

psoriasis-hilfe *journal*

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

Methoden gegen Stress

Für einen besseren Umgang

Stress und Ernährung

Einfluss der Ernährung auf Psoriasis

Tepso® Textilien

Gemeinsam gegen Psoriasis

Neuer Applikator

Von Psoriasis-Patienten mitentwickelt



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

Liebe LeserInnen,

Das Jahr 2015 hatte es in sich!

Unser 1. PSO Youngster's day, unser 10. PSO-Patienteninformationstag, der Tag der Selbsthilfe im Rathaus, ein Interview mit dem Ö1-Radiodoktor, der Gesundheitstalk in der MedUni Wien, das persönliche Kennenlernen von Kräuterpfarrer Benedikt, eine Einladung in die Jordanische Botschaft, diverse Infoabende betreffend Psoriasis ... Es gab so viele Veranstaltungen und Termine wie schon lange nicht! Weil mich und mein Team interessiert hat, wie viele Termine es insgesamt waren, haben wir uns die Mühe gemacht, sie zusammenzuschreiben. Wir sind auf 67 Termine gekommen. Die Besprechungen mit unseren Sponsoren, unserer Agentur und mit Ärzten zählen da natürlich auch dazu. Nicht dabei sind allerdings die Gespräche und Mails mit/von Betroffenen. Wir rufen bei Anfragen immer zurück, auch wenn dies nicht jedes mal sofort möglich ist – sorry! Und Danke für Euer Verständnis!

Ihr seht: Es tut sich was!

Vielen Dank auch, dass ihr uns immer wieder bei diversen Veranstaltungen besucht! Das motiviert und treibt uns voran, Euch weiterhin so gut wie möglich zu unterstützen und zu informieren.

Im Februar 2016 wurde der neue Vorstand gewählt. Dieser wird auf den nächsten Seiten vorgestellt. Danke für Euer Vertrauen!

Im März konnten wir viele neue Mitglieder begrüßen – herzlich willkommen!

Jetzt wünschen wir uns, dass ganz schnell der Frühling kommt und sich mit ihm die Sonne zeigt.

Denn dann heißt es „Pack die Badehose (oder den Bikini) ein“ und ab nach Kaisermühlen in unser tolles Naturbad an der Alten Donau!

Eure Gabi und Team
Obfrau **psa** **austria**



Inhalt



4
Meine Geschichte



5
Methoden gegen Stress



8
Stress und Ernährung



10
Tepso®-Textilien



12
Reisebericht Israel



14
Neuer Applikator

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, istock.com

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.

10. Patienten-Informationstag 2015 Ein voller Erfolg

Der Schuppenflechte-Patienteninformationstag der **psa** **austria** fand am 07.11.2015 bereits zum 10. Mal statt. Die

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

Neben Vorträgen zu aktuellen Themen und Erkenntnissen rund um Psoriasis konnten sich die zahlreichen BesucherInnen bei der abwechslungsreichen Fachausstellung informieren und neue Möglichkeiten der Therapie, Reiseangebote zu Kuraufenthalten und Produkte für das tägliche Leben mit Psoriasis kennenlernen.

In den spannenden Vorträgen wurden Themen wie die psychische Belastung durch Psoriasis, die Möglichkeiten langfristiger Therapien und die Auswirkungen des persönlichen Empfindens auf die Haut behandelt. Darüber hinaus gab es hilfreiche Pflegetipps für Betroffene sowie einen Vortrag von Kräuterpfarrer Benedikt Felsing zu Nutzen und Anwendung von Heilkräutern.



Das besondere Highlight – ein Schmunzeln ging durch die Menschenmenge, als gerade zu dem Zeitpunkt, als Kräuterpfarrer Benedikt das Rednerpult betrat, für eine Stunde der Strom ausgefallen war. Er nahm es mit Humor! Wir gaben ihm eine Taschenlampe und er hielt sein Buch bereit, um mit seinem Vortrag zu beginnen.

Hier sei erwähnt, dass wir am Ende Fotos gemacht haben, unter anderem mit einem jungen Paar und Kräuterpfarrer Benedikt. Der junge Mann wollte dieses Foto per mail zugesendet bekommen – bitte melden, damit wir dieses Versprechen einlösen können!

Die **psa** **austria** bemüht sich, mit regelmäßigen Veranstaltungen wie dem Schuppenflechte-Patienteninformationstag das Thema Psoriasis einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen und für mehr Akzeptanz dieser chronischen, aber nicht ansteckenden Krankheit zu sorgen.

Wir möchten uns an dieser Stelle sehr herzlich bei allen Partnern und Sponsoren bedanken,

die den PSO-Tag 2015 möglich gemacht und unterstützt haben: Abbvie, LEO Pharma, Pfizer, Lilly, Janssen, Novartis, DMZ Deutsches Medizinisches Zentrum, Kurhaus Bad Gleichenberg, Tepso®, Banja Therme.

Jahreshauptversammlung

Folgende Personen wurden am 16. Jänner 2016 einstimmig in den Vorstand gewählt:

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

Der Vorstand dankt Euch allen für das entgegengebrachte Vertrauen!

Wir werden auch weiterhin für alle, die uns brauchen, mit Rat und Tat zur Verfügung stehen!

Aus dem Leben gegriffen Betroffene erzählen

Ich bin Jahrgang vierzig. Mit 16 Jahren zog ich vom Burgenland zu meinem Joseph nach Wien. Tja, wo die Liebe hinfällt!

Weihnachten 1956 bekam ich auf beiden Ellbögen schuppige Stellen. Im Mai 1957 ging ich das erste Mal ins KH. Bis auf das Gesicht war mein ganzer Körper (90%) betroffen. Es hatte sich sehr schnell ausgebreitet. Damals bekam ich Schwefelbäder, cortisonhaltige Cremes und Puva-Bestrahlungen. Die folgende erscheinungsfreie Zeit dauerte 10-12 Wochen.



Kur am Toten Meer und ich beantragte einen Kuraufenthalt. Es tat mir sehr gut und endlich war ich für ein Jahr meine Schuppis los! Hurra!

Wissen Sie, wie das ist – endlich frei bewegen, das Leben genießen, unter Menschen sein, wann immer man möchte – denn die aufwendige Körperpflege fällt weg, das viele Kleiderwechseln, wenn die Haut entzündet ist – und, und, und. Jeder, der dies liest, weiß, was ich meine!

