

# psoriasis-hilfe *journal*

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



**Psoriasis bei Kindern**  
Patientenberichte

**Die Kopfhaut**  
Erfahrungen eines Friseurmeisters und Stylisten

**Lebensstil & Ernährung**  
Expertenchat mit Dr. med. Marc Fouradoulas

**Das Tote Meer**  
Der Geheimtipp bei Psoriasis



Gabriele Schranz,  
Obfrau **psoriasis-austria**

## Liebe LeserInnen,

Ein wunderbarer Sommer mit viel Sonne ist vorbei!

Unser Sommerbad war Treffpunkt für langjährige Mitglieder – Danke für eure ehrenamtliche Unterstützung und Treue!

Es waren heuer auch vermehrt neue Gesichter zu sehen, worüber wir uns besonders freuen. Alle fühlten sich offensichtlich sehr wohl. Einige von ihnen entschlossen sich auch dazu, unsere Selbsthilfegruppe durch den Mitgliedsbeitrag zu unterstützen. An dieser Stelle: Herzlichen Dank!

Bei uns gilt: Kommen, alles auf sich wirken lassen, die Seele baumeln lassen, ab ins Wasser UND dann erst gibt es bei einem gemütlichen Beisammensitzen ein Gespräch und die gewünschten Informationen. Kurz gesagt: urgemütlich und entspannt! Einfach den Stress zu Hause lassen und genießen.

In dieser Ausgabe berichten wir über den erfolgreichen Ablauf unseres 1. Youngster's Day. Wirklich ein toller Erfolg bei den Kindern und Eltern.

Es ist uns ein besonderes Anliegen, von Psoriasis betroffenen Kindern und deren Eltern Unterstützung zu bieten. Vielleicht können die Erfahrungsberichte auf Seite 5 und Seite 6 anderen Eltern Mut machen und Anregung geben. Im Bericht auf Seite 6 geht es zwar um Neurodermitis, aber die Behandlungsmethoden sind oft bei beiden Krankheitsbildern erfolgreich.

Im Herbst erwarten wir Sie bei unserem 10. Patienteninformativtag am 7. November. Wir würden uns freuen, wenn Sie sich diesen Termin frei halten.

Eure Gabi Schranz,  
Obfrau **psoriasis-austria**

## Inhalt



**3**  
Meine Geschichte



**4**  
1. psoriasis Youngster's Day



**5/6**  
Patientenberichte



**8**  
Kopfhaut – Erfahrungen eines Stylisten



**10**  
Lebensstil und Ernährung



**12**  
Reisebericht Israel

### Impressum | Für den Inhalt verantwortlich:

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

**www.psoriasis-hilfe.at**

Obfrau: Gabriele Schranz, Redaktion: Gabriele Schranz

Bilder: Cover ©Privat

Layout: H. Kroll, www.rotenschlager.com

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

**Pfizer Corporation Austria Gesellschaft m.b.H.**

**LEO Pharma Gesellschaft m.b.H.**

**Janssen – Cillag Pharma GmbH**

**Novartis Pharma GmbH**

**Eli Lilly Gesellschaft m.b.H.**



# Aus dem Leben gegriffen Betroffene erzählen

Mit 55 Jahren bin ich in Pension gegangen, jetzt werden viele denken – toll!

Dann mit 56 Jahren hatte ich eine Oberschenkel-OP, gleichzeitig wurde ein Stück Haut entfernt und zur Untersuchung ins Labor geschickt – die Hautstelle war hoch und hat geschuppt – die Diagnose: Schuppenflechte.

Nach 2-3 Monaten bekam ich dann den ersten „Schub“ – Punkte am ganzen Körper.

Ich bekam Bestrahlungen (PUVA) und Tabletten. Die Bestrahlung hat geholfen. Es war fast weg. Natürlich habe ich in dieser Zeit auch diverse Pflegesalben verwendet.

Kleine Plaques waren da, damit konnte ich aber gut leben. 4 ½ Jahre später bekam ich dann Plaques unter der Brust, am Gesäß und am Knie. Ich bekam wieder Bestrahlungen. 3 Monate lang, jeden 2. Tag für 2-10 Min. steigernd. Darauf habe ich gut angesprochen und war für ein ½ Jahr schuppenfrei.

1995/96 wurde ich auf Kur geschickt: 1x Totes Meer und 1x Jordanien (jeweils für 4 Wochen).

Nach der Kur in Israel – für mich die beste Therapie gegen Schuppenflechte – war meine Haut 1 Jahr lang erscheinungsfrei!

Da die Plaques bis heute bei mir eher klein sind und keine großen Hautflächen betroffen sind, verwende ich Salben gegen meine Psoriasis und bin bei meinem Hautarzt in guten Händen.

Ich bin heute überzeugt, dass es bei mir auch in gewisser Weise der Pensionsschock war. Von Seiten der Familie meiner Mutter weiß ich, dass ihr Bruder mit 70 Psoriasis hatte.

Über eine Schulkollegin wurde ich dann 1998 auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam, der ich seitdem angehöre. In dem vereinseigenen Bad an der Alten Donau fühle ich mich sehr wohl. Dort ist jeder herzlich willkommen, man kann sich austauschen oder einfach entspannt genießen.

Gott sei Dank gibt es immer mehr Aufklärung.

Von Hildegard

## Jahreshauptversammlung

Einladung zu der am **Samstag, den 16. Jänner 2016 um 14.00 Uhr in 1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28/EG im großen Saal stattfindenden Jahreshauptversammlung**

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

Wir ersuchen um pünktliches und zahlreiches Erscheinen. Wahlvorschläge und Anträge können noch bis spätestens 08.01.2016 schriftlich eingereicht werden!

Folgende Wahlvorschläge liegen uns vor:

Bundesorganisation	Landesgruppe Wien
Obfrau: Gabriele Schranz Stellvertreter: Gerhard Hoch	Obfrau: Gabriele Schranz Stellvertreter: Gerhard Hoch
Kassier: Heinrich Leitner Stellvertreter: Dorothea Matejka	Kassier: Heinrich Leitner Stellvertreter: Dorothea Matejka
Schriftführer: Gabriele Konecky Stellvertreter: Hans Konecky Kontrolle: Friederike Chalupsky, Sabina Jankovic	Schriftführer: Gabriele Konecky Stellvertreter: Hans Konecky Kontrolle: Friederike Chalupsky, Sabina Jankovic

# Psoriasis bei Kindern

## Eine Mutter\* erzählt

Ich habe hier meine fast 10-jährige Erfahrung mit meinem Sohn, der Psoriasis hat, zusammengefasst, und hoffe damit andere Betroffenen zu erreichen und vielleicht dem Einen oder Anderen helfen zu können.

