

psoriasis-hilfe *journal*

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

Biologika und Biosimilar.

Forschung und Praxis.

Mut und Motivation.

Talk & Walk 2018.

Experteninterview.

Sprühschaum gegen Schuppenflechte.

Find us on 



Gabriele Schranz,
Obfrau **pso Austria**

Liebe LeserInnen, Inhalt

**Unter Diskussion verstehen
Männer die Kunst, den Partner
zum Schweigen zu bringen.
Frauen verstehen darunter die
Kunst, den Partner nicht
zum Reden kommen zu lassen.**

Fritz Eckhardt

Mit dieser Aussage wollte ich ein „Schmunzeln“ in eure Gesichter zaubern.

Ich war bei einem Seminar und da hat man uns wieder mal gesagt, wie wichtig es ist, ein Lächeln zu schenken – z.B. wenn man in den Aufzug steigt und den, der mitfährt, nicht nur grüßt, sondern auch anlächelt. Es wird in 99,9 % der Fälle erwidert und für beide gibt dies sofort ein unheimlich gutes Gefühl! Probiert es.

Wann habt ihr zum letzten Mal einen lieben Menschen so nebenbei berührt, gedrückt oder gestreichelt, um ihm zu zeigen, wie gern ihr ihn habt. Es sind immer die kleinen Gesten und Berührungen, die in unserer schnelllebigen Gesellschaft untergehen, aber doch so wichtig sind!

Glaubt mir, auch ich habe mich ertappt gefühlt. Und erst recht, wenn man sich in seiner Haut unwohl fühlt, ist es wichtig berührt zu werden, aber vielleicht müsst ihr den Anfang machen, um das zurückzubekommen! Denn darauf warten, bis der andere es tut, kann dauern und dann erfolgt es nie!

Eure Gabi

PS: HAKUNA MATATA

6

Biologika und Biosimilars

8

Mut und Motivation

16

Der Sprühschaum gegen Schuppenflechte

18

Ergebnisse Online-Umfrage

22

Ergebnisse eines Querschnitts-Surveys

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: gettyimages.com, Privat

Layout: H. Kroll, www.rottschlagelager.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.

Celgene GmbH



Psoriasis und Kinder

Samstag, 25. Mai 2019



Liebe Mitglieder, wir möchten euch auch einladen: bitte kommt mit euren Kindern und Enkelkindern!

Es gibt Würstchen, viele Spiele, Zuckerwatte und natürlich jede Menge Badespaß! Es werden wieder 2 Ärztinnen für Fragen zur Verfügung stehen.

INFOBOX | Ansprechpartner – Psoriasis bei Kindern

Dr. Karin Jahn-Bassler
Fachärztin für Hautkrankheiten

Ordination: Health for life
Wahlärztin für alle Kassen
Pulverturmstraße 22
1090 Wien
Tel.: +43 1 9165916
E-Mail: k.jahn-bassler@healthforlife.at
www.healthforlife.at
Telefonische Terminvereinbarung

Dr. Katharina Wippel-Slupetzky
Fachärztin für Hautkrankheiten

Gesundheitszentrum Wien-Nord
Wiener Gebietskrankenkasse
Karl-Aschenbrenner-Gasse 3
1210 Wien
Tel.: +43 1 601 22-40198
E-Mail: DERM21-2@wgkk.at

Ordinationszeiten/Termine:
Mo - Do von 07.00 - 14.15 Uhr
Fr von 07.00 - 14.00 Uhr
Telefonische Terminvereinbarung

Dr. Petra Viznerova
Fachärztin für Hautkrankheiten

Ordination: Healthy Skin
Leo-Slezak-Gasse 14/6
1180 Wien
Tel.: +43 1 4060517
E-Mail: office.healthyskin@gmail.com
www.healthy-skin.at
Telefonische Terminvereinbarung



Jahreshauptversammlung am 26. Jänner 2019

Danke an den gesamten Vorstand für die Arbeit im vergangenen Jahr!

2018

Wir haben auch im letzten Jahr 2x das **pso** Journal an die Mitglieder versendet und viel positives Feedback erhalten.

Unsere Journale wurden in ganz Österreich verteilt, dadurch wurden die Kontakte erweitert.

DANKE auch an die Mitglieder, die diese bei Ärzten, Apotheken und in einigen Ambulanzen und KH verteilen!

■ Es gab sehr viele Veranstaltungen, bei denen Mitglieder zahlreich teilgenommen haben. Vielen Dank!

■ Viele neue Mitglieder sind im vergangenen Sommer dazu gekommen. Auch als Besucher in unserem Bad!

■ Unsere Holzbänke wurden im Herbst von einem Mitglied gestrichen. Danke Sebastian!

■ Mein Stellvertreter Dr. Gerhard Hoch und ich haben einige Interviews gegeben.

■ Insgesamt gab es drei Open-Air-Veranstaltungen an den Bahnhöfen Wien, St. Pölten und Linz. Dr. Gerhard Hoch hat uns als Verein vertreten.

■ Seit Jänner führen wir Gespräche mit unseren Sponsoren betreffend der Unterstützung für unseren **pso austria-Tag** (Samstag, 19. Oktober 2019, gleich vormerken!).

■ Wir sind Mitglied der „IFPA“ (Internationale Foundation for Psoriasis). Dr. Gerhard Hoch übernimmt die Auslandstermine und Termine, die mir nicht möglich sind. Hier

treffen wir europäische SHG's, deren Mitglieder Psoriasis haben.

■ Auswertung der Online-Befragung, welche im Herbst stattfand – erstmals für Patienten und Angehörige; Teilnehmeranzahl 500; Der Endbericht ist auf unserer Homepage

■ Unterschied Biologika und Biosimilars:

Biologika sind die Originale, hier war jahrelange Forschung nötig. Dies hat viel Zeit in Anspruch genommen und natürlich war dies mit hohen Kosten verbunden.

Biosimilars sind sozusagen der Nachbau der Biologika. Sie werden biologisch hergestellt und hauptsächlich in der Onkologie und bei Psoriasis, aber auch bei anderen Indikationen eingesetzt. Weil keine jahrelangen Forschungen durchgeführt werden müssen, sind die Investitionen geringer. Sie können deshalb preisgünstiger auf den Markt kommen.

Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen haben viele Pharmakonzerne ihre Preise für Biologika den Biosimilars angeglichen – sodass der Patient in Folge mit seinem Facharzt (Dermatologen) und dem Chefarzt gemeinsam entscheiden kann, welche preislich günstigere Therapie angewendet wird – d.h. jeder bekommt die bestmögliche Therapie! Derzeit gibt es ca. 15 (bis 20) Biologika und 2 (bis 3) Biosimilars.

■ Seit März 2018 – **pso austria** goes Facebook: <https://www.facebook.com/pso.austria/> Wir haben eine öffentliche und eine geschlossene Facebook-Gruppe.

In der geschlossenen FB-Gruppe muss man sich vorstellen, diese ist nur für „Betroffene“ und Angehörige. Hier wird stetig ausgetauscht. Wir haben 120 „Follower“, wobei 80 fixe Fans sind, dh. sobald von uns etwas gepostet wird, erhalten sie dies sofort. Im November hatten wir 20 Zugänge einer anderen Psoriasis FB-Gruppe, die aufgelöst wurde – herzlich willkommen!

Administratoren sind Gabi Schranz und Angelika Erz

■ Unser **pso austria-Tag** im Oktober mit vielen spannenden Vorträgen und Messe-Ständen – wie z.B. Bad-Gleichenberg, Louis Widmer, ...

■ Messe der Selbsthilfe im Rathaus im November – **pso**-Messestand

■ Schulärztekongress – **pso**-Messestand

Beiträge

Mitgliedsbeitrag jährlich € 29,00

Badebeitrag € 60,00

für die Badesaison (Mai-September)

Tageseintritt-Bad € 4,00

WICHTIG: Bitte nicht die Einzahlung des Mitgliedsbeitrags für 2019 vergessen – DANKE!



Bald ist es so weit!

Bei den Clubabenden werden schon die Tage gezählt, bis wir wieder unser Bad öffnen!

Es ist bald so weit:

Samstag, 27. April 2019 ab 09.00 Uhr



Bei uns sieht es fast genauso aus wie am oberen Bild.

Na dann, kommt uns doch auf unserer Insel besuchen!

Am Eröffnungstag ist kostenloser Eintritt!

Forschung und Praxis

Biologika und Biosimilars

von Prof. Dr. Marc Alexander Radtke

Zu den ersten Biologika zählt das Hormon Insulin. Seit den 1980er-Jahren kann Humaninsulin mithilfe von lebenden Organismen hergestellt werden.

Heute sind allein in Deutschland über 230 Biologika zugelassen. Dazu gehören neben Hormonen wie Insulin zum Beispiel auch Biologika, die sich gegen Tumornekrosefaktor alpha (TNF) oder Interleukine (Botenstoffe) richten und zur Therapie einer Psoriasis und Psoriasis-Arthritis eingesetzt werden. Gemeinsam ist diesen Arzneimitteln, dass ihre Wirkstoffe aus biologischen Substanzen gewonnen werden. Sie enthalten zum Beispiel Zellbestandteile, Proteine oder gentechnisch veränderte Organismen.

Hohe Anforderung der Überwachung

Die Herstellung von Arzneimitteln aus biologischen Substanzen muss genauer überwacht werden als die von chemischen Arzneimitteln, denn sie geht stets mit natürlichen Schwankungen einher. Deshalb muss bei Biologika sichergestellt sein, dass jede neue Produktionseinheit (Charge) des Medikaments ebenso wirksam und sicher ist wie die ursprünglich zugelassene. Hersteller von Biologika müssen bei jeder neuen Charge testen, ob das Medikament noch so wirkt, wie es wirken soll.