Ich bin in den darauffolgenden Jahren 20 Mal in Israel zur Kur gewesen und

Gleichzeitig mit der Geburt meiner ersten Tochter (1958) bekam ich wieder Psoriasis am ganzen Körper. Die Plaques kamen und gingen. Ich war verzweifelt! Damals schon und bis heute hatte ich Gott sei Dank meinen lieben Mann an meiner Seite, der mich auch vor vielen Anfeindungen verteidigte und schützte! Ohne ihn wäre Vieles noch schwieriger geworden, da einem oft die Kraft fehlt sich immer wieder zu erklären und rechtfertigen zu müssen. Damals wie heute glauben viele, Psoriasis sei ansteckend. Ein großer Irrtum! Als ich dann mit meiner zweiten Tochter schwanger war, meinte der Arzt, die Psoriasis wird verschwinden (durch die Blutauffrischung), aber dies hat er bei meiner ersten Tochter auch gesagt! Man wusste es damals nicht besser, dies ist auch kein Vorwurf meinerseits, aber man klammert sich an jeden Strohalm!

1965 ging ich ambulant ins Wilhelminenspital, um eine „Teersalbe“ auszuprobieren. Natürlich gingen mein Mann und meine beiden Kinder mit. Meine Familie musste sich sehr weit entfernt von mir gegenüber hinsetzen, da diese Salbe sehr unangenehm gerochen hat. Aber sie half nicht, nichts veränderte sich auf meiner Haut.

Urlaub – super! Wir sind immer an Orte gefahren, wo mich keiner sehen konnte. Das hat auch die ganze Familie psychisch belastet. Ich möchte gar nicht sagen – denn keiner möchte sich das vorstellen – wie ich von „gewissen Leuten“ (Nachbarn) genannt wurde. Mein Mann war mein Fels in der Brandung!

1976 „Das Wunder von Israel“

Von meinem Hautarzt erfuhr ich von der Möglichkeit einer

es war das, was mir immer geholfen hat eine lange Zeit erscheinungsfrei zu bleiben. In dieser Zeit erfuhr ich in Israel durch andere Betroffene, dass es in Wien eine Selbsthilfegruppe gibt und seitdem bin ich Mitglied.

Vor allem unsere monatlichen Clubabende und unser eigenes Naturbad an der Alten Donau, wo ich im Sommer mehrmals während der Woche und am Wochenende bin und einfach nette Menschen treffe, denen es ähnlich geht. Man kann sich austauschen oder allein ein gemütliches Platzl suchen und dem Alltag entfliehen. Auch mein Joseph ist das eine oder andere Mal mitgekommen, jetzt ist es ihm aber oft zu beschwerlich.

Mit 52 Jahren – während des Wechsels – war ich 5 Jahre erscheinungsfrei. Dann kam's wieder.

Seit 2011 habe ich nur noch einen kleinen Fleck am Ellbogen. Das belastet mich nicht mehr!

Aber kurz zu meinen Töchtern: Meine älteste Tochter bekam mit 13 Jahren – während der Pubertät – die Panzerschuppenflechte. Sie lebt seit 30 Jahren in Australien und ist zeitweise erscheinungsfrei.

Meine jüngere Tochter bekam Schuppenflechte mit 30 Jahren – bei ihr sind Plaques am Ellbogen und im Nacken beim Haaransatz und das bis heute.

Mein Tipp an alle: Kurantrag einreichen!

Ich war bereits 2x von der PVA aus in Kärnten, Weissbriach. Wenn ihr mehr wissen wollt, kommt doch zu uns ins Bad. Wenn ich da bin, erzähle ich Euch gerne, was einen auf Kur erwartet.

Eure Maria

Besser damit umgehen Methoden gegen Stress

von Manuela

Ein nicht zu unterschätzender Faktor bei Krankheiten wie Psoriasis ist Stress. Bereits in den Fünfzigerjahren zeigte Dr. Hans Selye anhand von Tierstudien auf, wie sich extreme Belastungen auf physiologische Veränderungen auswirken können. In den Sechzigerjahren arbeiteten Dr. Thomas Holmes und Dr. Richard Rahe von der Medizinischen Fakultät der University of Washington an einem Forschungsprojekt, das den Zusammenhang zwischen prägenden Lebensereignissen und der Wahrscheinlichkeit zu erkranken aufzeigte. Dabei wurde festgestellt, dass es sich nicht nur um Ereignisse handeln muss, die als „schwierig, sehr belastend und eher negativ“ wie beispielsweise der Tod des Partners oder die Scheidung, empfunden werden. Selbst bei Veränderungen, die tendenziell eine positive Assoziation auslösen, wie zum Beispiel eine langersehnte Pensionierung oder die Geburt eines Kindes, kann es zu starken Belastungsreaktionen kommen.

Ein körperlich und psychisch gesunder Mensch ist in der Regel fähig, mit kurzfristigem Stress umzugehen und im Gleichgewicht zu bleiben. Dieses Gleichgewicht kann jedoch nachhaltig gestört werden, wenn die Belastung zu groß wird und vor allem über einen längeren Zeitraum andauert.

Grundsätzlich kann man zwischen zwei Stressfaktoren unterscheiden: Stressoren, die von außen einwirken (z.B. Prüfungssituation), und jene, die von innen heraus entstehen (z.B. durch unsere Bewertung einer Situation). In beiden Fällen verändert dauerhafter Stress unsere physiologische Reaktion, die sich in erhöhter Muskelanspannung, Blutdruck- und Pulserhöhung sowie Freisetzung von Hormonen äußern kann. Darüber hinaus ändern sich jedoch auch unsere emotionalen Reaktionen durch das limbische System in unserem Gehirn. Das limbische System ist vorwiegend für Emotionen und Instinkte zuständig. Da unser Überlebensmechanismus auch mit einer Merkfunktion gekoppelt ist, werden jene Situationen, die als bedrohlich empfunden oder eingeschätzt werden, gemerkt und später wieder erinnert.