Psoriasis bei Kindern ist schwer in den Griff zu bekommen, weil meist von UV-Therapie und Biologika im Kindesalter abgeraten wird.

Das sind unsere eigene Erfahrungen. Daher gibt es keine Garantie, dass diese auch bei Anderen zutreffen. Wir wissen, dass die Pflege von Psoriasis-Haut sehr individuell ist. Mein Motto ist geworden, dass es auf jeden Fall einen Versuch wert ist, etwas Neues auszuprobieren, wenn etwas helfen könnte (vorausgesetzt es schadet nicht).

Bei meinem Sohn haben die 1. Symptome (einzelne kleine Flecken) im Alter von 7 Jahren begonnen.

Als Psoriasis diagnostiziert wurde es erst Jahre später. Da war es allerdings schon sehr schlimm. Er hatte es zu diesem Zeitpunkt schon am ganzen Körper. Wir haben 2 Jahre lang verschiedenste Salben von verschiedenen Ärzten und Apothekern ausprobiert. Für seine Kopfhaut haben wir schließlich eine Lösung gefunden, die sehr schnell und gut hilft. Seitdem hat er selten Schuppen. Wer Interesse hat, den Hautarzt nach „Dermovate Crinale“ fragen. Es enthält zwar Cortison, wirkt aber schon nach 3 Tagen. Bei diesem Krankheitsbild lässt sich Cortison wahrscheinlich nicht vermeiden. Das mit den Schuppen war ganz schrecklich. Die Kinder haben ihn ausgelacht, und er war völlig verzweifelt. Ich als Mutter übrigens auch.

Als Pflegebad mag er „Balneum“ gerne. Das macht die Haut irgendwie weich. Als Pflegecreme wurde uns von der Apothekerin „Pflegelotion Mittagsblume“ empfohlen. Diese Lotion ist zwar eigentlich für Neurodermitis, ich finde sie trotzdem gut. Die zieht schnell in die Haut ein, kühlt und fettet nicht. Außerdem ist sie frei von synthetischen Farb- und Konservierungsstoffen. Fettende Cremes nimmt er nämlich nicht.

Manchmal hat er auch wunde Lippen. Da haben wir von der Apotheke „Oleovit Augensalbe“ empfohlen bekommen. Das ist zwar eine Augensalbe, aber hilft dem Gewebe der Lippen super.

Eine 3-monatige „Borretschöl-Kur“ aus den Samen des Borretschöl zur Unterstützung kann auch hilfreich sein. Dieses Öl kann bei Neurodermitis, trockener Haut, Schuppenflechte, Rheuma (zur Vorbeugung von Arthritis) äußerlich wie innerlich angewendet werden. Es gibt sie in Kapsel-

form oder als Öl. Man muss ausprobieren, ob es einem auf der Haut zusagt.

Über meine Ausbildung zur Ernährungstrainerin bin ich auf die Idee gekommen, dass möglicherweise ein Vitaminmangel mit einer Rolle für seine Erkrankung spielen könnte. Wir haben eine sehr liebe Ärztin gefunden, die uns dabei unterstützt hat, in diese Richtung zu forschen.

Nach einem Blutbefund hat sich herausgestellt, dass er einen Mangel an Vitamin D und A hat. Dazu sei gesagt, dass er sich genug im Freien aufhält. Seitdem nimmt er „Oleovit D3“ Tropfen und „Lebertran Kapseln“.

Es wurde insgesamt bedeutend besser, (der ganze Rücken und Bauch ist abgeheilt), aber im Gesicht (vor allem um den Mund herum), im Halsbereich und auf der Hand blieb die Schuppenflechte noch hartnäckig.

Wir haben dann herausgefunden, dass es einen Bluttest gibt, den viele Labore und manche Ärzte anbieten, bei dem eine Verträglichkeit von ca. 100 Lebensmittel getestet werden kann. Leider bezahlt die Krankenkasse nichts davon.

Wer Interesse hat, unter der Internetadresse [www.immupro.at](http://www.immupro.at) gibt es dazu Infos. Es hat sich herausgestellt, dass er von 5 Stufen mit Stufe 5 reagiert auf glutenhaltige Lebensmittel wie Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, Gerste.

Folgenden Artikel, den ich gelesen habe, möchte ich gerne weitergeben: Die Veröffentlichung zum Thema Gluten und Schuppenflechte aus dem Jahre 1994 publiziert in einer amerikanischen Fachzeitschrift von Dermatologen der Universität Uppsala. Prof. Dr. Michaelsson nimmt im Psoriasis Advance (Juli/August 2004) dazu Stellung. Aufgrund seiner Studie haben 20% aller getesteten Personen mit Psoriasis Palmoplantaris (Hand und Fußsohlen) Antikörper im Blut.

Seit diesem Zeitpunkt isst er streng glutenfrei, unterstützt von einer homöopathischen Behandlung. Nach 3 Wochen verschwand die Schuppenflechte um den Mund und ca. nach 2 Monaten am Hals. Auf der Hand ist es zwar noch sichtbar, aber viel besser. Auf jeden Fall macht er diese Diät noch bis zum Frühjahr, dann ist es 1 Jahr her. Er macht die Diät gerne. Ich muss zwar jeden Tag frisch kochen, aber er freut sich so, dass es hilft. Ich wünsche mir wirklich sehr, dass es so weitergeht und ich wünsche allen Betroffenen, für sich das Richtige zu finden und als Mutter wünsche ich allen Eltern viel Kraft und Nerven. Vorallem größte Anerkennung für das, was sie leisten.

\* Der Name der Mutter ist der Redaktion bekannt.



©Privat

## Premiere: I. PSO Youngster's Day

von Gabi Schranz

Im Mai fand unser „1. PSO Youngster's day“ in unserem Vereinsbad an der Alten Donau statt. Schon allein das großartige Wetter war optimale Voraussetzung für einen erfolgreichen Event.

Während die Kinder von Caroline mit Spielen und anderen spannenden Aktivitäten betreut wurden, konnten sich die Eltern entspannt mit Fragen an Dr. Mayer wenden. An dieser Stelle einen besonderen Dank an Dr. Felix Mayer und Caroline.

Empfangen wurden unsere kleinen Gäste mit Naschereien. Eis, Getränke, Kaffee, Würstel und von Hansi und Gabi selbstgemachte Zuckerratte wurden mit Begeisterung angenommen. Die Zuckerratte war der „Renner“!