Was sind Biosimilars?

Für einige Biologika sind mittlerweile „Nachahmerpräparate“ zur Versorgung, z.B. der Psoriasis, zugelassen. Diese Arzneimittel werden Biosimilars genannt. Dabei handelt es sich um gleichwertige Kopien eines Wirkstoffs. Sie werden von anderen Unternehmen hergestellt. Diese Präparate sind nicht gleich, sondern dem Original ähnlich und oft preiswerter. Ein Biosimilar darf meist erst vermarktet werden, wenn der Patentschutz des Original-Arzneimittels abgelaufen ist.

„Manche Hersteller von Biologika behaupten, es sei unklar, ob die Kopien ebenso wirksam und sicher sind wie ihr Original. Das trifft aber nicht zu: Tests müssen sicherstellen, dass zwischen Biosimilars und den Ori-

ginal-Arzneimitteln keine bedeutsamen Unterschiede bestehen. Sie können fast immer ohne Bedenken gegeneinander ausgetauscht werden“, publiziert Gesundheitsinformationen.de.

Eine vollkommen identische Kopie eines Wirkstoffs ist allerdings nur bei chemischen, nicht bei biologischen Arzneimitteln möglich. Biologische Substanzen sind komplex und lassen sich nicht völlig identisch „nachbauen“. Die Unterschiede zwischen zugelassenem Original und Kopie dürfen aber stets nur so gering sein, dass sie die Wirksamkeit und Sicherheit des Arzneimittels nicht gefährden.

Der Hersteller eines Biosimilars muss also mit Studien nachweisen, dass sein Produkt dem zugelassenen biologischen Original-Arzneimittel ausreichend ähnlich ist. Es darf nicht stärker von ihm abweichen als jede neue Charge des Original-Arzneimittels.

Zulassung von Biosimilars

Die Zulassung von Arzneimitteln wird in Europa zentral von der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) geregelt. Die EMA bewertet neben der Wirksamkeit auch die Sicherheit und Qualität eines Biosimilars, bevor es zugelassen wird. Sie achtet darauf, dass zwischen Original-Arzneimittel und Biosimilar keine bedeutsamen Unterschiede bestehen. Auch Dosierung und Anwendung müssen gleich sein.

Bestandteil der Sicherheitsprüfung eines Biosimilars sind zum Beispiel Antikörpertests. Sie sollen garantieren, dass Patientinnen und Patienten keine Antikörper gegen den biologischen Wirkstoff bilden. Solche Antikörper können die Wirkung verändern.

Patentschutz

Bei neuen Arzneimitteln garantiert der Patentschutz einem Hersteller für eine begrenzte Zeit, dass er sein

Produkt ohne Konkurrenz vermarkten kann. In dieser Phase sind Arzneimittel oft sehr teuer. Bis zum Ablauf des Patents versucht das Unternehmen sein in die Forschung investiertes Kapital über den Preis des Arzneimittels zurückzuverdienen.

Weniger Studien

Die Hersteller von Biosimilars müssen für die Zulassung ihrer Mittel nicht alle Studien wiederholen. Das senkt deren Investitionskosten. Deshalb werden Biosimilars meist im Preis günstiger angeboten, um gegen Originale konkurrieren zu können. Dieser Preiswettbewerb um vergleichbar wirkende Arzneimittel senkt die Arzneimittelkosten der gesetzlichen Krankenversicherung.

Original oder Biosimilar?

Es ist möglich, dass der versorgende Dermatologe oder Rheumatologe vorschlägt, von einem Original-Arzneimittel auf ein Biosimilar umzustellen. Für einen solchen Vorschlag muss der Arzt den Patienten eingehend beraten und über die Wirkung des Biosimilars informieren. Bei einer solchen Umstellung sollten Ängste oder Bedenken angesprochen werden. Manchmal muss sich der versorgende Arzt auch nach Verträgen (Selektivverträge) mit der Krankenkasse oder Versorgungsquoten seiner Kassenärztlichen Vereinigung richten. Davon wissen Patienten in der Regel nichts.

Vor einer Umstellung sollte geklärt werden, ob Allergien oder Unverträglichkeiten gegen den Einsatz eines Biosimilars sprechen. Biosimilars können Hilfsstoffe enthalten, die sich von denen der Original-Arzneimittel unterscheiden. Hilfsstoffe sorgen zum Beispiel für die Haltbarkeit und Stabilität eines Medikaments, haben aber keinen Einfluss auf seine Wirksamkeit. Manchmal können aufgrund von neuen Techniken der Herstellung Biosimilars sogar besser sein als das Original. Bei der Umstellung müssen Patienten vom Arzt genauso überwacht werden wie bei der Neueinstellung auf ein Arzneimittel. Probleme durch Umstellungen auf Biosimilars sind dem DPB bisher nicht bekannt geworden.

Mit kollegialer Genehmigung des Deutschen Psoriasis Bund e.V. entnommen aus PSO Magazin, Ausgabe 04-2018 Seite 9/10.



Das sagt **Prof. Dr. Marc Alexander Radtke**, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat, zu Original und Biosimilars in der Versorgung der Psoriasis und Psoriasis-Arthritis:

Die gegenwärtigen wissenschaftlichen Erkenntnisse sprechen nicht gegen den Einsatz von Biosimilars in dermatologischen Indikationen. Dennoch ist die kontinuierliche Weiterbildung von Ärzten eine bedeutende Voraussetzung für einen verantwortungsvollen Umgang mit Biosimilars in der Routineversorgung. Einer der viel diskutierten Vorbehalte ist noch die Austauschbarkeit von Referenz- und Biosimilarpräparaten bei der Verschreibung. Auch wenn eine Studie mit wiederholten Umstellungen mit einem Biosimilar geringer Immunogenität keine Sicherheitsbedenken darlegen konnte, so sollte das mehrfache Umstellen zwischen Originalpräparat (Originator, Referenzprodukt) und Biosimilar vermieden werden.

Gleichwohl ist zu berücksichtigen, dass jede Charge eines Biologikums kleine Unterschiede aufweisen wird, ungeachtet, ob es vom Originalhersteller oder dem Hersteller eines Biosimilar stammt. Diese Unterschiede bewegen sich in einem durchaus akzeptablen und definierten Grenzbereich. Es ist zu erwarten, dass in Zukunft weitere Biosimilars verschiedener Anbieter in die Routineversorgung Eingang finden. Es ist daher vorzusehen, dass die Variationen zwischen unterschiedlichen biologischen Medikamenten mit der Zeit zunehmen.

Mehrfaches Umstellen von einem Originator auf mehrere Biosimilars sollte daher vom Arzt sorgfältig überdacht werden. Ein nicht dokumentierter Austausch durch den Apotheker sollte vermieden werden. Es ist daher nur folgerichtig, dass die genaue Dokumentation und die Identifizierbarkeit des spezifischen, für an jeden einzelnen Patienten verschriebenen Präparats von besonderer Wichtigkeit sind. Schließlich ist und bleibt die fortlaufende Erhebung und Verbreitung von Daten aus der Versorgungsrealität, insbesondere aus Patientenregistern, wichtig, um Vertrauen zu schaffen. Das erhöht die Evidenz und Akzeptanz der Biosimilars in der täglichen Praxis. Die meisten Psoriasis-Register (wie PsoBest in Deutschland) haben daher zum Zeitpunkt des Marktzugangs eine Registrierung und Dokumentation von Biosimilars ermöglicht.

Talk and Walk 2018

Mut und Motivation

Betroffene von chronischen Erkrankungen sind mit zahlreichen Herausforderungen konfrontiert. Man muss sich immer wieder motivieren und sich mutig mit der Krankheit auseinandersetzen.

**Mut bedeutet nicht,
dass du keine Angst
hast.
Mut bedeutet,
dass du dich
von der Angst nicht
abhalten lässt!**



Gerade die Vertreter von Selbsthilfegruppen sind hier zusätzlich gefordert. Gilt es doch, Ratsuchenden unterschiedliche Wege aufzuzeigen im Umgang und in ihrem Leben mit der Erkrankung. Dabei stellen sich immer wieder Fragen: Welche Schlüsselfaktoren gilt es zu beachten und welche Strategien braucht es dafür, selbst motiviert zu bleiben und anderen diese positiven Ansätze zu vermitteln.

Auch für Sportler ist neben körperlicher vor allem die mentale Stärke oft das entscheidende Moment – beides gibt Ausschlag über Sieg oder Niederlage. Ob es darum geht, sich selbst zu bestärken, Ängste in Schach zu halten, die Konzentration zu wahren oder auch Rückschläge gewinnbringend zu verarbeiten – erfolgreiche Spitzenathleten wissen um die Bedeutung der Stärke im Denken und trainieren diese ebenso wie Technik und Kondition.

Ein optimaler Eigenzustand, effektives Handeln und ein klarer Weg im Umgang mit ihren Herausforderungen helfen Betroffenen ebenso wie Sportlern dabei, ihren „Alltag“ erfolgreich zu bewältigen, schnell und flexibel auf Veränderungen zu reagieren und auch mit Rückschlägen gut umgehen zu können.

In unserem diesjährigen Talk&Walk wollen wir dahingehend inspirierende Strategien aufzeigen und Impulse setzen, die sowohl persönlich als auch in einer Funktion in der Patientenorganisation eingesetzt werden können.

Eingeladen war Nicole Trimmel, mehrfache Kickbox Welt- und Europameisterin. Sie engagiert sich in zahlreichen sozialen Projekten und in der Jugendarbeit.