Weniger dramatische Ereignisse können allerdings ebenfalls zu einem unangemessenen Stressverhalten führen, da die Bedrohung nur subjektiv als solche wahrgenommen wird. Damit sich aus diesem selbst erzeugten Stress kein bleibendes Verhaltensmuster ergibt, das in der Folge auch

weiterführende Probleme wie Hauterkrankungen mitverursacht und verstärkt, gibt es eine Vielzahl an Entspannungstechniken wie Yoga, Qi Gong, Taiji Qu'an oder Kum Nye. Die meisten davon beruhen auf Atem- und Bewegungsübungen, aber auch auf geistiger Meditation. Autogenes Training ist beispielsweise eine einfach erlernbare Methode, die in kurzer Zeit zu Entspannung führen kann. Dazu begleitend kann sich progressive Muskelentspannung sehr positiv auswirken.

Da unser Atem unser ganzes Leben beeinflusst und wir ohne zu atmen nicht überleben können, zeigen sich Ängste und Stress oft durch eine veränderte Atmung. Bei den meisten Entspannungstechniken wird daher auch ein großer Schwerpunkt der Atmung gewidmet, die man gezielt steuern kann. Wer die Atmung unabhängig von Bewegung oder mentalen Übungen optimieren möchte, kann dies auch in reinen Atemgymnastik-Kursen tun. Diese finden auch nach Herzoperationen und in Reha-Maßnahmen häufig Anwendung.

Methoden zur Unterstützung der Entspannung

Yoga: 1500 v. Chr. kamen Nomaden aus Zentralasien nach Indien und brachten eine Körperübungsmethode mit, die durch geistige Disziplinierung wirkte. Im Lauf der Zeit haben sich daraus 3 große Strömungen entwickelt:

1. religiös geprägtes Yoga
2. klassisch philosophisches Yoga
3. Hatha-Yoga

Der Begriff „Yoga“, der im Sanskrit die Bedeutung von „Zusammenfügen“ hat, wird bei uns vor allem mit Hatha-Yoga verbunden. Es gibt aber noch zahlreiche andere Yogaformen, die den Atem und die meditative Wirkung bei den Körperübungen stärker betonen.

Qi Gong ist ebenfalls ein System von Bewegungsabläufen, das über 3000 Jahre alt ist, und aus China stammt. Das Qi (oder Ch'i oder Ki in Japan oder Gi in Korea), das unsere Lebensenergie darstellt, soll ungehindert in unserem Körper fließen und so unser inneres Gleichgewicht aufrecht erhalten. Dazu werden sehr langsame meditative Bewegungen ausgeführt, Visualisierungen und Atemübungen miteinbezogen.



Taiji Qu'an: Im alten China war Taiji eine Kampfkunst, die zur Selbstverteidigung eingesetzt wurde. Einer Legende nach war der Erfinder dieser Methode der taoistische Mönch Chang San-Feng (1279-1368), der bei einer Meditation eine Vision über einen Kampf zwischen einem Kranich und einer Schlange hatte. Beeindruckt durch die fließenden Bewegungen, entstanden dann die bis heute bekannten Bewegungsabläufe des Taiji. Auch hier gibt es verschiedene Traditionen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Bewegungsmustern.

Kum Nye: Diese Entspannungsvariante wird auch als tibetisches Yoga bezeichnet und wurde 1969 von dem tibetischen Lama Tarthang Tulku Rinpoche im Westen bekannt gemacht. Die Übungen bestehen aus Meditation, Atem- und Bewegungsübungen, sowie Selbstmassage auf Druckpunkte des Meridiansystems.

Meditation: Menschen, die über viel Meditationserfahrung verfügen, bezeichnen Meditation gerne als unseren natürlichen Ruhezustand. Doch da die meisten Menschen diesen Zustand nicht einmal mehr im Schlaf finden und auch sonst weder mit sich noch mit ihrem Körper im Gleichgewicht sind, gibt es die Möglichkeit der bewussten Meditation.

Während im asiatischen Bereich eine Veränderung des Bewusstseinszustandes angestrebt wird, ist es in der christlich kontemplativen Tradition eher religiös, im Sinne einer Vereinigung mit Gott assoziiert. Die Methoden sind vielfältig und können von der klassischen Achtsamkeitsmeditation über eine Ruhemeditation bis zu speziellen bewusstseinsweiternden Übungen gehen. Als Entspannungsmethode und zum Einstieg empfiehlt sich allerdings die Ruhemeditation, die auch ohne religiösen oder philosophischen Hintergrund praktiziert werden kann.

Inzwischen ist es auch in wissenschaftlichen Kreisen zu einem interessanten Thema geworden und es gibt zahlreiche Forschungsprojekte dazu. Menschen, die regelmäßig meditieren, sind nachweislich entspannter und leiden auch seltener an Hypotonie und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (auch Muskelrelaxation genannt)

1929 hat der Physiologe Edmund Jacobson (1888-1983) diese Methode zur willentlich gesteuerten Tiefenentspannung von Muskelgruppen entwickelt. Da jede Anspannung auch im Körper durch einen erhöhten Muskeltonus zu bemerken ist, wird bei dieser Technik über eine bewusste An- und Entspannung der Muskeln gearbeitet. Vielen Menschen, die unter Stress stehen, ist es jedoch oft gar nicht bewusst wie angespannt und verkrampft sie durch die Welt gehen. Durch das Bewusstmachen und gezielte Üben der Kontraktionen verändert sich daher bereits im ersten Schritt viel im Wahrnehmen und in der Folge auch im Umgang mit Stress. In einer groß angelegten Studie im Jahr 1994 mit 3000 Patienten wurde bei 75% eine deutliche Symptombesserung und bei 60% darüber hinaus eine Besserung des Allgemeinzustandes festgestellt.

Autogenes Training

Diese bekannte Methode wurde von dem Berliner Psychiater H. Schultz im Jahre 1926 entwickelt. Es ist eine Entspannungstechnik, die auf Autosuggestion beruht. Sie besteht aus mehreren Übungen, die einen ruhigen Körperzustand und das Lösen von inneren Spannungen mittels ständig wiederholenden kurzen und erinnerbaren Formeln bewirkt



werden soll (z. B. „Meine Atmung ist ruhig und gleichmäßig“). Dadurch soll es zu einer Konditionierung kommen und der Übende soll fähig werden, auch außerhalb der Übungssituation leichter in einen entspannten Zustand zu finden.