Eine nette Anekdote: Ein Kind meinte vor dem nach Hause gehen: „Mama, ich weiß, was ich mir zum Geburtstag wünsche: eine Zuckerrattemaschine!“ Wir haben alle herzlich gelacht!

2016 wird es den 2. Youngster's day geben – die Vorfreude ist groß!

Wir danken allen, die uns unterstützt haben, dass dieser Tag für die Erwachsenen wie die Kinder so spannend und unterhaltsam war.

### ANSPRECHPARTNER

**Dr. Katharina Wippel-Slupetzky**

Wiener Gebietskrankenkasse  
Gesundheitszentrum Wien-Nord, Hautambulanz  
1210 Wien, Karl-Aschenbrenner-Gasse 3  
Tel.: +43-1 60122 40265  
email:katharina.wippel-slupetzky@wgkk.at

Terminvereinbarung: Mo-Do von 13-14 Uhr  
Bei telefonischer Terminvereinbarung bitte erwähnen, dass sie mit Ihrem Kind mit Schuppenflechte kommen. Dann bekommen Sie einen Nachmittagstermin.

# Das Leben mit Neurodermitis. Ein Erfahrungsbericht.

von Natalia Medebach

Unsere Tochter Jelena hat eine leichte Neurodermitis seit sie 5 Monate alt ist. Als die Kleine 5 Jahre alt war, sind wir von Schweden nach Österreich umgezogen. Ab dem Zeitpunkt wurde die Neurodermitis richtig schlimm. Die Haut war am ganzen Körper entzündet, es traten überall offene und gerötete Stellen auf.

Sicher haben mehrere Faktoren ihren Hautzustand verschlechtert: der Stress durch den Umzug, der Verlust von Freunden sowie die Behandlung mit Cortison. Die Haut ist dadurch empfindlicher und dünner geworden und das Cortison wirkte nicht mehr richtig. Die Entzündungen kamen sofort zurück, sobald man das Cortison verringerte beziehungsweise absetzte.

Als es im Sommer 2013 sehr heiß war, haben sich Wasserbläschen gebildet, die unerträglichen Juckreiz in der Nacht verursacht haben. Auch ich habe kaum geschlafen, weil ich versucht habe, ihr mit Massagen zu helfen, damit sie sich nicht blutig kratzt. Es folgten Notfallaufnahmen und Krankenhausbesuch. Die Ärzte versuchten es mit Elixier und Elocon, was nicht viel geholfen hat. Die Ursache für den Juckreiz hat man nicht gefunden – ein Allergietest war unauffällig. Dann griff man auf die klassische Methode zurück: Cortisonbehandlung für 2 Monate mit Ausschleichen. In dieser Zeit haben wir auch alle möglichen Alternativen probiert wie Bioresonanz, Homöopathie und Akupunktur. Leider hat das nicht geholfen.

Dann haben wir vom Thermalbad in Bad Gleichenberg und einer Kinderkur für Neurodermitiker erfahren. Durch die Kur konnten wir endlich vom Cortison wegkommen. Am Anfang wurde ihre Haut sehr schuppig, dann verbesserte sich ihr Hautzustand von Woche zu Woche und am Ende hatte sie eine glatte, wundenfreie Haut. Leider konnten wir zuhause diesen guten Zustand nicht halten. Die Haut wurde wieder sehr trocken, schuppigte und es traten Wunden und Entzündungen auf. Wir wurden zwar informiert, dass die Haut Zeit braucht, um sich zu regenerieren. Der Hautzustand verschlechterte sich jedoch weiterhin, sie wurde rot, nässte und der Juckreiz wurde stärker. Auch Cortison half nicht.

Das einzige, was unserer Tochter immer geholfen hat, waren die Bad Gleichenberger Therapien: UV-Licht, Thermalwasser und Kältekammer. So gingen wir in verschiede-

nen Zeitabständen zu ambulanten Therapien. Nach einer Sommerkur in Bad Gleichenberg und einem Aufenthalt am Meer ist die Haut dann wesentlich besser geworden. Das hat auch der Psyche unserer Tochter sehr gut getan. Sie ist regelrecht aufgeblüht. Dort hat sie Kinder kennengelernt, die ähnliche Probleme haben und ich habe Eltern getroffen, die mir Mut gemacht haben, das ganze durchzuhalten.

Im Herbst kam unsere Tochter dann in die Schule. Durch den Stress kam wieder der Juckreiz, besonders in der Nacht. Die schlaflosen Nächte sorgten für Müdigkeit am Tag – ein Teufelskreis. So konnte es nicht weiter gehen. Wir entschieden uns, ein kleines Appartement für mich und Jelena in Bad Gleichenberg zu nehmen, damit sie ihre ambulante Therapien über einen längeren Zeitraum wahrnehmen konnte. Dann ist endlich wieder seelische Entspannung eingetreten.

Der Hautzustand hat sich verbessert und langsam konnten wir uns vorstellen, dass Jelena wieder in die Schule geht, nämlich in die Bad Gleichenberger Volksschule. Schon am ersten Abend hat sie ihrem Papa am Telefon erzählt, dass sie sich dort sehr wohl fühlt. Ich bin der Direktorin und Jelenas Lehrerin sehr dankbar, dass sie auf unsere Situation Rücksicht genommen haben.

Immer mehr Kinder in unserer Gesellschaft haben Neurodermitis und Juckreiz. Da Histamin in der Nacht erhöht ist, juckt es noch mehr nachts. Die Kinder sind morgens sehr müde und können nicht mit voller Kraft ihre Leistung in der Schule vollbringen. Darauf sollte das Schulsystem Rücksicht nehmen. Diese Kinder haben Probleme und sind anders als Kinder, die keine Neurodermitis haben.

Ich würde gerne allen Menschen, die Neurodermitis haben, Mut machen, nicht aufzugeben. Wenn man sieht, dass Cortison nicht hilft, soll man vielleicht einen anderen Behandlungsweg suchen. Der Leidensdruck während der Schübe ist enorm. Damit häufig einhergehende psychische Probleme und Depressionen wirken wiederum negativ auf die Haut. Greift man in schlechteren Zeiten zu natürlichen Mitteln, wie z. B. zur Kur oder zu ambulanten Therapien, können die schlimmsten Phasen schonend bewältigt werden.