Folge deinem Traum

Mutig und motiviert Herausforderungen meistern

Mit Kickbox-Weltmeisterin Nicole Trimmel im Gespräch.

Dass Kickboxen weltweit bei weitem keine Randsportart ist und Österreich lange Zeit und noch dazu mit einer Frau in der obersten Liga mitspielte, wissen hierzulande viel zu wenige. Auch nicht, dass nicht wildes Hinschlagen, sondern vielmehr Taktik, Körperbeherrschung und mentale Stärke entscheidend sind für Sieg oder Niederlage. Für Nicole Trimmel war Kickboxen der Lebenstraum. Ihr Wille, ihre Antriebskraft, der Glaube an und die Treue zu sich selbst sowie die Stärke, nicht aufzugeben haben sie auf ihrem Weg zur achtfachen Welt- und fünffachen Europameisterin im Kickboxen begleitet. Allesamt Eigenschaften, die auch im Umgang mit einer chronischen Erkrankung wesentlich sind. Denn Mut und Kraft, sich dieser und den damit verbundenen Herausforderungen zu stellen, aber vor allem, ein erfülltes Leben führen zu können, sind die obersten Wünsche von Betroffenen.

Ob es darum geht, seine Ziele zu verfolgen, Träume wahr werden zu lassen, mit Schmerzen und Niederlagen umzugehen und Rückschläge gewinnbringend zu verarbeiten – erfolgreiche Athleten wissen, wie wichtig hier neben körperlicher vor allem mentale Stärke ist und trainieren diese ebenso intensiv wie Technik und Kondition. Glaubt man Nicole Trimmel, die sich großteils allein zur Spitze kämpfte, dann braucht es gar nicht so viel, außer etwas Mut, Selbstvertrauen und Entschlossenheit und ein paar mentale Übungen, die ganz einfach und für jedermann und –frau umsetzbar sind.

Ziele ausmalen

„Müsste ich meinen Traum, der mich meine ganze Karriere lang motiviert hat, mit einem Wort beschreiben, so wäre es „Bühne“. In meinem Fall, der Ring – die Bühne meiner Sportart. Dort hinaufzusteigen und zu gewinnen, ...“, erzählt die sympathische Ausnahmesportlerin: „... dieses Bild habe ich mir bis ins kleinste Detail und mit allen damit einhergehenden Gefühlen ausgemalt: vom Hinaufklettern, vom Stehen in meinem Ring, bis hin zum Ende, wo ich die Hände nach oben reiße im Wechselbad der Gefühle, gewonnen zu haben.“

Anfangen und konsequent bleiben

„Das Ziel kann zu deinem inneren Feuer, deinem Motivator werden. Im wahrsten Sinne des Wortes, brenne dafür und spüre es mit allen Sinnen. Pack all deine Gefühle hinein, damit es seine ganze Strahlkraft entfalten kann. Dein Traum ist wie ein Muskel – du kannst ihn trainieren, damit er wächst und an Stärke gewinnt“, erklärt Trimmel: „Wichtig ist – komm ins „Tun“. Von alleine wird er nicht Realität werden. Frag dich auch immer wieder: Welchen (noch so kleinen) Schritt habe ich gesetzt, um meinem Traum ein Stück näher zu kommen?“

Angst von Angst unterscheiden

Extrem- und Spitzensportler werden oft gefragt, ob sie denn keine Ängste hätten vor Verletzungen, Unfällen, Schmerzen, Verunstaltungen, dem Gegner, Druck, Schwächen, Niederlagen. „Jeder Mensch hat Angst. Ich natürlich auch“, bestätigt Trimmel. Aber es gelte zu unterscheiden: ist es eine, die blockiert, einen klein macht, und den „Kampf“ schon vor dem eigentlichen Beginn verlieren lässt. Oder jene Angst, die dafür sorgt, dass das notwendige Adrenalin ausgeschüttet wird – um in der Situation mit jeder Faser präsent zu sein, Respekt vor dem Gegenüber zu haben und die maximale Leistung abzurufen.

„Es gibt natürlich Dinge, die man nicht verändern und beeinflussen kann – mit denen muss man sich im Vorfeld auseinandersetzen, dann wird auch die Angst davor weniger und Strategien im Umgang damit werden klarer“, so Trimmel weiter. Eine gute Übung dazu ist, sich einen festen Stand zu suchen und sich gedanklich mit dem Untergrund tief zu verwurzeln. So konzentriert und in sich ruhend kann einen nichts und niemand mehr so schnell „aus dem Gleichgewicht“ bringen.

„Steige immer vorbereitet und bewusst „in den Ring“ bzw. in jede herausfordernde Situation. Denn das ist der eigentliche Moment, in dem der (Wett-)Kampf beginnt. Du brauchst das richtige „Mindset“ - wofür stehe ich, wofür will ich verantwortlich sein, wo will ich hin? Denn weder du noch ich steigen in den Ring, um zu verlieren! Wir steigen in den Ring, um zu gewinnen!“

Anker setzen

„Natürlich gab es in meiner Karriere Tiefpunkte, Verletzungen, Rückschläge und Niederlagen - und manchmal das Gefühl, dass die ganze Welt gegen mich ist. Aber zwei Dinge haben mir in solchen Momenten immer geholfen:

Erstens die Gewissheit, dass ich jeden Tag aufs Neue beim Aufstehen entscheiden kann, auf welcher Seite ich stehen will. Einfacher ist es natürlich, Opfer zu sein und zu jammern. Sich über fehlende Rahmenbedingungen, unzureichende finanzielle Mittel, mangelnde Unterstützung zu beklagen. Das bringt einen aber leider nicht weiter und ändert auch nichts an der Situation! Nach vorne kann man sich nur selbst bringen. Es ist die eigene Einstellung, die zählt. Indem ich meine Energie z.B. in den Versuch einer Veränderung investiere. Das habe ich mir immer wieder vorgesagt und danach gehandelt.

Zweitens habe ich ein Lied, das mir in speziellen Situationen Kraft gibt. Ein solcher „Anker“ kann für jeden etwas anderes sein – ein Spaziergang im Wald, ein Lieblingsfoto, ein Leitsatz, ein Geruch, eine schöne Erinnerung – etwas, das positive Gefühle und Gedanken in dir entstehen lässt und dir dabei hilft, deinen Traum, deine Vision innerlich abzurufen.“

Verbündete finden, die an einen glauben

Am Anfang ihrer Karriere sei sie alleine dagestanden. Es gab nur sie selbst und ihre Vision, aber keinen, der an sie geglaubt oder sie unterstützt hätte. „Ich musste wirklich von A bis Z alles selber machen. Das hieß, mich neben dem sportlichen Training und der Wettkampfvorbereitung auch um Kommunikation,

Sponsorensuche bzw. -betreuung, usw. zu kümmern. Dinge, mit denen ich mich nie zuvor beschäftigt und von denen ich auch keine Ahnung hatte“, resümiert Nicole Trimmel. Es hätte nicht nur einen Moment in ihrer Karriere gegeben, an dem sie dachte: „Das kann und schaffe ich nicht. Das ist mir zu viel.“

„Aber erstens war meine Vision immer größer und stärker als der Gedanke, aufzuhören. Und zweitens, je länger und konsequenter ich an meinen Traum glaube und dafür gearbeitet habe, desto mehr Unterstützer und Wegbegleiter waren plötzlich da. Am Ende hatte ich ein ganzes Team um mich, dass an mich glaubt und mir bei der Erreichung und Umsetzung meines Traums geholfen hat. Hol dir also für dein Projekt genau diese Menschen an Bord, die ebenso für die Sache brennen wie du. Gemeinsam könnt ihr einen ganzen „Flächenbrand“ entfachen.

**In diesem Sinn:
Hör nie zu kämpfen
auf. Für deinen
Traum.
Für dich!**

Wenn du vor einem schwierigen Gespräch oder einer herausfordernden Situation stehst, entscheide zudem vorher, wie du dich präsentieren willst. Wie du über dich selbst denkst. Bist du ein Bittsteller, ein Hilfesuchender, ein auf Unterstützung angewiesener Mensch? Oder bist du dir deines „Ichs/Wir“, deiner Qualitäten, deiner Kraft und deiner Vision sicher? Das stärkt das Selbstvertrauen ungemein.“

One last fight

Natürlich können sich Träume und Visionen mit dem Lauf der Zeit verändern. War es am Anfang der Traum vom Weltmeistertitel, der Trimmel über viele Jahre begleitet und motiviert hat, so war es dann für lange Zeit die Vision, daheim im Burgenland ihre Karriere mit einem allerletzten Kickboxkampf gegen ihre größte Gegnerin zu veranstalten und zu gewinnen. Immer und immer wieder habe sie versucht, dieses Projekt zu realisieren und sehr viel Energie hinein investiert. Lange Zeit erfolglos. Bis sie zu dem Punkt kam, sich von diesem Traum zu verabschieden, bereit gewesen sei, damit abzuschließen.