Hier eine leicht zu erlernende Übung, die man daheim, unterwegs oder auch zur kurzen Entspannung im Büro anwenden kann. Zur Vorbereitung Schultern, Arme, Kopf, Becken, Hüfte, Knie kreisen und ausschütteln.

Wu-Ji Grundhaltung: Mit geschlossenen Beinen einen geraden Stand einnehmen. Kopf zieht hinauf wie von einer unsichtbaren Perlenschnur gezogen, Rücken gerade, aber lockere Schultern. Wir können dabei die Augen halb oder ganz geschlossen halten. Für jene, die sich dabei unsicher fühlen oder zu leichtem Schwindel neigen, ist es besser, die Augen geöffnet zu halten. Die Füße sind fest am Boden. Sollte eine Übung als unangenehm empfunden werden oder gar Schmerzen auftreten, ist sie sofort abzubrechen.

Eines unserer Qi Zentren am Scheitelpunkt des Kopfes, auch Bai Hui genannt, wird nun aktiviert. Wir stellen uns von der Nase eine gerade Linie zum Kopf hinauf vor, ebenso eine Linie von den Ohrenspitzen zueinander. Der Kreuzungspunkt dieser beiden Linien ist unser Bai Hui. Wir aktivieren dieses Zentrum, indem wir langsam ein- und ausatmen und uns vorstellen, wie unser Atem (oder Energie in Form von strahlendem Licht oder Wärme) dort hinfließt.

Ein weiterer Energiepunkt ist der sogenannte **Yong Quan Punkt**. Dieser Punkt liegt in der Mitte der Fußsohle, hinter den Zehenballen. Wir erden uns mit diesem Punkt und stellen uns vor, dass wir alle positive Energie der Erde in uns aufnehmen.

Nun aktivieren wir noch das Lebenszentrum des Men-

schen, das **Dan Tian**. Es speichert unser Qi und ist dem Nierensystem zugeordnet. 2-4 fingerbreit unter unserem Nabel, ca. 2 cm tief liegt dieser Energiepunkt. Wir konzentrieren uns wieder auf diesen Punkt und atmen ruhig tief ein und aus. Nun lassen wir die aktivierten Energien durch unseren Körper fließen. Wir versuchen uns völlig zu entspannen und ein inneres Lächeln zu erzeugen.

Wir nehmen eine Haltung ein, die auch im Taiji verwendet wird: Die Knie werden ganz leicht gebeugt, damit das Qi fließen kann. Die Beugung sollte nicht zu stark sein, da es sonst zu anstrengend für die Gelenke wird. Der Rücken soll möglichst gerade sein. Die Arme hängen entspannt auf der Seite herunter.

Die Arme werden nun beim Einatmen ganz langsam und sanft gehoben, Ellenbogengelenk und Schultern locker lassen. Wenn die Arme gerade und locker bis zur Schulterhöhe angehoben und ausgestreckt sind, atmen wir wieder aus und senken die Arme dabei langsam wieder in die Ausgangsstellung. Das wiederholen wir 3 Mal.

Ein letztes Mal heben wir die Arme bei Einatmen für diese Übung an, drehen die Handflächen zum Körper, Fingerspitzen zeigen zueinander, Ellenbogen zeigen nach außen. Die Handflächen nun ein Stück zum Körper in der Höhe des Halses führen. Die Handflächen werden nun gedreht und zeigen nach unten. Wir spüren die Energie unter den Handflächen.

Ganz langsam werden die Hände nun nach unten zu den Füßen geführt, dort ein Kreis um uns herum gemacht. Vorsichtig und sanft dabei in die Knie gehen, keine zu schnellen oder ruckartigen Bewegungen. Sobald wir unseren Kreis um uns gezeichnet haben, steigen wir mit dem linken Fuß zurück, schließen die Beine, richten uns auf und spüren nochmals entstandene Energie in uns und, mittels unseres Energiekreises, auch um uns gespeicherte Energie.

Auch heuer wieder: PSO Youngster's Day

Nach dem tollen Erfolg im letzten Jahr wird auch heuer wieder der **2. PSO Youngster's day** in unserem Bad auf der Alten Donau stattfinden – Samstag, **21. Mai 2016**, ab 10 Uhr. Das Interesse unserer Besucher – Eltern mit ihren an Psoriasis erkrankten Kindern – hat uns gezeigt, dass gerade bei diesen Betroffenen ein großes Bedürfnis nach Information und Austausch besteht.

Es ist uns gelungen, einen fachlich kompetenten Ansprechpartner zu organisieren. Die Kinderärztin Frau Dr. Karin Jahn-Bassler wird sich von 11:30 bis 13 Uhr für Fragen zur Verfügung stellen. Für die Kinder steht wieder Spaß und Spiel auf dem Programm. Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt. Anmeldung unter: office@psoriasis-hilfe.at



Einfluss auf eine Psoriasis Stress und Ernährung

Christa Inglin aus Hautsache 01/2016

Die Lebensgewohnheiten und die Art und Weise, wie man sich ernährt, können sich auf eine Psoriasis auswirken. Das Wissen über mögliche Zusammenhänge und die Bereitschaft, sich aktiv damit auseinanderzusetzen, sind wertvolle Instrumente im Umgang mit der eigenen Krankheit. Dr. Fouradoulas hat am zweiten Expertencafé vom 30. Oktober 2015 im Zürcher Quartiertreff Enge verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie Psoriasis-Betroffene selbst Einfluss auf ihre Krankheit nehmen können.

Darmbakterien wirken sich auf das Gehirn und auf die Stimmung aus. In der Steinzeit aßen die Menschen glutenfrei. Phytonährstoffe aus Gemüse und Früchte können wie Medikamente in den Stoffwechsel eingreifen. Omega-3-Fettsäuren wirken unter anderem entzündungshemmend. Erkenntnisse wie diese lassen aufhorchen und zeigen die Bedeutung der individuellen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Im Quartiertreff Enge in Zürich haben vierzehn Personen im Rahmen des Expertencafés die spannenden Ausführungen von Dr. Fouradoulas, Oberarzt Psychosomatik am Inselspital in Bern, mitverfolgt.

Hat Stress einen Einfluss auf Ihre Psoriasis?

Einige TeilnehmerInnen am Expertencafé haben diese Frage von Dr. Fouradoulas eindeutig bejaht und Stress sogar als Hauptursache für Psoriasis-Schübe bezeichnet. Andere haben ebenso klar ausgesagt, dass Stress keinen Einfluss auf ihre Psoriasis habe.