**Der Leidensdruck während der Schübe ist enorm. Damit häufig einhergehende psychische Probleme und Depressionen wirken wiederum negativ auf die Haut.**

## 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 UVB311nm 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. 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 in



vielen Fällen eine **sofortige, stundenlange Juckreizlinderung**. 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 Ganzkörperkälthetherapie, bei der die Patienten maximal drei Minuten im -110 Grad kalten Therapieraum bleiben, ist aber auch in anderen Bereichen erfolgreich. Kälte reduziert das Schmerzempfinden, wirkt entzündungshemmend und senkt den Spannungszustand der Muskulatur. Zusätzlich wird in der Kältekammer das Immunsystem aktiviert. Vitalität, Wohlbefinden, verbesserter Schlaf, größere Leistungsfähigkeit und rasche Regeneration sind die Ergebnisse.



#### Gesundheitspaket für die Haut

(Sole-Photo-Therapie bei Psoriasis oder Neurodermitis)

- 8 Tage/7 Nächte inkl. Halbpension
- 1 x Kurärztliche Untersuchung
- je 5 x Solebäder, UV-Licht- und Salbenbehandlungen
- 1 x Kältekammer (nach ärztlicher Freigabe)
- Individuelle Circle-Training-Ein-schulung
- Nutzung des Milon Circle Fitnessraum
- Eintritt in Therme und Sauna

Preis pro Person im DZ (exkl. Taxen): **€ 827,-**

Der Besuch in der Kältekammer erfolgt nach ärztlicher Untersuchung.

#### Stationäre oder ambulante Hauttherapie

Die Hauttherapie kann sowohl ambulant als auch stationär in Form eines vierwöchigen Heilverfahrens absolviert werden. Stationäre Kuren für hautoberkrankte 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

# Die Kopfhaut

## Erfahrungen eines Stylisten und Friseurmeisters

von Tamas Szucs

Die meisten Menschen, die Schuppenflechte haben, sind auch am Kopf davon betroffen. Auch diese Form der Psoriasis ist chronisch. Das heißt, man kann zwar über längere Zeit erscheinungsfrei bleiben, aber sie wird immer wieder auftreten. Äußerst selten gibt es Spontanheilungen.

Wenn sich die Psoriasis auf der Kopfhaut ausbreitet, möchte man am liebsten jede Schuppe einzeln entfernen. Die Haut ist angespannt und stark entzündet, in schlimmen Fällen stark verkrustet. Immer wieder er- tappt man sich beim Kratzen. Das Jucken geht davon selten weg, stattdessen hinterlässt man überall seine Kopfschuppen, was vielen peinlich ist. Vor allem, wenn sie angestarrt wegen der roten Flecken werden, die bis in die Stirn hineinragen können. Die Kopf-Psoriasis lässt sich schlecht verbergen.

### Nur nicht reizen

Die Schuppenflechte auf dem Kopf kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Für alle Formen gilt, dass die Kopfhaut möglichst wenig gereizt werden darf, weil das die Psoriasis verstärken kann (Köbner- oder Rebound-Effekt). Nicht nur Kratzen ist problematisch. Man sollte seine Haare möglichst nicht heiß fönen, färben, tönen, keine Dauerwelle machen lassen oder Haarspray benutzen. Es ist nicht gut, sehr lange eine Kopfbedeckung zu tragen. Wenn Schuppen ausgewaschen werden, ist die Haut dabei möglichst sanft und nicht aggressiv zu behandeln.

### Die Psoriasis auf der Kopfhaut wird in drei Schritten behandelt:

#### 1. Schuppen ablösen

Es gibt unterschiedliche Mixturen, mit denen Sie die Schuppen ablösen können oder Sie greifen auf das Fertigpräparat Psorimed®-Lösung zurück. Sie sollten die Wirkstoffe mindestens 12, längstens 24 Stunden unter einer Plastikfolie einwirken lassen. Meist wird Salicylsäure (3-15%) empfohlen, entweder in Vaseline, Olivenöl oder in einer leicht auswaschbaren Salbe. Ist die Kopfhaut stark entzündet, kann außerdem Cortison und Teer hinzugefügt werden. In weniger starken Fällen reicht

es aus, nur Öl zum Entschuppen zu nehmen. Steinkohlenteer enthält aber krebsauslösende Stoffe und darf auf keinen Fall in der Schwangerschaft, Stillzeit oder im Säuglingsalter verwendet werden.

#### 2. Schuppen auswaschen

Danach wird die Kopfhaut gewaschen. Zuerst lässt man ein normales, mildes Shampoo 3-5 Minuten einwirken, damit sich möglichst viele Schuppen lösen können. Dann lässt man noch einmal ein medizinisches Haarwaschmittel (Stieprox®, T/Gel® Plus, Kertyol-S®, Tarmed®, Poloris®) einwirken. Lösen Sie die Schuppen aber nicht mit Gewalt, d.h. rubbeln Sie nicht zu stark auf der Kopfhaut und meiden Sie scharfe Kämme oder Bürsten.

Oft verliert man beim Auswaschen der Schuppen deutlich mehr Haare als sonst. Das ist normal, weil Haare an den Schuppen kleben. Keine Angst, im Normalfall erneuern sich diese Haare wieder, solange die Wurzeln nicht beschädigt sind.

#### 3. Schuppenbildung unterdrücken

Es gibt viele Möglichkeiten, die Kopfhaut zu behandeln. Bei der Psoriasis kann ein Mittel, das für einige Zeit hilft, irgendwann nicht mehr wirken. Es gibt starke und milde Präparate. Jeder Psoriatiker muss im Laufe seines Lebens ausprobieren, welchen Therapien er vertraut, welche er ausprobieren will oder welche er erneut anwenden möchte. Es gibt nicht die eine Behandlung, die für alle gleich gut ist. Grundsätzlich aber sollte man alles mit dem behandelnden Arzt besprechen. Auf jeden Fall muss der Haarboden regelmäßig, einmal wöchentlich rückgefettet werden, z.B. mit Oilatum® Seife.

### INFOBOX



TAMÁS SZUCS  
MEISTERFRISEUR

Erlaaer Strasse 55-63/1  
1230 Wien, Alt Erlaa  
Telefon: 01 6671286  
stylisttom@gmail.com



## 5 wertvolle Tipps zur Verbesserung der Lebensqualität bei Psoriasis

### TIPP 1: Achten Sie auf ausreichend Feuchtigkeitsversorgung

Psoriasis-Haut braucht besonders viel Feuchtigkeit. Wählen Sie feuchtigkeitsspendende Produkte, die speziell für Psoriasis oder empfindliche Haut formuliert wurden. Waschen Sie Ihre Haare z.B. mit Calming Shampoo von GOLDWELL. Nach dem Haarewaschen tupfen Sie Ihre Kopfhaut sanft, nicht rubbeln – das reizt! Tragen Sie eine Feuchtigkeitspflege auf, ich würde empfehlen Calming Lotion von GOLDWELL. Wichtig ist es, viel zu trinken! Sie sollten täglich konsequent mindestens 1,5 Liter Wasser trinken, weil der Körper auch von innen her hydratisiert werden muss.