„Aber genau in diesem Moment ist ein Mensch in mein Leben getreten – ein mir inzwischen sehr lieb-gewonnener Freund – der dies nicht zulassen wollte. Er hat mich überzeugt, noch einmal daran zu glauben. Und mit viel Engagement und Herzblut haben wir diesen „One last Fight“ dann gemeinsam umgesetzt! Sei geduldig, denn ein Traum wird sich nicht von heute auf morgen verwirklichen lassen. Akzeptiere, dass es Zeit braucht, akzeptiere, dass es Dinge (und auch Menschen) gibt, die du nicht ändern kannst. Aber tief in dir drinnen, verliere nie den Glauben an deinen Traum – er ist dein inneres Feuer, dein Motivator.“

„In Österreich gilt Kickboxen als Randsportart. Aber ich habe das nie so gesehen. Denn überall auf der Welt genießt diese Disziplin hohes Ansehen. Und ich bin achtfache Weltmeisterin und mehrfache Europameisterin darin. Genau diese Einstellung habe ich in jedes Gespräch und jede Begegnung mitgenommen. Sprich, je nachdem, in welches „Eck“ du dich stellst, wirst du auch entsprechend von deinem Gegenüber wahrgenommen. Zeige dies auch in deiner Körpersprache. Richte dich gerade auf, mach dich groß, nimm die Schultern zurück, atme tief ein und lasse viel Sauerstoff in deinen Brustkorb und deinen Bauchraum strömen. Man wird dich als stark und überzeugt wahrnehmen und Respekt für dich und dein Anliegen haben.“

In diesem Sinn: „Hör nie zu kämpfen auf. Für deinen Traum. Für dich!“ – Deine/Eure Nicole

INFOBOX



Nicole Trimmel

Nach insgesamt 408 Kämpfen, acht Weltmeister-, fünf Europameister- und 19 Staatsmeistertiteln im Kickboxen und einem im olympischen Boxen hing sie nach einem fulminanten Heimfight in ihrer Heimatstadt Osip im Burgenland im Jahr mit 35 Jahren die Handschuhe an den Nagel. Ihre große Leidenschaft für ihren Sport und darin erfolgreich zu sein, die Trimmel eine Ausnahmekarriere im Boxring ermöglichten, vermittelt die überzeugte Burgenländerin heute in Workshops und Vorträgen; zudem engagiert sie sich im Sozial- und Jugendbereich.

Bleib in Balance

Die Übungen aus dem Trainingsalltag von Nicole Trimmel, die den Gleichgewichtssinn trainieren, das Zusammenspiel der Muskeln fördern und für mehr Körperstabilität sorgen, lassen sich zeitsparend gut in den Alltag einbauen – etwa beim Zähneputzen oder auch am Abend beim Fernsehen, am besten 3 – 5 Mal in der Woche.

Vorbereitung

Richte dich gerade auf, mach dich groß, atme tief ein und lass viel Sauerstoff in deinen Brustkorb und deinen Bauchraum strömen. Stehe dabei fest mit beiden Beinen am Boden, verwurzele dich gedanklich mit dem Untergrund, sodass du einen festen Stand hast.

1. Fliegender Wechsel zwischen Daumen und kleinem Finger

Mache mit beiden Händen eine Faust und halt sie auf Brusthöhe senkrecht vor deinem Körper, die Ellbogen bleiben angewinkelt. Nun strecke abwechselnd beide Daumen und beide kleine Finger - mache dies so lange, bist du einen guten Rhythmus hast und die Bewegungen flüssig sind. Versuche dabei, den Blick nicht auf deine Hände zu richten.

Nun bewege die Finger gegengleich: während du bei der linken Hand den kleinen Finger streckst, strecke rechts den Daumen und dann umgekehrt. Dieser Wechsel zwischen den Fingern bzw. diese unterschiedlichen Bewegungen gleichzeitig auszuführen, fordert die Koordination und fördert die Verbindung von linker und rechter Gehirnhälfte.

2. Einbeinstand mit Zusatz

Verlagere nun dein Gewicht auf ein Bein, achte dabei aber, dass du aufrecht bleibst und nicht in Schieflage kommst. Das Anspannen der Bauchmuskeln und des Beckenbodens hilft dir dabei. Nun hebe vorsichtig ein Bein vom Boden ab, zuerst nur wenige Zentimeter, das Standbein bleibt dabei möglichst gestreckt. Versuche nun langsam, das abgehobene Bein angewinkelt im 90-Grad-Winkel bis auf Beckenhöhe vor dir anzuheben. Du kannst die Hände zur Unterstützung der Balance im 90-Grad-Winkel vor dir in den Raum strecken. Um das Becken gerade zu halten und nicht seitlich einzuknicken, kann es auch hilfreich sein, die Hände seitlich auf die Beckenknochen zu legen. Im Anfangsstadium reicht es, das Bein für einige



Sekunden möglichst ruhig zu halten. Geübtere können das Bein dann langsam vor sich heben und senken (ohne den Boden dabei zu berühren bzw. das Bein ganz abzustellen). Achte dabei immer auf die Anspannung der Bauchmuskeln und des Beckenbodens. Nach 10-15 Wiederholungen wechsele das Standbein. Ziel ist es, 3-5 Durchgänge (mit je 10-15 Wiederholungen) absolvieren zu können, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren.

3. Einbeinstand mit Kopfbewegung

Wer den Einbeinstand sicher und gut beherrscht, kann seinen Körper der nächsten Herausforderung stellen, indem auch der Kopf zusätzlich bewegt wird. Bei angehobenem Bein beginne zuerst den Kopf langsam von rechts nach links zu bewegen und wieder zurück. Der Blick ist dabei stets geradeaus, an der Nasenspitze vorbei, gerichtet, damit der Kopf gerade und die Halswirbelsäule lang bleiben. Diese Übungen fördern das Zusammenspiel verschiedenster Muskeln.

In einem zweiten Schritt kannst du nun den Kopf auch von unten nach oben und wieder zurück bewegen.

4. Balance-Partnerübung

Wer seine Standfestigkeit und sein Gleichgewichtsgefühl alleine ausreichend trainiert hat, der darf in den „Ring steigen“. Suche dir dazu eine zweite Person.

Ihr stellt euch gegenüber mit ca. einer halben Armlänge Abstand voneinander auf. Schaut euch dabei in die Augen (Lachen erlaubt). Nun wählt jeder sein bevorzugtes Standbein und hebt sein anderes Bein einige Zentimeter vom Boden ab. Abwechselnd könnt ihr euch nun einen kleinen, leichten Stupser geben und schauen, ob das Gegenüber das Gleichgewicht halten kann, ohne das Bein abzusetzen. Beginnt am besten mit dem Anstupsen auf Schul-

terhöhe. Geübtere können sich zum Beispiel auch am Bein stupsen, was die Übung schwieriger macht. Das Standbein sollte dabei alle 10 bis 15 Sekunden gewechselt werden. Achte bei jedem Beinwechsel darauf, wieder zu fokussieren und Bauch- und Beckenbodenmuskulatur anzuspannen, um die nötige Standfestigkeit zu erreichen.

Je augenscheinlicher der Größen- und Gewichtsunterschied zwischen euch beiden ist, desto fordernder wird diese Übungen für die kleinere und leichtere Person.

Abschluss

Zum Ende deiner „Trainingseinheiten“ schüttle alle Gliedmaßen zum Auslockern. Stelle dich dann noch einmal ganz gerade hin, Füße etwa beckenbreit voneinander entfernt. Strecke nun deinen ganzen Körper beim Einatmen ganz lang nach oben – wenn du kannst, stelle dich auf die Zehenspitzen. Beim Ausatmen senke nun deinen Oberkörper ganz langsam und bewusst Wirbel für Wirbel ab – beginne dabei von oben nach unten: also zuerst den Kopf und die Halswirbelsäule, dann die Brustwirbelsäule, dann die Lendenwirbelsäule. Versuche dein Becken möglichst lange gerade zu halten und erst zum Schluss abzurollen. Je nachdem wie es deine Dehnung erlaubt, kannst du mit deinen Fingerspitzen deine Knie, deine Zehen oder auch den Boden berühren. Du sollst dabei keine Schmerzen verspüren.



ICH BIN DIE LÖSUNG!

Sich seinem Selbstbewusstsein selbst bewusst sein

Die guten Vorsätze – wer kennt sie nicht: „Ab jetzt ernähre ich mich gesünder, morgen höre ich mit dem Rauchen auf, in Zukunft betreibe ich mehr Sport ... bewusste Entscheidungen, klare Ziele. Doch schneller, als man es wahrhaben will, sind zahlreiche Gründe, um nicht zu sagen Entschuldigungen, da, das fest vorgenommene wieder über Bord zu werfen.

Mentalcoach und Trainer Marcus Kerti erklärt uns im Gespräch, warum die Gründe, die einen daran hindern, etwas (bewusst) zu ändern, tief im Unterbewusstsein verankert und oft stärker sind als der gute Wille, welche Macht Gedanken hier haben und wie es doch gelingen kann, sein Verhalten zu ändern, um den persönlichen Alltag gestärkt und positiv zu leben.

„Woran liegt das? In unserem Unterbewusstsein, das ich auch gern als das ‚Buch des Lebens‘ bezeichne, werden alle Erfahrungen, Erlebnisse und Emotionen des ganzen Lebens abgespeichert“, bestätigt Kerti. „In dieses Buch schreiben nicht nur wir selbst rein, sondern auch unsere Eltern, Freunde, Lehrer, Wegbegleiter, viele Menschen, denen wir im Laufe unseres Lebens begegnen. Am dichtesten werden die Seiten zwischen unserem zweiten und siebten Lebensjahr beschrieben. Alles, was wir in dieser Zeit erleben, prägt unser Unterbewusstsein besonders stark. Auch unsere Glaubenssätze, die je nach Umfeld, Erziehung und Erfahrungen ganz unterschiedlich ausfallen, aber unser Handeln entscheidend mitgestalten, sind hier tief verankert.“

All das und die Emotionen, die im ‚Buch des Lebens‘ abgespeichert sind, würden dazu führen, an bewussten Entscheidungen manchmal zu scheitern. Denn, das Bewusstsein trifft im Prinzip nur fünf Prozent aller Entscheidungen, der Rest – also 95 Prozent – wird über das Unterbewusstsein gesteuert.