Diese ganz unterschiedlichen Erfahrungen decken sich mit Ergebnissen aus verschiedenen Studien, wie Dr. Fouradoulas erläutert hat. Während für einen Teil der Psoriasis-Betroffenen Stress ein Auslöser für einen Psoriasis-Schub sein kann, zählen zwischen 40 bis 60 Prozent der Psoriasis-Betroffenen zu den sogenannten «Stress-Non-Responder», das heisst, die psychische Verfassung hat keinen Einfluss auf ihre Psoriasis.

Was ist Stress?

Stress ist, wie viele wissen, meist selbst gemacht und damit subjektiv. Wenn Belastungen und Anforderungen in der subjektiven Bewertung größer sind als die zur Bewältigung dieser Situation vorhandenen persönlichen Ressourcen, dann entsteht Stress.

Der erste Schritt zur Bewältigung von Stress ist das Bewusstsein, dass man gestresst ist und die Bereitschaft, etwas zu unternehmen oder sich Hilfe zu holen.

Als Maßnahmen empfehlen sich Entspannungstechniken (beispielsweise Meditation oder autogenes Training, aber auch ausreichend Schlaf oder Ausdauersport), das Inanspruch nehmen professioneller Hilfe oder die Reduktion der Anforderungen. Stress und Psoriasis können sich wechselseitig beeinflussen.

Essen Sie jeden Tag fünf Portionen Früchte und Gemüse!

Genau so individuell wie das Stresserleben und dessen allfälligen Einfluss auf die Psoriasis ist auch der Stoffwechsel. So hat Dr. Fouradoulas gleich zu Beginn klargestellt, dass es keine «Psoriasis-Diät» gibt. Aber es gibt Empfehlungen für eine Ernährung, von der eine positive Wirkung auf die Darmflora und den Entzündungszustand im Körper angenommen werden kann. Gemüse und Früchte, wenn deren grosse Auswahl auch genutzt wird, regeln den Stoffwechsel im Körper auf günstige Weise. Pflanzliche Nahrung enthält zudem Antioxidantien, die Entzündungsprozesse hemmen können. Erwähnenswert sind hier neben Gemüse und Früchten auch Grüntee, Beeren, Nüsse oder verschiedene Kräuter und Gewürze (Kurkuma, Ingwer).

Essen wie in der Steinzeit?

In einem interessanten Vergleich hat Dr. Fouradoulas die heutigen Ernährungsgewohnheiten denjenigen in der Steinzeit gegenübergestellt. Damals aß der Mensch glutenfrei, nahm mehr Omega-3-Fettsäuren, mehr Kalium, Zink sowie Vitamin A, B1, B2 und C, viel mehr Ballaststoffe und dafür weniger Natrium und Kohlehydrate zu sich.

Dr. Fouradoulas hat jedoch nicht zur Rückkehr in die Steinzeit geraten, sondern angeregt, einzelne Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und allenfalls zu ändern.

Die ideale Ernährungsform ist individuell und abhängig von Lebensstil und Alter. Jeder Mensch hat einen indi-

viduellen Stoffwechsel und reagiert nicht identisch auf die selben Nahrungsmittel. Damit der Einfluss einer Ernährungsumstellung festgestellt werden kann, sollte eine Ernährungsänderung während einem Zeitraum von vier bis acht Wochen konsequent umgesetzt werden. So lange braucht zum Beispiel die Darmflora, bis sie sich angepasst hat.

Zu den wichtigsten Empfehlungen, die Dr. Fouradoulas abgegeben hat, gehören folgende:

- Mindestens fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag.
- Prüfen, ob der Verzicht auf Gluten eine Verbesserung bringt (auch ohne nachweisbare Zöliakie kann eine Glutensensitivität vorliegen).
- Eine Ernährung mit weniger, vor allem raffinierten, Kohlehydraten (Zucker, Reis, etc.) kann einen entzündungshemmenden Effekt haben.
- vermehrte Einnahme von Omega-3-Fettsäuren, wie im fettreichen Seefisch (eventuell auch durch die Einnahme von Kapseln). Diese Fettsäuren haben eine Signalfunktion im Körper und einen für die Psoriasis positiven Effekt auf die Entzündungsbotenstoffe. Es geht darum, ein günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren herzustellen.
- Vermeiden von Übergewicht, Rauchen und Alkohol.

Setzen Sie sich mit Ihren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten auseinander!

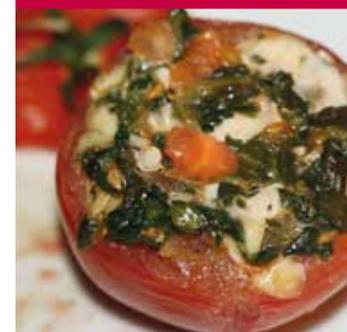
Psoriasis ist eine chronisch entzündliche Autoimmunerkrankung mit einer multifaktoriellen Entstehung. Neben der genetischen Grundlage bestimmen mehrere Faktoren, ob eine Psoriasis ausbricht und wie sie verläuft. Auf diese Faktoren und den chronischen Entzündungsprozess im Körper können Psoriasis-Betroffene nicht nur mit Medikamenten Einfluss nehmen, sondern auch durch eine Änderung der individuellen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Dies verlangt eine gewisse Achtsamkeit sich selbst gegenüber, die sich nicht nur auf die Psoriasis positiv auswirken kann, sondern auch auf das bei Psoriasis vorhandene, erhöhte Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mit seinen Ausführungen hat Dr. Fouradoulas dazu ermutigt, diesen Schritt zu unternehmen.

INFOBOX



Dr. Marc Fouradoulas ist Oberarzt der Abteilung Psychosomatik im Inselspital Bern. Die Psychosomatik beschäftigt sich mit der Wechselwirkung zwischen Geist und Körper, und dabei unter anderem auch mit Stressfolgeerkrankungen.

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



Gefüllte Tomaten mit Blattspinat

Zutaten für 4 Personen: 450 g Blattspinat, etwa Oregano, 300 g Schafskäse, Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 6 mittelgroße Fleischtomaten, Fett für die Form.