### TIPP 2: Bekommen Sie Stress in den Griff

Stress ist sowohl Auslöse-Faktor als auch Folge von Psoriasis. Muss aber nicht sein. Lernen Sie, Stress zu vermeiden und verbessern Sie dadurch auch ganz allgemein Ihre Lebensqualität! Entspannungs-Therapien, Yoga und Massagen sind als Hilfe einen Versuch wert.

### TIPP 3: Kratzen Sie ruhig – aber nicht sich selbst

Kratzen reizt die Haut zusätzlich und bewirkt dadurch nur eins: ein noch stärkeres Verlangen danach, sich zu kratzen. Um Juckreiz zu besänftigen, beruhigen Sie die betreffenden Stellen durch sanften Druck mit der Handfläche. Auch eine Feuchtigkeitspflege und Thermalwasser können den Juckreiz spürbar mildern. Der Drang zum

Kratzen kann auch psychisch sein. Kratzen Sie deshalb ersatzweise an Stoff, an einem dafür geeigneten Objekt.

### TIPP 4: Naturheilmittel

Bei nicht so hartnäckigen Fällen kann man es durchaus mit Naturheilmitteln probieren. Zwei sanfte, aber durchaus wirkungsvolle Cremes für den Kopf sind Belixos® und Rubisan® mit dem Wirkstoff Mahonia Aquifolium. Sie können es auch mit Psorelia® Weihrauch-Creme oder Psorasom forte®, einer Fumarat-Creme, probieren. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Kopfhaut mit UVB-Licht zu bestrahlen. Die Krankenkassen bezahlen einen entsprechenden Lichtkamm, wenn der Arzt ihn verschreibt.

### TIPP 5: Vitamin D – Sonne in der Tube

Anstelle von Cortison kann man auch Vitamin-D3-Abkömmlinge auftragen: Für die Kopfhaut ist die Curatoderm® Emulsion mit dem Wirkstoff Tacalcitol sehr geeignet. Emulsion bedeutet, es ist pflegendes Fett enthalten. Der Wirkstoff Calcipotriol wird als alkoholhaltige Tinktur (z.B. Lösungen von Psorcutan® oder Daivonex®) angeboten. Auch für die Kopfhaut soll es wirksamer sein, wenn Calcipotriol mit einem Cortison (Betamethason) kombiniert wird. Die Präparate heißen Xamiol® und Daivobet Gel® und sind als Dauertherapie gedacht. Cortison und Calcipotriol sollten Sie nur auf die entzündeten Stellen und nicht großflächig auf die gesamte Kopfhaut auftragen. Dazu scheidelt man das Haar abschnittsweise und behandelt nur die Psoriasis-Stellen.

### EVENT-TIPP

#### Messe „Tag der Selbsthilfe“

Aus dem vorigen Jahr ist die Messe für Selbsthilfegruppen unterschiedlicher Bereiche unter dem Namen „Jeder für Jeden“ bekannt. Dieses Jahr gibt es eine Fortsetzung namens „Tag der Selbsthilfe“ und ist unbedingt einen Besuch wert! Am **Sonntag, 22. November 2015**, von 09.30 -17.30 Uhr findet die Messe wieder im Wiener Rathaus statt. Der Eintritt ist frei.

Wir sind mit einem Stand vertreten und freuen uns auf Euren Besuch!





# Lebensstil und Hautkrankheit: Einflüsse von Stress und Ernährung auf Psoriasis

Rückblick auf den Expertenchat vom 23. April 2015 aus Hautsache 2015

CHRISTA INGLIN | Am 23. April 2015 hat Dr. med. Marc Fouradoulas, Oberarzt auf der psychosomatischen Abteilung am Inselspital in Bern, am ersten Expertenchat online Fragen beantwortet. Thema war das Zusammenspiel von Ernährung, Stress und Psoriasis. Die eingegangenen Fragen zeigten, dass Psoriasis-Betroffene sich für das Thema interessieren und den Expertenchat als ein geeignetes Informationsgefäß nutzen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Expertenchat hat vor allem interessiert, wie sie über die Ernährung oder ihr Verhalten bei Stress ihre Psoriasis beeinflussen können. Obwohl es keine eigentliche „Psoriasis-Diät“ gibt, hat Dr. Fouradoulas ein paar Ernährungsempfehlungen und Tipps zum Umgang mit Stress gegeben.

## Keine Diät, aber ein paar Empfehlungen

Dr. Fouradoulas hat im Expertenchat betont, dass Psoriasis mit einem chronischen Entzündungszustand einhergeht und Entzündungsvorgänge auch durch Nahrungsmittel beeinflussbar sind. Dabei geht es per se nicht ums Verzicht, sondern Ersetzen von ungünstigen durch günstige Nahrungsmittel. Auch der Lebensstil (Bewegung, Rauchen, Stress) hat hier einen Einfluss. Durch die chronische Entzündung ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöht, was Psoriasis-Betroffene wissen sollten.

Die nachfolgende Liste hat sich aus den Antworten von Dr. Fouradoulas ergeben. Sie ist nicht abschliessend. Die darin enthaltenen Empfehlungen stimmen alle mit den Regeln einer grundsätzlich gesunden Ernährungsweise überein:

- Mindestens zweimal pro Woche fettreicher Fisch (wie Lachs, Thunfisch, Makrele): Die Omega-3-Fettsäuren im Fisch wirken entzündungsmindernd. Dafür sollte der Konsum von Fleisch (wegen der darin enthaltenen Omega-6-Fettsäuren) reduziert werden.
- Mehr komplexe Kohlehydrate (Vollkorn, Gemüse) und weniger raffinierte (schnell resorbierbare) Kohlehydrate (Zucker, Weissbrot, Pasta etc.).
- Fünf Portionen Gemüse und Früchte täglich (diese sind reich an Antioxidantien).

- Die richtige Wahl an Ölen und Fetten: Leinöl, Kokosnussöl und Olivenöl sind gegenüber Pflanzenölen (Sonnenblumenöl, Sojaöl) zu bevorzugen. Wenn möglich ist auf Trans-Fettsäuren, wie in Margarine und frittierten Nahrungsmitteln enthalten, zu verzichten.

- Mehr frisch zubereitete Nahrungsmittel, weniger Fertigprodukte essen.

- Vermeiden Sie aber übermäßiges Fokussieren auf die Ernährung.