„Beschäftigen wir uns nur mit diesen fünf Prozent auf der Bewusstseinssebene, sind Veränderungen sehr schwierig bis unmöglich“, erläutert Kerti. „Erst wenn wir uns mit den Themen im Unterbewusstsein auseinander-

setzen, uns unserer Glaubenssätze bewusst werden und diese auflösen, ist eine Veränderung möglich. Nur so haben wir eine Chance, unsere bewussten Entscheidungen und Vorsätze auch tatsächlich umzusetzen.“

„Es ist noch gar nichts passiert ...“

„Es gibt diese Tage, an denen sich z.B. die ganze Welt gegen einen verschworen zu haben scheint“, führt Kerti weiter aus. „Vom schlechten Wetter, das deine Pläne durchkreuzt, über die Kaffeemaschine, die nicht funktioniert, bis hin zum Stau am Weg ins Büro. Und obwohl de facto gar nichts wirklich Weltbewegendes

oder Schlimmes passiert ist, schüttet unser Körper von Beginn an Stresshormone aus.“ Denn unser Unterbewusstsein unterscheidet nicht zwischen gefühltem oder tatsächlich realem Stress. Alleine der Gedanke an Stress reiche schon aus, dass

man sich auch gestresst fühle. Die negative Denkspirale im Kopf läuft dann zu Hochtouren auf und beginnt, die selbsterfüllenden Prophezeiungen zu produzieren. Fakt ist, das Gehirn filtert alle Gedanken. Ob positiv oder negativ, richtig oder falsch – bewertet es jedoch nicht. Basierend darauf entstehen Emotionen. Diese wiederum rufen körperliche Reaktionen hervor. Dar-

Erst wenn wir uns mit den Themen im Unterbewusstsein auseinandersetzen, uns unserer Glaubenssätze bewusst werden und diese auflösen, ist eine Veränderung möglich.

aus entsteht ein entsprechendes Verhalten. Dieses sich wiederholende Szenario funktioniert auch in die andere Richtung. Durch Verhalten werden Emotionen entwickelt, die körperliche Reaktionen beeinflussen.

Wenn man das Gehirn z.B. mit Begrifflichkeiten wie chronisch Kranker, Patient, Betroffener konfrontiert, funktioniert der Filter so: Die negativen Assoziationen mit diesen Wörtern führen zu negativen Emotionen und in weiterer Folge zu negativen körperlichen Reaktionen wie Schmerzen. Würde man stattdessen aber Lebenskünstler sagen, dann ist das zwar auch nur ein Wort, nur ein Gedanke, aber mit viel mehr positiver Kraft und Macht.

Jeder hat die Wahl!

„Jeder Einzelne von uns hat in jedem Moment die Wahl, etwas zu verändern. Auch nichts zu verändern, ist eine Entscheidung“, betont der sympathische Trainer. Bei Erkrankungen ginge es dabei nicht darum, diese zu bagatellisieren oder sie klein zu reden. „Aber du kannst Techniken entwickeln, die du im entscheidenden Moment einsetzt, damit es dir besser geht, was du oben in deinen Filter gibst. Du kannst damit deine Gedanken positiv oder negativ beeinflussen und in weiterer Folge deinen gefühlten körperlichen Zustand.“

Bei Schmerzen könne man sich z.B. sagen, es geht mir jetzt um ein kleines bisschen besser als gerade zuvor, dann wird das auch so sein. Die Entscheidung, die man hier für sich ganz alleine trifft, ist „Mir geht's jetzt einfach besser!“ Diese Wahl hätte jeder und es würde sich lohnen, es einfach zu versuchen.

Umprogrammierung möglich!

Welche Möglichkeiten gibt es also, um negative Gedanken und Verhalten zu verändern? Wie kann man sein Unterbewusstsein dazu bringen, bewusste Vorsätze zu unterstützen, anstatt sie zu torpedieren? Wie kann man die existierenden Mechanismen im Denken im Kopf umschreiben und neu programmieren? Kerti dazu:

Schritt 1

Mach dir klar, dass du Verantwortung für dein eigenes Leben hast. Und diese auch übernehmen musst. Es ist immer einfacher, die Opferrolle einzunehmen. Aber damit bringst du dich selbst um deinen eigenen Gestaltungs- und Handlungsraum.

Schritt 2

Werde dir deiner Muster bewusst. In welchen Momenten und Situationen treten negative Gedanken oder Gewohnheiten auf? Sind klare Auslöser ersichtlich?

Das Schreiben eines Gedankenprotokolls kann dich dabei unterstützen. Beobachte dich selbst auf der bewussten Ebene. Beginne damit, jeden Tag für eine Stunde deine Gedanken, Emotionen und körperlichen Reaktionen zu beobachten und niederzuschreiben. Was beschäftigt dich am meisten? Wann treten deine Beschwerden auf? Erst, wenn man sich seiner Muster bewusst ist, hat man die Möglichkeit, konkrete Unterbrechungen zu setzen und mit einer neuen Idee hineinzugehen.

Schritt 3

Setze einen Unterbrecher: Überlege dir, wie du deine Gewohnheit und deine Gedanken unterbrechen kannst. Mit einer körperlichen Geste – wie zum Beispiel Klatschen, Schnalzen, auf den Oberschenkel klopfen – oder auch mit einem Wort oder Satz – z.B. mit einem lauten „Stopp“, „Nein“ – um den Teufelskreislauf zu unterbrechen.

Schritt 4

Finde einen positiven Ersatz. Hast du den Unterbrecher gesetzt, dann gilt es, einen Satz, ein Wort zu finden, dass dich positiv stärkt, dass das negative Gefühl mit einer positiven Assoziation ersetzt. Achte darauf, dass der Satz in der Gegenwart steht: nicht „ich will...“, sondern „ich bin...“. Vermeide Wörter wie: immer, alles, ... – das baut erneut Druck auf. Es darf auch weniger sein: statt „ich kann alles“ nimmt man „ich kann vieles“.

Überlege, welche positiven Begriffe die mit negativen Konnotationen behafteten Bezeichnungen wie chronisch Kranker, Patient oder Betroffener ersetzen? Etwa: ein ins Leben zurückkehrender

- Mensch
- Lernender
- LEBENSKÜNSTLER – wir sind Künstler unseres eigenen Lebens und der Künstler entscheidet, wie er sein eigenes Leben gestaltet

Schritt 5

Mache einen positiven Satz zum Lebensmotto! Wie

„Jeder Einzelne von uns hat in jedem Moment die Wahl, etwas zu verändern. Auch nichts zu verändern, ist eine Entscheidung.“



gelingt es, diesen Satz nun wirklich zu leben: In jeder Situation, wenn das negative Wort, das negative Gefühl hochkommt, setze den Unterbrecher und sag dir stattdessen deinen positiven Ersatz.

Sag dir deinen Satz so oft wie möglich vor! Alles, was wir wiederholen, verankert sich besser im Gedächtnis. Unser Gehirn ist einerseits sehr bequem, d.h. wir denken immer wieder in den gleichen Denkmustern. Andererseits ist es wie ein Muskel, der trainiert werden kann. Vor dem Schlafengehen und gleich nach dem Aufwachen sind besonders geeignete Zeitpunkte, um es umzuprogrammieren, da unsere Gehirnwellen in diesen Momenten in einem aufnahmefähigen Zustand sind. Gehe also mit einem positiven Gedanken schlafen und wache mit einem ebensolchen auf. Schreib dir deinen Satz auf! Es macht wenig Sinn, zu glauben, man hätte sich die Botschaft ohnehin schon gemerkt. Du kannst den Satz auch verteilt in deiner Wohnung, deinem Arbeitsplatz, an allen Orten, an denen du oft vorbeikommst, hinhängen.

Führe positive Selbstgespräche! Niemand spricht so viel mit dir, wie du selbst. Viel zu oft tendieren wir in diesen persönlichen Zwiegesprächen allerdings dazu, uns selbst klein, schlecht und schwach zu machen. Wie oft sagst du dir am Tag „ich bin ein glücklicher Mensch“, „ich bin gut, in dem was ich tue“, „ich bin richtig, so wie ich bin“, „ich bin zufrieden“? Dein Unterbewusstsein stellt sich nicht die Frage, ob das, was du dir selbst erzählst, richtig oder falsch ist. Das Unterbewusstsein nimmt es als gegeben hin. Das kannst du auch positiv für dich nützen.

Dein Satz ist der erste Schritt für Veränderung und öffnet die Türe zum Tun und Handeln. Wenn du ihn

verinnerlicht hast, beginne ihn zu leben. Wenn du ihn lebst, dann beginnt Veränderung!

Schritt 6

Sich Unterstützung zu holen ist ein Zeichen von persönlicher Stärke.

Wenn du in diesem Umprogrammierungsprozess an deine Grenzen kommst, wenn er nicht gelingt, dann ist etwas in deinem Unterbewusstsein, dass du alleine nicht klären kannst. Vielleicht steht in deinem ‚Buch des Lebens‘ etwas drinnen, zu dem dir der Zugang alleine nicht möglich ist.

An diesem Punkt hole dir professionelle Hilfe - von einem Coach oder einem Psychotherapeuten - jemanden, der dafür ausgebildet und geeignet ist, dir die Tür zu deinem Unterbewusstsein zu öffnen und dich gut auf deinem Weg zu begleiten. Sich Hilfe zu holen, ist nicht ein Zeichen von Schwäche, sondern von absoluter Stärke. Das Entscheidende ist, sich seiner selbst bewusst zu sein.