Zubereitung: Spinat auftauen lassen, Oregano waschen, abzupfen und hacken. Spinat ausdrücken und grob hacken, Schafskäse zerkleinern und unter die Spinatmasse geben. Mit Oregano, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Tomaten waschen und je eine Oberseite abschneiden. Tomaten aushöhlen, mit der Spinat-Schafskäsemasse füllen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Die Tomatendeckel danebenlegen.

Im vorgeheizten Backrohr (E-Herd: 175°, Umluft-Herd: 150°, Gas: Stufe 2) ca. 30 Min. garen lassen

Gutes Gelingen! Eure Gabi



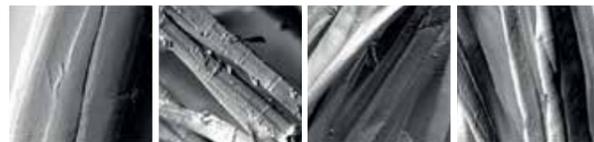
Tepso® Textilien

Gemeinsam gegen Psoriasis

Tepso® Textilien bringen seit Oktober 2015 eine deutliche Erleichterung im Alltag von Psoriasis-Betroffenen. Das Geheimnis ist die extrem geringe Reibung des Stoffes, die schmerzhaften Hautabrieb wirkungsvoll verhindert.

Was ist Tepso® für ein Material?

Das Garn für die Tepso® Textilien wird in Lenzing, Oberösterreich, hergestellt. Es handelt sich um eine sehr kompakte Faser mit einer äußerst hohen Dichte. Das Ergebnis ist ein extrem glatter Stoff, der kaum Reibung erzeugt. Der Hautabrieb ist damit bei Tepso® Textilien deutlich geringer als bei allen anderen Textilien. Dabei ist das Material maximal antibakteriell und biokompatibel und wird daher auch in der Medizin, unter anderem für Herzklappen, verwendet. Unter dem Mikroskop wird ersichtlich, wie glatt und damit hautfreundlich Tepso® im Vergleich mit anderen Stoffen ist:



Tepso® Leinen Seide Baumwolle

Welche Vorzüge bringt Tepso® mit sich?

Die Vorteile von Textilien aus Tepso®-Material sind sehr vielfältig. Für die Textilien werden 4 verschiedene Ansätze gewählt.

Tepso® „skin protector“: Textilien aus dieser Linie sind so dünn, dass sie kaum am Körper spürbar sind. Diese Hemden und leichten Hosen werden unter der normalen Kleidung getragen, um die Haut vor Abrieb zu schützen. Es ist also möglich, darüber beliebige Bekleidung zu tragen, ohne Hautirritationen befürchten zu müssen.

Tepso® „skin active“: Hierbei handelt es sich um die Grundlage für Unterwäsche und Freizeitbekleidung. Das atmungsaktive Material sorgt in Kombination mit dem sehr geringen Abrieb für einen sehr hohen Tragekomfort und maximales Wohlbefinden.

Tepso® „skin comfort“: Die Kleidungsstücke aus Tepso® „skin comfort“-Material bestehen aus zwei Schichten. Die innere Schicht bietet die bekannten Vorteile von Tepso® und schützt somit die Haut vor zusätzlichen Irritationen durch Abrieb. Außen sorgt zudem eine Schicht aus gewirnter Baumwolle für zusätzlichen Komfort.

Tepso® „bed“: Bettwäsche aus Tepso® „bed“-Material sind für alle Betroffenen von Psoriasis/Schuppenflechte und Neurodermitis die Antwort auf schlaflose Nächte mit Juckreiz und Schmerzen. Auf der Innenseite wird eine Schicht Tepso®-Material eingearbeitet während die Außenseite durch Baumwolle für entsprechendes Wohlfühl beim Schlafen sorgt.

Alle Stoffe vereinen folgende Vorteile:

- Frischeeffekt beim Anziehen
- Wenig Abrieb auf der Haut
- Flecken von Salben und Cremes lassen sich leicht herauswaschen
- Auch nach vielen Waschgängen formstabil
- Lange Haltbarkeit

Die Wirkung von herauswaschen Textilien bleibt zu jeder Zeit bestehen, da es sich nicht um eine Beschichtung handelt, sondern das verarbeitete Garn die positiven Eigenschaften mitbringt.

Tepso® im Vergleich

Die medizinische Wirksamkeit von Textilien wird nicht selten nur Werbeeffekten zugeschrieben. Bei Tepso® ist das anders, waren die Produkte doch bereits Gegenstand einer randomisierten Studie. Diese wurde an Patienten der Abteilung für Dermatologie des Allgemeinen Krankenhauses von Prato, der Abteilung für Dermatologie der Universität Tor Vergata in Rom, und der Abteilung für Dermatologie der San Raffaele in Mailand in Zusammenarbeit mit weiteren italienischen Kliniken durchgeführt. In der Studie sollte aufgezeigt werden, ob Tepso®-Socken eine Verbesserung der Erkrankung im Vergleich zum Tragen normaler Baumwollsocken mit sich bringt.

Die Ergebnisse:

- Die mittlere Reduktionsrate der Läsionen beträgt 42,6% bei der Tepso®-Faser und nur 2,7% bei der Baumwolle.*
- Die Patienten schätzen den mittleren pathologischen Zustand mit Tepso® um 29,2% besser ein.
- Auch die Einschätzung des Effekts auf das tägliche Leben wurde mit einer mittleren Verbesserung von 12,5% angegeben.
- Die Verbesserung der Gesamtzufriedenheit wurde mit einem Medianwert von 20% zugunsten von Tepso® ausgegeben.



Die **pso austria** hatte die Möglichkeit, im März 2016 verschiedene Kleidungsstücke der Firma Tepso® durch Mitglieder testen zu lassen. Folgendes wurde getestet: Socken, T-Shirts, Lang- und Kurzarm, Unterhemden, Ärmelschoner und Pyjama.

Unsere Mitglieder, allesamt Patienten mit Schuppenflechte, haben ihre Erfahrungen mit der Kleidung der Firma Tepso® zusammengefasst:

Socken

Elisabeth hat Schuppenflechte auf den Fußsohlen: „Ich bin begeistert. Das Tragegefühl ist sehr angenehm, sowohl unter den Strümpfen als auch ohne. Die Socken haben eine gute Luftdurchlässigkeit und sind auf der Haut fast nicht spürbar.“

Pyjama

Margit hat Schuppenflechte am ganzen Körper: Der Pyjama fühlt sich sehr angenehm an. Auch sie ist begeistert. Sie hat das Gefühl, dass die Kleidung kühlt und sie keinen Moment geschwitzt hat.