Gluten sind als solche zwar nicht dafür bekannt, eine Psoriasis zu verstärken. Wenn jedoch Antikörper gegen Gluten vorhanden sind, der Psoriasis-Patient also eine Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) aufweist, dann führt eine glutenfreie Diät häufig auch zu einer Symptomverbesserung der Psoriasis. Neben diesen Ernährungsempfehlungen rät Dr. Fouradoulas, Übergewicht zu vermeiden beziehungsweise zu reduzieren und auf übermäßigen Alkoholkonsum zu verzichten.

## Stress kann die Symptome einer Psoriasis verschlechtern

Der zweite Themenkreis, das Zusammenspiel von Psyche und Psoriasis, hat ebenfalls zu verschiedenen Fragen angeregt.

Dr. Fouradoulas hat dazu grundsätzlich festgehalten, dass nicht jede Psoriasis mit einer psychischen Belastung zusammenhängt. So gibt es sogenannte „Non-Stress-Responder“-Patienten, bei denen sich die Psoriasis durch Stress nicht verschlechtert. Bei den sogenannten „Stress-Responder“-Patienten hingegen lohnt es sich, über Erholung oder Entspannung den persönlichen Stress abzubauen, wobei die am besten geeignete Methode dazu von Patientin zu Patient verschieden ist.

In Anschluss an den Expertenchat hat Dr. Fouradoulas in einem Kurzinterview mit der Hautsache ein paar ergänzende Fragen beantwortet.

**Herr Dr. Fouradoulas, Sie haben als erster Experte an einem Expertenchat der SPVG online Fragen beantwortet. Im Universitätsspital Insel in Bern sind Sie als Internist und Oberarzt der Abteilung Psychosomatik tätig.**

**Stellen Ihre Patientinnen und Patienten im Spital ähnliche Fragen wie sie Ihnen im Expertenchat gestellt worden sind?**

Im Spital betreue ich vor allem Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen, chronischer Müdigkeit und Stressfolgeerkrankungen. Für viele Patienten steht allein die unmittelbare Behandlung der Beschwerden im Vordergrund, sodass Fragen nach Ernährung leider selten gestellt werden.

Hier herrscht bedauerlicherweise von Seiten der Ärzte wie auch der Patienten wenig Wissen über die weitreichenden Auswirkungen der Ernährung. Wie gesagt, es geht hier um Entzündungsvorgänge, Immunität und epigenetische<sup>1</sup> Einflüsse, welche andauernd aktiv sind.

Wenn eine Entzündung Ursache der Beschwerden ist, spreche ich auch das Thema Ernährung an. Manchmal stellen sich im Gespräch sehr einseitige Ernährungsweisen heraus.

**Eine Glutenunverträglichkeit tritt bei Psoriasis-Patienten offensichtlich gehäuft auf. Welchen Patienten empfehlen Sie, sich auf eine Glutenunverträglichkeit hin testen zu lassen?**

Bei Psoriasis-Betroffenen tritt eine Glutenunverträglichkeit doppelt so häufig auf wie bei Personen ohne Psoriasis. Wenn Symptome wie Blähungen, Müdigkeit oder Eisenmangel vorliegen, kann dies auf eine Glutenunverträglichkeit hinweisen. In diesem Fall ist ein Antikörperbluttest sinnvoll und kann die Umstellung auf glutenfreie Ernährung eine Verbesserung der Psoriasis mit sich bringen.

**Sie raten Psoriasis-Betroffenen über die Ernährung mehr von den „guten“ Omega-3-Fettsäuren und weniger von den günstigen Omega-6-Fettsäuren zu sich zu nehmen. In welchen Fällen empfehlen Sie, den Fettsäurespiegel, die sogenannte „Omega-6-/Omega-3-Ratio“, bestimmen zu lassen?**

Die Studien haben bisher den Einbezug der Fettsäurespiegel vernachlässigt. Das ist schade. Es gibt daher keine Evidenz, die diese Messung klar befürwortet. Rein mechanistisch macht es natürlich Sinn und wir wissen, dass sich das Verhältnis dieser Fettsäuren über die letzten hundert Jahre durch die veränderte Ernährung massiv zu Gunsten Omega-6 verschoben hat. Angesichts dieser Tatsache ist eine solche Messung des Fettsäurespiegels aufschlussreich, besonders wenn Sie Supplemente nehmen. So wissen Sie, wo Sie stehen und können überprüfen, ob die Ernährungsumstellung oder Supplemente einen Einfluss gehabt haben.

Die Abklärung der Omega-6-/Omega-3-Ratio bei Psoriasis-Patienten und allgemein bei Patienten mit einer entzündlichen, chronischen Krankheit ist in der Praxis also nicht üblich. Psoriasis-Betroffene können aber beim Arzt auf eigene Initiative hin einen Bluttest machen lassen.

Die Kosten für den Test werden übrigens von der Grundversicherung übernommen. (Anmerk. der Redaktion: gilt für die Schweiz)

**Offensichtlich gibt es auch für den Vitamin D-Gehalt einen Zielwert. Wem empfehlen Sie, diesen Wert messen zu lassen?**

Auch zum direkten Nutzen von Vitamin D bei der Behandlung von Psoriasis sind die Studien uneinheitlich. Einige Betroffene profitieren, andere nicht. Der Effekt hängt vom Ausgangswert und der Dosierung ab. Vitamin D ist ein Entzündungsmodulator und dessen Rezeptoren sind im ganzen Körper, einschliesslich Gehirn, verteilt und beeinflussen ca. 3000 Gene. Ich bin also der Meinung, dass es bei chronisch entzündlichen Krankheiten sinnvoll ist, den Vitamin D-Gehalt zu messen und bei einem Mangel zu supplementieren.

**Bezüglich Ernährung gibt es allgemeine Empfehlungen. Gibt es auch allgemeine Empfehlungen darüber, wie Stress abgebaut werden kann?**

Ganz allgemein ist sicher körperliche Aktivität, vor allem Ausdauersport, ganz wichtig. Achten Sie auf genügend Schlaf, eine ausgeglichene Work-Life-Balance und auf Ihr Sozialleben. Nehmen Sie es aber nicht zu ernst, auch Lachen baut Stress ab! Ansonsten ist das Stresserleben sehr individuell und von Persönlichkeit und Biographie geprägt.

