präparat auf den Markt, das man schlucken kann. Es wird im Bedarfsfall von der Krankenkasse bezahlt.

Das Thema Kortison wurde auch angesprochen: ich verwende es wegen der Nebenwirkungen nur im Notfall.

Meeraufenthalt, Sonne, Salzwasser tun der Haut gut, die Kur am Toten Meer wird deshalb wieder von den Krankenkassen bezahlt. Die Sonne spielt eine sehr wichtige Rolle bei dieser Erkrankung.

Zum Schluss befragte mich Dr. Götz bezüglich der geeigneten Hautpflege. Im Sommer verwende ich ausschließlich Olivenöl, im Winter Mirfulan- und Sonnenblumenöl-salbe. Für mich persönlich ist es zurzeit das, was mir gut tut. Es muss jeder für sich selbst herausfinden. Ich als Allergikerin vertrage nicht alle Pflegeprodukte.

Dr. Sator meinte, dass es sehr wichtig sei, die Haut richtig zu pflegen, damit sie nicht austrocknet, da bei trockener Haut die Psoriasis schlechter wird. Es gibt Salben mit Harnstoff, die als Basispflege eingesetzt werden, sowie rückfettende Bäder und Duschgels.

Können wir damit rechnen, dass es eine Heilung gibt? Wir sind noch nicht so weit. Ich kann mir nicht vorstellen, dass man die Schuppenflechte heilen kann, sondern dass man sanftere Behandlungsmöglichkeiten mit weniger Nebenwirkungen findet und somit die Lebensqualität verbessert.

Das Interview war sehr aufschlussreich, ich hoffe, es konnten viele Betroffene zuhören.

Eure Gaby Obstmayer

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

PAELLA – mit Huhn

(Spanisches Nationalgericht)



Zutaten für 4 Personen: 4 EL Olivenöl, 1 ½ Zwiebeln, 4 Zehen Knoblauch, 1 grünen Paprika, 40-50 dag Langkornreis, 30-40 dag Hühnerfleisch, 1 KL Salz, 1 ½ Suppenwürfel, Wasser, 1 KL Safran, 1 handvoll Erbsen, 1/16 l Weisswein. Paella mixda: 200 g Riesengarnelen, 1 Dose Miesmuscheln „in Knoblauchsoße“

Zubereitung: In Öl fein geschnittene Zwiebel und zerdrückte Knoblauchzehen anschwitzen, Paprika putzen, waschen, nudelig schneiden und kurz mitrösten. Geschnittenes Hühnerfleisch (zuerst in Schnitzeln, dann in Streifen und letztendlich würfeln) dazugeben und rundherum anbraten (Fleisch muss weiß sein). 3 Tassen Reis dazugeben und mit genügend Wasser aufgießen. Mit Salz und Suppenwürfel würzen. Mit Safran (flächendeckend) bestreuen – nicht mehr umrühren! Erbsen dazugeben und 25-30 Minuten auf Stufe 2 zugedeckt dünsten, während dieser Zeit Deckel nicht öffnen!!!! Wein am Schluss dazugeben, verrühren und offen noch einige Minuten ziehen lassen. Paella mixda – mit dem Wein die Garnelen und Miesmuscheln dazugeben und offen einige Minuten dünsten lassen.

1 gestrichener EL = 2 dag S A F R A N – das teuerste Gewürz der Welt! (Ursprungsland: Spanien, Iran) Safran sind die Blütennarben einer Krokuspflanze, die in den Ländern des Mittelmeerraumes beheimatet ist. Zartbitter im Geschmack, gibt er den Speisen eine intensive gelbe Farbe. Für Suppen, Soßen, Reisspeisen, Kartoffeln aber auch Kuchen. Sehr gut harmoniert Safran mit Kräutern, wie Oregano, Rosmarin und Basilikum. Für 1 kg Safran benötigt man Blütennarben von 100.000 Pflanzen.

Gutes Gelingen! Eure Gabi



09. Mai 2015

1. PSO Youngster's Day

Vergangenes Jahr, kurz nachdem ich als Obfrau tätig wurde, bekam ich einen Anruf einer Mutti, deren Tochter unter Psoriasis leidet. Damals sagte sie wortwörtlich: Ihre Kinderärztin weiß nicht mehr, wie sie ihr und ihrer Tochter helfen kann. Sie wollte einen Kinderarzt bzw. Dermatologen, der auch Kinder/Jugendliche mit Psoriasis betreut und die Krankheit kennt. Nach diesem Gespräch saß ich da und hatte nur einen Gedanken: „Da muss etwas passieren!“



So hatte ich kurz darauf nur einen Gedanken: Wir haben ein Sommerbad an der Alten Donau und wir können allen Eltern die Möglichkeit bieten, durch einen Tag für die Youngster's, sich mit Betroffenen auszutauschen und für die Kinder/Jugendlichen einen Tag voll Unbeschwertheit mit Rahmenprogramm zu gestalten (Badesachen mitnehmen!!). Aber vor allem sich auch untereinander zu vernetzen.

Außerdem werden wir vor Ort einen Kinderarzt und Dermatologen haben, die für Fragen zur Verfügung stehen. Weiters habe ich bereits die Zusage einer betroffenen Mutter, vorab ein Interview (Kurier) zu geben, um auf diesen Tag aufmerksam zu machen. Ebenso wurden Einladungs-Postkarten gedruckt, die sich in der Beilage des Journals befinden – bitte geben Sie diese weiter! Helfen Sie uns, so viel wie möglich zu erreichen und lassen Sie uns ein Zeichen setzen. Die Kinder brauchen ihre Eltern und die Eltern brauchen uns! Es waren noch andere Eltern, die sich meldeten und deshalb bin ich jetzt schon sehr aufgeregt und wünsche mir, dass dieser Tag unvergessen bleibt und nicht der Letzte dieser Art sein wird! Eure Gabi Schranz

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

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	
BIC/BLZ	
Kreditinstitut	
Datum/Unterschrift	

Vereins-Intern

Von Mai bis September finden keine Clubabende statt, da wir im Bad erreichbar sind!

02. Mai 2015 – Badesaison Eröffnung

Es ist wieder soweit, wir freuen uns auf einen schönen Sommerbeginn in unserem Naturbad!

Holt die Badehose/Bikine raus und ab ins kühle Nass!

Ihr könnt die Seele baumeln lassen und einfach nur GENIEßEN und ENTSPANNEN! Wir freuen uns schon!

09. Mai 2015 – 1. PSO Youngster's Day

Wir haben bereits viele Postkarten verteilt, Dank unserer Mitglieder, Freunde, Bekannte und Sponsoren – Vielen Dank.

06. Oktober, 18.00 Uhr Clubabend

07. November ab 10 Uhr – PSO Patienteninformationstag

Messe JEDER für Jeden – Termin noch nicht bekannt

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

Wir danken für die Unterstützung durch

abbvie



Beitrittserklärung

Nachname

Vorname

Straße, Nummer

PLZ, Ort

E-Mail

Geburtsdatum

Eintrittsdatum

Bitte
ausreichend
frankieren



**Verein und Selbsthilfegruppe der
PsoriatikerInnen in Österreich**

Obere Augartenstraße 26-28/1.18
1020 Wien