Ärmelschoner

Christine, Heilmasseurin, hat Schuppenflechte am Körper, speziell auf den Unterarmen. „Das Material ist super, jedoch wäre es ausreichend,

wenn die Schoner vom Handgelenk bis in die Ellbogenbeuge reichen, denn sobald diese am Oberarm sind, engen sie etwas ein und rollen hinunter. Für Personen, die stärkere Oberarme haben, könnte es noch weitere geben. Ich hatte bereits die weitesten. Genossen habe ich in meinem Beruf, dass mich kein/e Patient/In auf meine „Flecken“ angesprochen hat. T-Shirts kommen bei mir deshalb nicht in Frage, weil ich am Oberkörper während der Arbeit etwas Weites brauche, um genügend Bewegungsfreiheit zu haben.“

T-Shirt, Kurzarm:

Gerhard hat Schuppenflechte am Körper: „Sie fühlen sich sehr, sehr angenehm an. Das Material ist großporig und atmungsaktiv.“ Von ihm werden wir dann nach dem Sommer noch Feedback bekommen, wie es sich bei sommerlichen Temperaturen trägt.

T-Shirt, Langarm

Renate und Maria haben beide Schuppenflechte am Körper. Sie schreiben: „Tepso® – die zweite Haut. Wenn man, wie in meinem Fall, das Shirt überzieht, will man es niemals wieder abstreifen! Absolut genial! Mama und ich sind jetzt total von der Produktpalette überzeugt und der nächste Online-Einkauf folgt in Kürze. Danke Tepso®!“

INFOBOX

Tepso GmbH
4860 Lenzing, Werkstraße 2
Tel.: +43 (0) 7672 701-3974
E-Mail: info@tepso.com | www.tepso.com

tepso®

GEMEINSAM GEGEN PSORIASIS UND NEURODERMITIS



Blick von Ein Gedi auf das Tote Meer



Blick vom Strand auf Jordanien

Strand beim Meeresaquarium

© Privat

Vom Markttreiben zum Toten Meer: Reisedestination Israel 2

von Heinrich Leitner

Wenn man in Israel Urlaub macht, kommt man natürlich nicht daran vorbei, das Rote Meer zu besuchen.

Es liegt an der Südspitze Israels in Eilat. Der gesamte Küstenabschnitt hat eine Länge von 12 km und grenzt an der einen Seite an Ägypten und an der anderen an Jordanien. Es gibt einige sehr große und schöne Hotelanlagen direkt am Meer. Wer will, kann hier auch sehr gut shoppen. Es gibt hier unzählige gute Restaurants.

Wir nutzten diese 3 Tage in Eilat, um ausgiebig zu schnorcheln, die Sonne und den Strand zu genießen.

Dieser Teil des Strandes liegt 2-3 km vor der ägyptischen Grenze, mit Blick auf die jordanischen Berge.

Gegen Ende unseres Urlaubs verbrachten wir noch einmal 2 Tage am Roten Meer.

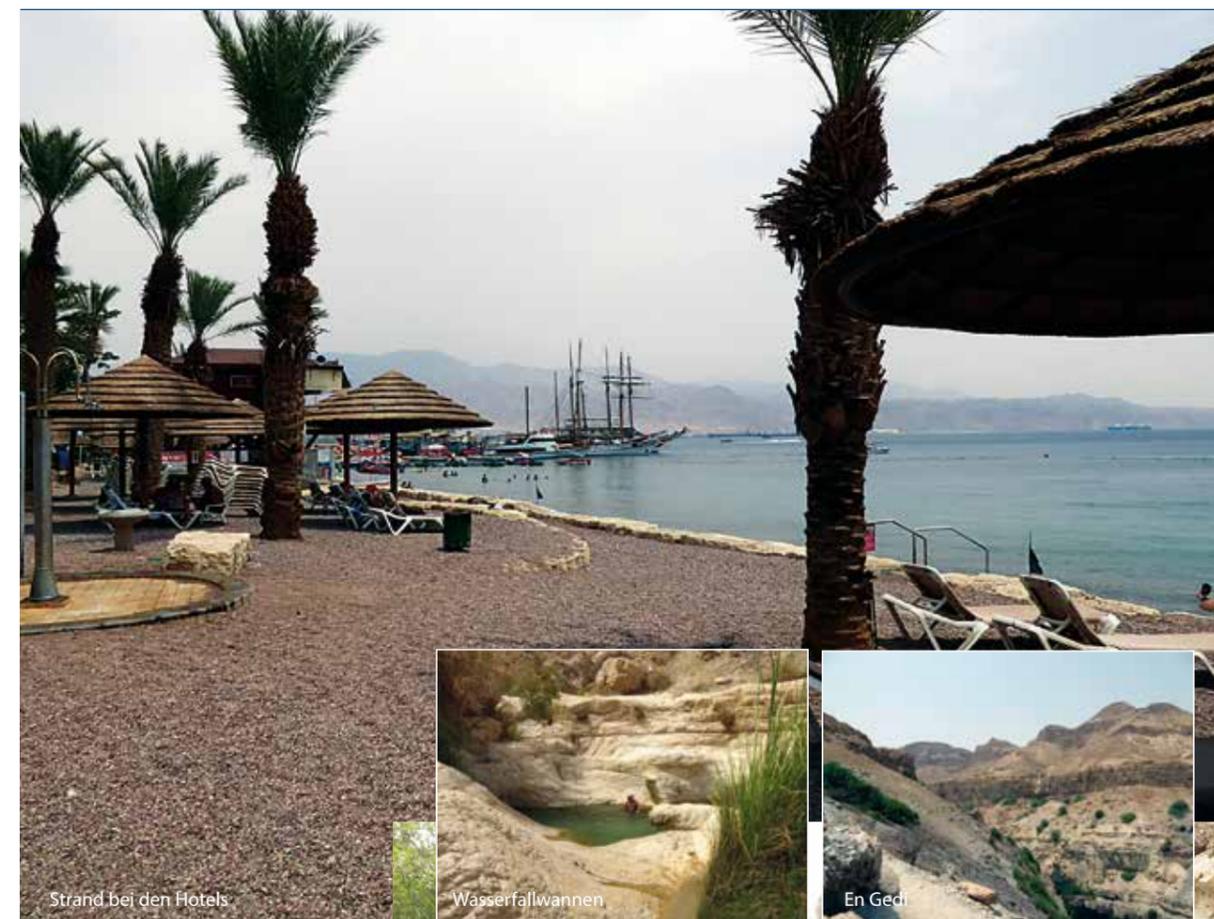
Zwischen unseren Aufenthalten am Ro-

ten Meer besuchten wir auch das Naturschutzgebiet En Gedi.