**Gibt es eine Frage, die Sie gerne beantwortet hätten, die Ihnen aber im Expertenchat nicht gestellt worden ist?**

Ja, vielleicht eine Frage über den Zusammenhang von Stress und Ernährung. Viele Leute ernähren sich bei Stress ungesund und greifen vermehrt zu Fast Food oder reizvollen, sofort verfügbaren Nahrungsmitteln. Die einzelnen Reaktionen bei Stress sind jedoch sehr individuell. Für die Betroffenen ist es aber schon ein gutes Zeichen, wenn sie sich bewusst werden, dass sie im Stress anders essen als sonst. Und hier möchte ich noch etwas Wichtiges anfügen. Auch Essen kann entstressend sein: Kochen Sie und nehmen Sie sich bewusst Zeit für das Essen und den Genuss – am besten in angenehmer Gesellschaft.

**Herr Dr. Fouradoulas, ich danke Ihnen ganz herzlich für Ihre Teilnahme am Expertenchat und Ihre ergänzenden Auskünfte.**

<sup>1</sup> Epigenetik: Aktivierung/Deaktivierung von Genen durch Umwelteinflüsse



Strand von Ashkelon außerhalb des Shabbat

©Privat

# Vom Markttreiben zum Toten Meer: Reisedestination Israel

von Heinrich Leitner

Nach 3,5 Stunden Flug sind wir am 24.07.2015 um ca. 01.00 Uhr Früh in Tel Aviv gelandet.

Die Übernahme unseres Leihwagens verlief relativ problemlos, nachdem wir den Verleihschalter gefunden hatten. Mitten in der Nacht in einem fremden Land ohne Navigationsgerät ist das schon ein wenig Abenteuer. Nach zwei- oder dreimal verfahren haben wir dann zeitig in der Früh Arad erreicht. Margit und Heinz empfingen uns mit einem tollen Frühstück. Arad war der Ausgangspunkt für all unsere Ausflüge in den nächsten Tagen.

Einer unserer ersten Ausflüge war nach Ashkelon, um am Mittelmeer zu baden. Der wunderschöne, sehr breite und lange Sandstrand eignet sich auch für ausgedehnte Strandspaziergänge hervorragend. Das Mittelmeer hatte ca. angenehme 28°C Wassertemperatur. Am Shabbat nutzen sehr viele Familien mit ihren Kindern diesen traumhaften Badestrand.

Auf Einladung von Konsul Michel Häckel konnten wir eine Nacht im Hotel Lot am Toten Meer in Ein Bokek verbringen. Recht herzlichen Dank für die Einladung, lieber Michel!

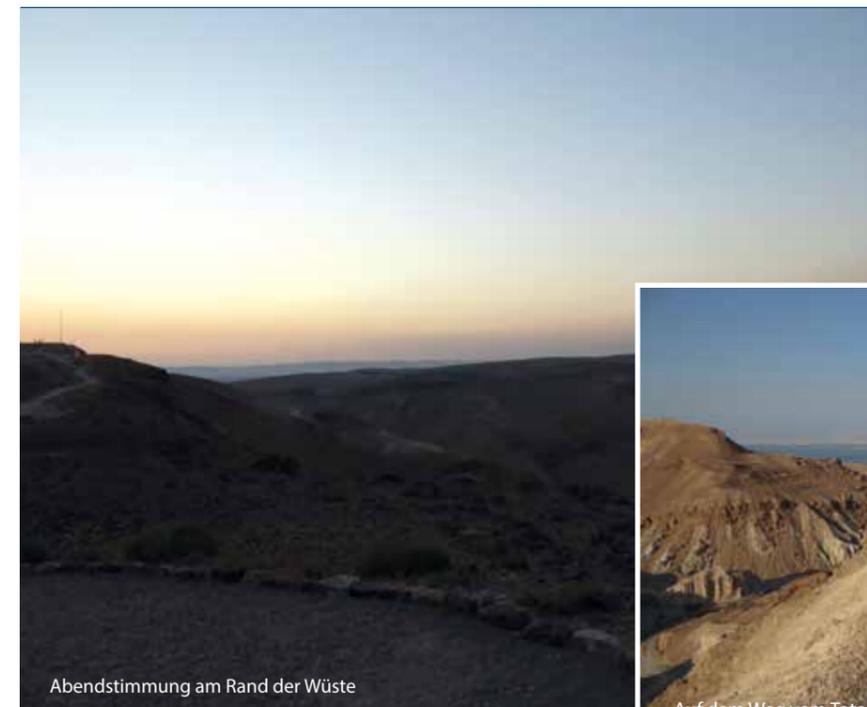
Ich möchte hier nur eine Kurzbeschreibung abgeben: Tolles Hotel mit einem sehr schönen Strand.

Die ganze Anlage ist sehr gepflegt. Der große Pool hat eine geniale Beschattung und die Küche ist wirklich ausgezeichnet. Das gesamte Hotel ist neu renoviert und hat sehr schöne Zimmer.

An die Hitze am Toten Meer muss man sich gewöhnen. Die Temperaturen bewegen sich zwischen 43 – 51 Grad Celsius, aber mit sehr geringer Luftfeuchtigkeit.



Strand vom Hotel Lot und Blick vom Zimmer Richtung Meer



Abendstimmung am Rand der Wüste



Auf dem Weg vom Toten Meer nach Arad, Margit und Gabi.

Wenn man als Neuling wie ich das erste Mal mit dem Toten Meer in Kontakt kommt, ist das sehr spannend. Das Meer war im Juli klarerweise wirklich sehr warm, knapp über 30° Grad Celsius.

Wenn man im Wasser ist, hat man das Gefühl, als hätte man sich am Körper eingeeölt.

Das Tote Meer liegt ca. -421 m unter dem Meeresspiegel. Arad liegt auf knapp über 600 m über dem Meeresspiegel. Es müssen also immer an die 1.000 Höhenmeter überwunden werden – auf einer für den Autofahrer sehr anspruchsvollen Bergstraße, dafür mit schöner landschaftlichen Kulisse.

Am Mittwoch unternahmen wir einen Ausflug nach „Be'er Sheva“, eine der größten Städte des Landes. Wir bummelten zuerst durch die Altstadt und Fußgängerzone, dann besuchten wir den in der Nähe des Bahnhofs liegenden Mittwochs-Markt. Es gibt hier jede Art von Obst, Gemüse, Fisch, getrockneten Früchten u.s.w. Man möchte wieder einmal mehr einkaufen, als man wirklich benötigt. Der Markt erstreckt sich über mehrere Markthallen und bietet sicher für Jeden etwas Interessantes.

In Teil 2 und vielleicht auch 3, berichte ich euch über: Eilat am Roten Meer, Ein Gedi, Jerusalem und meinem ganz persönlichen Highlight Masada.