- Wir sind in einem Ausmaß, das viele Menschen selten anerkennen, Architekten unseres eigenen Lebens.
- Dein subjektives Erleben birgt mehr Kraft als deine objektive Situation – deine Überzeugung birgt mehr Kraft als die Realität.

Jeden Tag kannst du dich entscheiden, ob du dich ins „Plus“ oder ins „Minus“ stellst. Jeden Tag kannst du entscheiden, ob heute ein guter oder schlechter Tag ist.

Literatur-Empfehlungen

Dr. Bruce Lipton: ‚Intelligente Zellen‘

Dr. Joe Dispenza: ‚Ich bin das Placebo‘

Talk&Walk 2018/Nachlese: 5.2.2019

INFOBOX



Marcus Kerti

Es gibt Momente im Leben, wo man intuitiv auf sein Bauchgefühl vertraut. Und manchmal stehen sie für einen Wendepunkt im Leben. So war es auch bei Marcus

Kerti. Nach einer schweren Sportverletzung, die das Ende seiner Profikarriere im Eishockeysport bedeutete, begann er sich mit mentalen Techniken zur Selbstregeneration auseinanderzusetzen. Und siehe da, entgegen aller ärztlichen Prognosen gelang es ihm dadurch, bereits ein Jahr später zumindest wieder auf dem Eis zu stehen.

Nach einem später diagnostiziertem Burnout entschied er sich, seinen gut dotierten und angesehenen Job in einer Bank von einem Tag auf den anderen zu kündigen, das Sicherheitsnetz und seine Komfortzone hinter sich zu lassen und den Schritt ins Ungewisse – in die Selbstständigkeit als Mentalcoach – zu wagen. Denn immer öfter baten ihn vor allem Kollegen aus dem Sport, seine mentalen Techniken an sie weiterzugeben. Sein Erfolg gibt ihm Recht – seit vielen Jahren begleitet Marcus Kerti mit Expertise, Empathie und Fingerspitzengefühl Menschen auf ihrem Weg zu einem bewussteren Leben. Er kombiniert dabei effektive Methoden aus dem Mentaltraining mit effizienten Techniken aus der Kinesiologie.

Experteninterview

Der Sprühschaum gegen Schuppenflechte

Dr. Hannes Trattner über seine Erfahrungen mit der wirksamen topischen Therapie

Die meisten Psoriasis-Patienten leiden unter einer leichten Form der Schuppenflechte und können daher allein mit topischen Medikamenten (das sind Arzneimittel, die auf die Haut aufgetragen werden) behandelt werden. Aber auch Psoriasis-Patienten mit einer mittelschweren oder schweren Form können hartnäckige Plaques – zusätzlich zu ihrer systemischen Therapie – äußerlich behandeln.

Seit dem letzten Jahr steht dafür die bewährte Kombination aus Vitamin D3-Analogen und Kortison erstmals in Form eines Sprühschaums zur Verfügung. Im Schaum sind die beiden Wirkstoffe komplett gelöst, sodass sie, verglichen zu einer herkömmlichen Salbe oder Creme, besser von der Haut aufgenommen werden und dadurch ihre Wirkung besser entfalten können. Zusätzlich zieht das Arzneimittel rasch ein und erzielt bereits nach wenigen Wochen sichtbare und spürbare Verbesserungen des Hautbilds.

Im Experteninterview: Dr. Hannes Trattner, Facharzt für Dermatologie

Für welche Patienten ist der Sprühschaum als Therapie der Schuppenflechte geeignet?

Dr. Trattner: Das hängt grundsätzlich vom Leidensdruck des jeweiligen Patienten ab. Der klassische Patient mit Plaques an Ellenbögen und Knie wird in den meisten Fällen vom Sprühschaum profitieren. Viele Patienten sind überrascht, wie gut der Schaum wirkt, nachdem sie jahrelang mit diversen Mischsalben behandelt wurden, ohne wesentlichen Effekt. Mischsalben verdünnen fertige Kortisonpräparate mit diversen Salbengrundlagen und sind daher schlechter wirksam und haltbar als Fertigprodukte. Ich verwende für Psoriasis Patienten aus diesem Grund kaum Mischsalben, sondern greife auf fertige Arzneimittel zurück. Maßgeblich für den Erfolg einer Lokaltherapie ist der Patient selbst. Werden Lokaltherapien nicht konsequent angewendet, können sie nicht funktionieren.

Sind mehr als 10% der Körperoberfläche betroffen (eine Handfläche = 1% der Körperoberfläche) spricht man von moderater bis schwerer Schuppenflechte. Patienten mit schwerer Psoriasis sollten mit einer Systemtherapie, also einer Therapie von „innen“ behandelt werden, können aber zusätzlich von einer topischen Therapie profitieren. Patienten mit ausgeprägter Nagelpsoriasis oder Psoriasis Arthritis empfehle ich ebenfalls eine Systemtherapie.

Der Sprühschaum enthält auch Kortison. Ist das nicht gefährlich für die Haut?

Dr. Trattner: Leider ist die Kortison-Angst in Österreich immer noch weit verbreitet. Dafür gibt es keinen Grund. Wenn ich meine Patienten frage, wovor sie sich genau fürchten, wissen sie meist keine Antwort. Es ist einfach in den Köpfen drinnen, dass Kortison schlecht ist. Das stimmt aber nicht. Zusätzlich unterscheiden die Patienten nicht zwischen Kortison zum Einnehmen, das viele Nebenwirkungen haben kann, und Kortison zum Auftragen auf die Haut. In der Fixkombination aus Vitamin D und Kortison können die beiden Wirkstoffe die unerwünschten Wirkungen des jeweils anderen Wirkstoffs aufheben und verstärken gleichzeitig die Wirksamkeit. Der Sprühschaum wird über 4 Wochen 1x täglich angewendet und anschließend – als Erhaltungstherapie – nur noch zweimal pro Woche. Diese Zeit kann Kortison problemlos verwendet werden. In der Zulassungsstudie kam es nach vierwöchiger Anwendung des Sprühschaums bei keinem einzigen Studienteilnehmer zu einer relevanten Nebenwirkung an der Haut. Viele Patienten haben Angst vor der berüchtigten Hautverdünnung (Kortisonatrophie), die in der Zulassungsstudie bei keinem Patienten auftrat.

Wie schnell erkennt man denn, ob die Therapie anschlügt?

Dr. Trattner: Bei täglicher Anwendung des Sprühschaums ist jeder zweite Patient nach vier Wochen



Tag 0 der Behandlung



Tag 28 der Behandlung mit dem Sprühschaum

komplett erscheinungsfrei. Der Juckreiz, der bei der Schuppenflechte wirklich eine ganz gemeine Begleiterscheinung ist, wird mit dem Sprühschaum enorm reduziert. Diese Verbesserung konnte jeder dritte Patient schon nach drei Tagen Anwendung feststellen. Ich betreue eine Patientin, die schon seit vielen Jahren unter ihrer Schuppenflechte leidet. Wir wollten sie auf eine systemische Therapie einstellen, die dann vom Chefarzt nicht bewilligt wurde. Daher haben wir den Sprühschaum probiert. Bei ihr waren zu Beginn der Behandlung sieben Handflächen (7% der Körperoberfläche) stark betroffen. Nach vier Wochen Sprühschaum war die Schuppenflechte nur noch auf 2% des Körpers zu erkennen. Für mich ist der Sprüh-

schaum derzeit die beste topische Behandlungsmöglichkeit bei Schuppenflechte.

Viele Schuppenflechte Patienten haben schon fast alles ausprobiert und sind verzweifelt, weil sie noch immer nicht die richtige Therapie gefunden haben. Haben Sie einen Tipp für diese PatientInnen?

Dr. Trattner: Heutzutage muss kein Patient mehr seine Psoriasis ertragen. Keine andere chronische Hauterkrankung kann so gut behandelt werden wie die Psoriasis. Man darf nur nicht aufgeben. Jeder muss den für sich passenden Arzt finden, um gemeinsam die bestmögliche Therapie zu definieren und durchzuführen. Es gibt für jeden Patienten die richtige Therapie.

INFOBOX



Dr. Hannes Trattner ist Facharzt für Dermatologie mit Spezialisierung auf Psoriasis. Er verfügt über langjährige Erfahrung in der Betreuung von Schuppenflechte-Patienten. Bis 2018 war er im Wiener AKH in der Psoriasis Ambulanz tätig. Seine PatientInnen betreut Dr. Trattner nun in den Privatordinationen in Wien, im neunten Gemeindebezirk und in Hainfeld (Niederösterreich).

Dr. Trattner bietet Ihnen als LeserInnen des **pso Journals** am 15.06.2019 von 10 bis 12 Uhr eine kostenlose Infoveranstaltung in der Privatordination „The Aurora“ in Wien an, wo Sie sich ungezwungen mit Dr. Trattner über Ihre Erkrankung unterhalten oder informieren können. Um Voranmeldung wird gebeten.

Einladung zur Infoveranstaltung Psoriasis

**15. Juni 2019
10:00 - 12:00 Uhr**

Ordination Dr. Trattner – The Aurora Ärztezentrum
Währinger Straße 39 | 1090 Wien

Name

Ich nehme teil / Anzahl der Personen

Unterschrift

Anmeldung per FAX an: 01-2083577
oder per Email an: hannes.trattner@theaurora.at
oder telefonisch unter 01 402 69 43

Österreichweite Online-Umfrage Die Ergebnisse!

Im Herbst 2018 lief eine landesweite Online-Umfrage zu Psoriasis – auch Schuppenflechte genannt. Das Biopharma-Unternehmen AbbVie bedankt sich bei rund 500 Betroffenen sowie deren Angehörigen, Partnern und Freunden für die Teilnahme. Die Ergebnisse zeigen, dass viele Patienten mit Belastungen im Alltag kämpfen und den Austausch mit anderen Erkrankten schätzen. Wertvolle Unterstützung bietet dabei die Patientenorganisation **pso austria**.