Dieses Gebiet hat die Größe von ca. 14 Quadratkilometer und beherbergt noch etliche wilde Steinböcke sowie Berggazellen.



Blick von der Wüste kommend auf Eilat



Strand bei den Hotels

Wasserfallwannen

En Gedi

An unserem Ausflugstag war es sehr heiß und leider waren wir erst gegen 11:00 vor Ort. Für den sehr mühevollen Aufstieg in die Schlucht wurden wir mit einer tollen Aussicht und einem super Badevergnügen in den Wasserfallwannen belohnt.

Der Aufstieg in die Schlucht war bei Temperaturen von über 40 Grad sehr anstrengend und außer uns waren nicht mehr als 10 Personen im oberen Teil der Schlucht unterwegs. Ohne Trinkwasserflaschen darf man auf keinen Fall diesen Aufstieg wagen. Und natürlich braucht man gutes Schuhwerk.

Wir waren letztendlich sehr froh, als wir wieder zum Parkeingang kamen. Gabi erwartete uns schon. Nach einer kurzen Erfrischung traten wir sehr erschöpft



Wasserfall

die Heimfahrt an und haben diesen anstrengenden Tag am Abend auf der Terrasse bei einem kühlen Bier ausklingen lassen!

In Teil 3 berichte ich euch über Jerusalem und Masada.
Heinrich Leitner

Von Psoriasis-Patienten mitentwickelt Ein neuer Applikator

Gerade die äußerliche Therapie für Kopfhaut und Körper ist vielen Schuppenflechte-Patienten „lästig“. Die Behandlung von häufig betroffenen aber schwer zu erreichenden Körperstellen wie Kopfhaut, unterer Rücken oder Ellbogen kostet täglich viel Zeit und Geduld. Nur jeder 2. wendet seine Standardtherapie daher wirklich regelmäßig an¹ und damit erreichen viele Betroffene nicht die erhofften Therapieerfolge, die eigentlich durch moderne Behandlungsmethoden möglich wären.

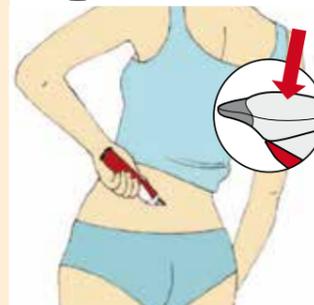
Vielversprechende Entwicklung

Die Entnahme der benötigten Produktmenge aus den üblichen Tuben oder Flaschen kann eine Herausforderung darstellen. Eine neue

Exaktes Auftragen auf Kopfhaut und Haaransatz

Kämmen Sie Ihr Haar, um lose Hautschuppen zu entfernen und scheiteln Sie Ihr Haar. Setzen Sie den Auslass direkt auf der Kopfhaut auf, um das Gel aufzutragen und einzumassieren.

Tipp: Wenn das Gel in die Kopfhaut eingewirkt hat (z. B. über Nacht), massieren Sie zum Haarewaschen das Shampoo in das



Produkt-Entwicklung könnte dies in Zukunft spürbar erleichtern: In enger Zusammenarbeit mit Schuppenflechte-Patienten und Hautärzten wurde ein Applikator entwickelt, um die richtige Dosierung und das zielgenaue Auftragen so einfach wie möglich zu gestalten. Laut Hersteller kann der neue Applikator die Wirkstoffkombination sowohl in einer genauen Dosis ausgeben als auch gleich auf der Haut verteilen. Erste Praxistests scheinen die präzise und zeitsparende Anwendung auch unter Alltagsbedingungen zu bestätigen.²

trockene Haar. Dann können Sie Ihr Haar ganz normal waschen.

Auftragen am Körper

Die kleine Verteilungsoberfläche zum Einmassieren des Gels ist für kleine Psoriasis-Stellen, die große Verteilungsoberfläche für größere Anwendungsflächen am Körper.

¹ Bewley A. et al. J EADV 2014, 28, 763-770 | ² Rasmussen G. et al. Dermatol Ther (Heidelb). 2015 Dec;5(4):235-246.

Bald wieder ... Unser Bad wird eröffnet

Plitsch, platsch, ab ins kühle Nass!

Am Sonntag, den **01. Mai 2016**, ist es soweit. Unser schönes Bad wird endlich wieder eröffnet. Wer uns vorher schon einmal besuchen möchte – von 15. bis 17. April bringen wir alles auf Vordermann. Jeder Helfer ist gerne willkommen.

Also, kommt uns doch auf unserer Insel besuchen!



pso Ambulanzen

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 Immundefizienz und Infektionskrankheiten			
Immundefizienz 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	
Kreuzschwestern 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	

Alle niedergelassenen Dermatologen sind gerne Ansprechpartner bei Fragen zu Ihrer Psoriasis. Weitere Daten/Angaben/Informationen entnehmen Sie bitte unserer webpage www.psoriasis-hilfe.at

Termine 2016

Fr-So, 15./16./17. April	Putztage im Bad
So, 01. Mai	Badebeginn in unserem Sommerbad
Sa, 21. Mai	2. Youngster's Day
Sa, 29. Oktober	11. PSO-Informationstag

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,-

Weitere Informationen finden Sie auf www.psoriasis-hilfe.at

Unser aufrichtiges Beileid an Frau Hilda Klein.
Im Gedenken an Ihren Gatten,
einem langjährigen Mitglied von **pso austria**

Andreas KLEIN
verstorben im Jänner 2016



Die Welt steht niemals still,
beständig ist nur die Erinnerung.

Der Vorstand von **pso austria** sagt „DANKE“ und wünscht Ihnen, liebe Frau Klein, viel Kraft!