Fußgängerzone und der Markt in Be'er Sheva



WIEN			
<b>Universitäts-Klinik für Dermatologie Wien   Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien</b>			
<b>Klinische Abteilung für Allgemeine Dermatologie</b>			
Psoriasis Ambulanz, Mo-Fr 8:00-12:00, 13:00-15:00, mit Termin	01/ 40400 77190	www.akhwien.at	
Phototherapeutische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-12:00, 13:00-15:00, mit Termin	01/ 40400 77190	www.akhwien.at	
Dermatopsychologische Ambulanz, Mo-Fr, Terminvereinbarung		www.akhwien.at	
<b>Klinische Abteilung für Immundefizienz und Infektionskrankheiten</b>			
Immundefizienzambulanz, Mo-Fr 7:30-14:30, Terminvereinbarung	01/ 40400 77200	www.akhwien.at	
<b>Krankenanstalt Rudolfstiftung   Juchgasse 25, 1030 Wien</b>			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-12:00, Mo mit Termin	01/ 71165 2711	www.wienkav.at	
Photobiologische Ambulanz, Mo, Di, Do, Fr 7:00-15:00, mit Termin	01/ 71165 2711		
<b>SMZ Süd KFJ   Kundratstraße 2, 1100 Wien</b>			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-10:00	01/ 60191 3913	www.wienkav.at	
<b>KH Hietzing Rosenhügel   Wolkersbergenstraße 1, 1130 Wien</b>			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-12:00, mit Termin	01/ 80110 2430	www.wienkav.at	
Psoriasisambulanz, Mo-Fr 7:00 - 15:00, mit Termin	01/ 80110 2435		
<b>Wilhelminenspital   Montleartstraße 37, 1160 Wien</b>			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-11:00	01/ 49150 2710	www.wienkav.at	
<b>SMZ Ost / (Donauspital)   Langobardenstraße 122, 1220 Wien</b>			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 8:30-12:00, Do nur mit Termin	01/ 28802 4150		
Photobiologische (PUVA) Spezialambulanz, Mo, Di, Mi, Fr 7:45 -10:00, mit Termin	01/ 28802 4167		
KÄRNTEN			
<b>LKH Klagenfurt   Sankt Veiter Straße 47, 9020 Klagenfurt</b>			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 8:00-15:00, mit Termin	0463/538 22616	www.kabeg.at	
NIEDERÖSTERREICH			
<b>St.Pölten   Propst-Führer-Straße 4, 3100 St.Pölten</b>			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 7:30-11:30, mit Termin	02742/9004 12021	www.stpoelten.lknoe.at	
Psoriasis Ambulanz, Dienstag Nachmittag mit Termin	02742/9004 12021		
<b>Wiener Neustadt   Corvinsring 3, 2700 Wiener Neustadt</b>			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo-Fr 7:30-12:00, mit Termin	02622/9004 4913	www.wienerneustadt.lknoe.at	
Psoriasis Ambulanz, Mo-Fr 7:30-14:00, mit Termin	02622/9004 4913		
OBERÖSTERREICH			
<b>Elisabethinen Linz   Fadingerstraße 1, 4020 Linz</b>			
Allgemeine Dermatologische Ambulanz, Mo, Di, Do, Fr 9:00-12:45, Mi ohne Termin	0732/7676 4500	www.elisabethinen.or.at	
Psoriasis Ambulanz, Mi 11:00-12:30, mit Termin	0732/7676 4500		
<b>AKH Linz   Krankenhausstraße 9, 4021 Linz</b>			
Psoriasis Ambulanz in 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	

# 07. November 2015

# 10. PSO Informationstag

Der **Psoriasis-Patienteninformationstag** der **pso-austria**, findet am **07.11.2015** bereits zum 10. Mal statt.

Die größte Informationsveranstaltung für Betroffene, Angehörige und medizinische Experten, bildet einmal mehr einen interessanten Rahmen, um sich mit dem Thema Schuppenflechte und dem Leben mit dieser chronischen Erkrankung auseinanderzusetzen.

Mit interessanten Vorträgen zu aktuellen Themen und Erkenntnissen sowie einer spannenden und abwechslungsreichen Fachausstellung, setzt sich die **pso-austria** einmal mehr für die öffentliche Wahrnehmung und Akzeptanz der Schuppenflechte ein.

PsoriatikerInnen finden im **Forum Mozartplatz**, Mozartgasse 4, 1040 Wien, den geeigneten Rahmen, um sich umfassend zu informieren und mit anderen Betroffenen in Kontakt zu treten.

### Das Programm

- 10.30 |** ...
- 10.45 |** ... **SOHLFÜHLEN -**  
...  
Dr. Sabina ...
- 11.30 | VORTRAG: KRÄUTERRÜNDE BEI SCHUPPENFLECHTE**  
Kräuterpfarrer Benedikt Felsinger
- 13.00 | VORTRAG: PSORIASIS BEHANDLUNG - VON DER ERSTDIAGNOSE ZUM LANGZEITMANAGEMENT**  
OA Univ. Doz. Dr. Paul Sator,  
Leiter der Ambulanz für Psoriasis, Krankenhaus Hietzing
- 14.00 | VORTRAG: PFELEGETIPPS BEI PSORIASIS**  
Dr. Felix Mayer,  
Facharzt für Dermatologie, Beratender Arzt der PSO Austria
- 15.00 | VORTRAG: DIE HAUT - DER SPIEGEL DER SEELE**  
OA Dr. Leo Richter,  
Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten,  
Oberarzt an der Abteilung für Dermatologie und Venerologie,  
KA Rudolfstiftung Wien

## 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.

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

# Termine 2015

Di, 6. Oktober **1. Clubabend 18-20 Uhr**  
Vortrag Hr. Mag. Wurstbauer  
„Naftalan“

Do, 29. Oktober **Welt-Psoriasis Tag**

Sa, 7. November **10. PSO Patienten-Info-Tag**

So, 22. November **Tag der Selbsthilfe**

## Termine 2016:

Sa, 16. Jänner **PSO Jahreshauptversammlung**

Mo, 01. Februar **3. Clubabend 18-20 Uhr**

Mo, 07. März **4. Clubabend 18-20 Uhr**

Mo, 04. April **5. Clubabend 18-20 Uhr**

Fr-So, 15./16./17. April **Putztage im Bad**

So, 01. Mai **Badebeginn in unserem  
Sommerbad**

Sa, 21. Mai **2. Youngster's Day**

## 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 (bei Entrichtung des Badebeitrag)

Mitgliedsbeitrag € 29,- jährlich

Badebeitrag nur in Verbindung mit Mitgliedschaft € 60,-

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

Wir danken für die Unterstützung durch

abbvie



janssen



## 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