Starke Beeinträchtigungen im Alltag, aber ein gutes familiäres Auffangnetz: So lässt sich die Situation vieler Menschen mit Psoriasis in Österreich beschreiben. Rund 400 Betroffene sowie 100 Angehörige, Partner und Freunde beteiligten sich an der großen Online-Umfrage zur chronischen Hauterkrankung. Sie helfen dadurch mit, die Bedürfnisse von Patienten genauer zu verstehen und ihr Leben zu verbessern. Initiiert wurde die Umfrage vom Biopharma-Unternehmen AbbVie sowie der Patientenorganisation **pso austria**.

Psoriasis belastet den Alltag von Patienten

„Jemand, der nicht unter Psoriasis leidet, kann sich nicht vorstellen, wie ich mich fühle“ – diese Meinung vertritt ein Großteil der befragten Psoriasis-Patienten. Den Alltag zu bestreiten stellt für sie einen täglichen Hürdenlauf dar. So sind Besuche im Schwimmbad oder im Fitnessstudio für viele Betroffene eine Herausforderung oder werden vermieden. Mehr als zwei Drittel nennen die Kopfhaut als die am schlimmsten betroffene Körperregion. Danach folgen Ellenbögen und Beine. Die meisten Patienten leiden schon seit vielen Jahren an der entzündlichen Erkrankung – mehr als ein Drittel hat die Diagnose vor mehr als 20 Jahren erhalten.

Großes Bedürfnis nach Austausch

Wie bei vielen chronischen Krankheiten bildet auch bei Psoriasis ein verständnisvolles Umfeld eine wichtige Stütze. Jeder zweite Patient fühlt sich in der Familie sehr gut aufgehoben und kann offen über die Erkrankung sprechen. Für ein Drittel sind Freunde wertvolle Gesprächspartner. Ist keine Ansprechperson im näheren Kreis, bieten Patientenorganisationen stets ein offenes Ohr. Zwei Drittel der Befragten fühlen sich durch den Austausch mit anderen Betroffenen besser verstanden. Auch, wenn bislang nur ein geringer Anteil Mitglied einer Selbsthilfegruppe ist. Im Internet stellt die Website der Psoriasis Hilfe Austria eine zentrale Informationsquelle dar. Vier von zehn Patienten

kennen psoriasis-hilfe.at als verlässliche Anlaufstelle.

Angehörige sehen Herausforderungen, sind aber optimistisch

Eine weitere Besonderheit der Umfrage: Erstmals wurden auch Angehörige, Partner und Freunde von Psoriasis-Patienten befragt. Die Mehrheit stimmt zu, dass die Erkrankung Entscheidungen im Leben der betroffenen Person beeinflusst – zum Beispiel bei der Berufswahl und bei Freizeitbeschäftigungen. Zudem beobachten sie häufig, dass Passanten Psoriasis-Patienten mit schwerem Verlauf im Alltag ausweichen. Dennoch zeichnen Angehörige auch ein positives Bild. Die Mehrheit meint, dass ihre erkrankte Bezugsperson gelernt hat, mit der Krankheit gut umzugehen. Diese Sicht teilen sie mit den Betroffenen: Jeder zweite blickt trotz schwieriger Krankheit optimistisch in die Zukunft.

Sie wollen weitere Informationen zur Umfrage? Die gesammelten Ergebnisse wurden in einem Ergebnisbericht 2019 veröffentlicht.

Alle Infos zu den Teilnehmern der Psoriasis Umfrage

Die Bedürfnisse von Psoriasis-Betroffenen und ihrem sozialen Umfeld erfragen sowie mehr Akzeptanz für die Erkrankung schaffen: Das waren die Ziele der ersten österreichweiten Online-Umfrage. Die wichtigsten Eckdaten zur Stichprobe.

- Rund 500 Psoriasis-Betroffene sowie ihre Familienmitglieder, Partner und Freunde nahmen an der Umfrage teil (Verhältnis 4:1).
- Mehr als die Hälfte der Befragten war zwischen 30 und 60 Jahren alt.
- Männer und Frauen hielten sich die Waage.
- Zwei Drittel der Teilnehmer sind berufstätig.
- Mehr als zwei Drittel der Betroffenen gab an, die Diagnose Psoriasis vor mehr als 20 Jahren erhalten zu haben.

pso austria folgte am 30.08.2018 einer Einladung des Österreichischen Generika-Verbandes zu einer Podiumsdiskussion. Diese fand in der Wollzeile, 1010 Wien, statt.

Generika und Innovation – Widerspruch oder Symbiose

von Dr. Gerhard Hoch

Diskussionsteilnehmer waren der Präsident des Österreichischen Generika-Verbandes, eine Vertreterin des Bundesministeriums für Gesundheit, die Wiener Patienten-Anwältin, ein Vertreter der Med.-Univ. Wien und ein Vertreter einer Gebietskrankenkasse.

Zur Erinnerung: Generika sind Arzneimittel, deren Wirkstoffe nach Ablauf des Patentschutzes verwendet werden dürfen.

Wie können diese also zur Innovation beitragen? Die Wirkstoffe der Generika sind mit denen des Originators bezüglich der chemischen Struktur völlig ident und haben daher auch die idente Wirkung.

Generika sind wesentlich kostengünstiger als die Originator-Arzneimittel. Die Einsparungen können somit für teurere, innovative Arzneimittel verwendet werden.

Hier einige Zahlen:

- 3,1 Mrd. Euro betragen die Kosten für Generika in Österreich.
- 49 % aller Verordnungen in Österreich sind Generika, jedes weitere Prozent bringt 4 Mio. Euro für andere Therapien.
- Generika senken die Therapiekosten um 65 %.
- 40 % der Generika kosten weniger als die Rezeptgebühr
- Bei den neuen Originator-Arzneimitteln nehmen die Neuzulassungen derjenigen mit chemischer Struktur ab, die mit biologisch hergestellten Strukturen (Biologika) zu.
- 80 % der Generika-Wirkstoffe werden von Lohnherstellern in China und Indien produziert. Diese müssen zur Gewährleistung der Qualität das sogenannte GMP-Zertifikat (Good-Manufacturing-Practices) besitzen.

Hallo liebe Mitglieder! Gabis Schmankerl-Rezept

Erbsensuppe mit Garnelen-Spieß



Für vier Personen

Zutaten für die Suppe: 3 EL Butter, 2 Stk Jungzwiebel, 500 g Erbsen (Tiefkühlfach), 1 kleiner Apfel, 1 Prise Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas frische Muskatnuss gerieben, 0,75 l Hühnersuppe, 200 ml Schlagobers.

Zutaten für den Spieß: pro Person 3-5 Garnelen, 4 Holzspieße, Olivenöl (und evtl. Knoblauch) zum Anbraten in der Pfanne.

Zubereitung: Jungzwiebel fein schneiden, in einem Topf Butter erhitzen – Jungzwiebel anschwitzen, Apfel schälen, in kleine Würfel schneiden und zum Jungzwiebel geben - leicht anschwitzen. Hühnersuppe dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, 10 Min. leicht köcheln lassen. Schlagobers und Erbsen dazugeben (einige Erbsen für die Garnitur aufheben)! Aufkochen und mit dem Pürierstab pürieren. Garnelen am Holzspieß in Olivenöl beidseitig je 1-2 Minuten anbraten (ich habe sie ohne Holzspieß angebraten und jedem Gast in eine kleine Schüssel gelegt und keinen Knoblauch verwendet). Suppe in Schalen anrichten und mit frischen Erbsen dekorieren.

Gutes Gelingen! Eure Gabi



SCHUPPEN
FLECHTE?
FRAGEN
SIE IHREN
HAUTARZT!

www.zeighaut.at

Schuppenflechte
schränkt das Leben ein.

Es gibt Möglichkeiten, die Symptome
der Erkrankung zu lindern.
Fragen Sie Ihren Hautarzt und
informieren Sie sich noch heute.
Zeigen Sie wieder Haut!

NOVARTIS

pso

austria

Diese Aufklärungskampagne wird ermöglicht durch die Novartis Pharma GmbH mit Unterstützung durch den Verein und die Selbsthilfegruppe der PsoriatikerInnen in Österreich.

AT1810907989, Datum der Erstellung: Oktober 2018

Novartis Pharma GmbH, Stella-Klein-Loew-Weg 17, 1020 Wien, www.novartis.at, +43 1 866 57-0

psos 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 Allgemeine Ambulanz, Mo-Fr 7:00-13:00	0732/7806 3785	www.linz.at/akh			
Kreuzschwester 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

Lebensqualität und Behandlungsziele bei Psoriasis aus Patientensicht: Ergebnisse eines österreichweiten Querschnitt-Surveys

Auszug aus der Studie.

Die vollständige Studie kann auf unserer Website psoriasis-hilfe.at nachgelesen werden.

Einleitung

Das Krankheitsbild der Psoriasis vulgaris betrifft 2–3 % der westlichen Bevölkerung, wobei Kinder einen nicht unerheblichen Anteil der Patienten ausmachen. Die Betroffenen müssen ein breites Spektrum an krankheitsbedingten Beeinträchtigungen bewältigen. Das Erscheinungsbild zieht gesellschaftliche Stigmatisierung sowie Nachteile bei der Arbeitssuche und am Arbeitsplatz nach sich. Bei Psoriasispatienten wurde eine erhöhte Rate an Depression festgestellt, und das Sexualleben ist oft beeinträchtigt. Insgesamt geht die Erkrankung häufig mit einer hochgradigen Reduktion der gesundheitsbezogenen Lebensqualität einher. Ein Drittel der Betroffenen leidet an mäßigen bis schweren Hautsymptomen, und in zwei Drittel der Fälle muss mit einem chronischen bzw. chronisch-rezidivierenden Krankheitsverlauf über die gesamte Lebensspanne gerechnet werden.

Bereits seit längerer Zeit richtet sich der Blick im Rahmen von Evaluierungen der Krankheitsausprägung daher verstärkt auf den psychosozialen Aspekt der Psoriasis und ihren Einfluss auf die Lebensqualität. Die Patientenperspektive wird zunehmend in die Therapie integriert. Unter anderem findet in diesem Kontext der aus zehn Fragen bestehende dermatologische Lebensqualitätsindex (DLQI) als krankheitsspezifisches Erfassungsinstrument Anwendung.

Zusätzlich zur subjektiven Belastung kommt die hohe Morbidität der Psoriasis naturgemäß auch auf der sozioökonomischen Ebene zum Tragen. Beispielsweise bezifferte eine im Jahr 2006 veröffentlichte Analyse die im deutschen Gesundheitssystem pro Patient und Jahr anfallenden mittleren Gesamtkosten einer mäßi-

gen bis schweren Plaque-Psoriasis mit 6709 Euro.

Nach der Diagnosestellung einer Psoriasis vulgaris ist somit in besonderem Maße eine hochqualitative und lückenlose dermatologische Versorgung gefordert, was auch ein Kernanliegen der WHO in ihrem „Global Report on Psoriasis“ darstellt [WHO Global Report 2016]. Die Praxis wird diesem Postulat allerdings häufig nicht gerecht, wie diverse Patientenbefragungen übereinstimmend zeigen. Viele Patienten bringen Unzufriedenheit mit der Therapie und dem Management ihrer Erkrankung zum Ausdruck. Gleichzeitig ist dieses Feedback notwendig, um die Implementierung moderner, umfassender Behandlungsstandards in der klinischen Praxis voranzutreiben.

In Österreich wurde daher zwischen August 2014 und März 2015 die erste bundesweite Umfrage bei Psoriasispatienten in hautärztlicher Versorgung mit dem Ziel durchgeführt, flächendeckend die Lebensqualität der Betroffenen sowie ihre Zufriedenheit mit der Therapie und der Versorgungssituation zu erheben. Die Ergebnisse sollen genutzt werden, um die krankheitsspezifische Betreuung in Österreich weiter zu verbessern.

Methoden

Die Befragung des bundesweiten österreichischen Querschnitt-Surveys (BQSAustria Psoriasis 2014/2015) wurde mithilfe eines Fragebogens (online Supporting Information) vorgenommen und die Patientenakquisition erfolgte über Ambulanzen dermatologischer Zentren und Ordinationen in Österreich. Im Auswahlprozess der Studienzentren wurden insbesondere auch alle universitären und nichtuniversitären Kliniken/Einrichtungen mit dermatologischen Abteilungen in Ös-

terreich kontaktiert und zur Teilnahme am Projekt eingeladen und zwölf von 15 der eingeladenen Zentren letztendlich aktiv am Projekt teil. Der Fragebogen der Umfrage, welcher zur freien Entnahme für die Patienten in den teilnehmenden Studienzentren und Ordinationen ausgelegt und/oder an diese verteilt wurde, war in Zusammenarbeit mit dem Institut für Versorgungsforschung in der Dermatologie und bei Pflegeberufen, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Deutschland (Dr. Matthias Augustin), in Anlehnung an einen existierenden Fragebogen erstellt worden. Er enthält sieben Sektionen, mit denen Basisdaten zur Erkrankung, rezente und seit Erkrankungsbeginn angewendete Therapien, die subjektive Wichtigkeit von Behandlungszielen und deren tatsächliches Erreichen sowie die Zufriedenheit mit der Versorgung und des dermatologischen Lebensqualitätsindex (DLQI) in modifizierter Form (mit adaptierter Auswertung) erfasst wurden (Tabelle 1 und Online Supplementary Information). Eine Teilnehmerzahl von zumindest 1000 wurde aus Praktikabilitäts- und Kapazitätsgründen vor Studienbeginn festgelegt. Bei dieser Teilnehmerzahl hat das 95 %-Konfidenzintervall einer relativen Häufigkeit von 50 % die Länge 6,2 %. Die Durchführung der Studie wurde durch die Ethikkommission der Medizinischen Universität Graz genehmigt (Nr. 26–079 ex 13/14). Die Präsentation der Daten erfolgt mittels deskriptiver Statistik. Hinsichtlich möglicher Zusammenhänge bestimmter Faktoren führten wir eine statistische Korrelationsanalyse mittels Spearman-Test durch, wobei die p-Werte mit der False Discovery Rate (FDR) nach Benjamini und Hochberg korrigiert wurden.

Ergebnisse – Demographische Daten

Die angestrebte Teilnehmerzahl von 1000 konnte im Befragungszeitraum von August 2014 bis März 2015 übertroffen werden; im Endeffekt gingen die Daten von 1184 Patienten in die Analyse ein, wobei Männer etwas häufiger vertreten waren als Frauen (57 % vs. 43 %). Darüber hinaus gingen mehr als 53 Fragebögen nach Annahmeschluss der Umfrage ein und wurden bei der Analyse nicht mehr berücksichtigt. Nach Bundesländern gegliedert stammte der weitaus höchste Anteil der Teilnehmer aus der Steiermark (n = 627; 55,2 %), gefolgt von Wien (n = 127; 11,2 %), Niederösterreich (n = 109; 9,6 %), Kärnten (n = 81; 7,1 %), Oberösterreich (n = 74; 6,5 %), Burgenland (n = 40; 3,5 %), Tirol (n = 34; 3,0 %), Salzburg (n = 31; 2,7 %) und Vorarlberg (n = 13; 1,1 %). Das mediane Alter aller Befragten betrug 50,5 Jahre (Mind.: 5,5, Max.: 98,5 Jahre). Der Großteil verfügte über einen Lehrabschluss (39,1 %).

15,2 % hatten Volks- und Hauptschule besucht, 16,2 % eine weiterführende (höhere) Schule ohne Matura. 15,2 % der Befragten gaben Matura als ihren höchsten Schulabschluss an, 13,3 % einen Universitäts- oder (Fach-)Hochschulabschluss. Zum Zeitpunkt der Erhebung waren 60 % berufstätig.

Das mediane Alter zum Zeitpunkt der Diagnose der Psoriasis (Hauterscheinungen) betrug 25 Jahre (5–85 Jahre) (Abbildung 1), bei der Feststellung einer Psoriasisarthritis waren die Patienten im Median 45 Jahre alt (5–85 Jahre).

Schweregrad der Erkrankung

Im Rahmen der Quantifizierung der von Psoriasis befallenen Körperoberfläche kreuzten 57,9 % der Befragten die Kategorie „0–10 %“ an, womit sie per definitionem nur leicht betroffen waren bzw. ein geringer Schweregrad der Erkrankung vorlag. Bei 23,8 % der Patienten lag ein Befall im Umfang von 11–30 % der Körperoberfläche vor. Die Kategorie „31–50 %“ war in 9,7 % vertreten, ein Hautbefall von über 50 % wurde in 8,6 % angegeben. Eine Gelenkbeteiligung bestand in 31,7 % der Fälle, eine Kopfhautbeteiligung in 68,6 % und ein Nagelbefall in 53,0 %.

Angaben zur Therapie

Seit Beginn ihrer Erkrankung hatten 97,2 % der Patienten eine topische Therapie (v. a. Basispflege, kortisonhaltige sowie Vitamin-D3-haltige Externa) verwendet (Tabelle 2). Für die UV-Lichttherapie (UVB-Breitband oder 311 nm-UVB) betrug der entsprechende Prozentsatz 57 %, für orale PUVA (Psoralen + UVA-Photochemotherapie) 28,3 %. Systemische Therapien waren bei 39,7 % der Befragten seit Krankheitsbeginn verordnet worden. Hier hielten sich Methotrexat und Biologika mit jeweils 38 % die Waage. Fumarsäureester hatten 35 % der Patienten erhalten.

Während der letzten vier Wochen vor der Befragung kamen topische Therapien in 88,2 % zur Anwendung. Systemische Therapien wurden mit 38,7 % am zweithäufigsten verabreicht; hier überwogen Biologika (Etarcept, Adalimumab und/oder Ustekinumab) (43,1 %) alle anderen Optionen (Methotrexat: 21,4 %; Fumarsäureester: 17,9 %). 21,8 % der Befragten hatten eine UV-Lichttherapie erhalten und 7,0 % orale PUVA.

Die vollständige Studie finden Sie auf psoriasis-hilfe.at



Termine 2019

27.04.2019	09.00 Uhr	Baderöffnung
25.05.2019	10.00 Uhr	5. Youngster's day
04.09.2019	18.00 Uhr	Clubabend
19.10.2019	10.00 Uhr	14. PSO Patienteninfotag
06.11.2019	18.00 Uhr	Clubabend
07.12.2019	16.00 Uhr	Adventzauber im Bad
25.01.2020	14.00 Uhr	Jahreshauptversammlung/ Neuwahl des Vorstandes
05.02.2020	18.00 Uhr	Clubabend
04.03.2020	18.00 Uhr	Clubabend
01.04.2020	18.00 Uhr	Clubabend

Werden Sie Mitglied – Ihre Vorteile auf einen Blick:

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

Mitgliedsbeitrag € 29,- jährlich
Badebeitrag € 60,-

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