

psoriasis-hilfe *journal*

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

Menschen, wie Du und ich ...

Chronische Krankheit.

Sichtbar werden.

Persönliche Geschichte.

Mut zur Freiheit finden.

Psoriasis-Workshop.

Find us on 



Gabriele Schranz,
Obfrau **psoriasis-austria**

Liebe LeserInnen,

dieser Sommer war ein anderer als gewöhnlich. Dennoch kamen viele neue Gesichter in unser Bad – schön, dass Ihr gekommen und geblieben seid.

Trotz der Umstände war es bei uns kein Problem, den Sommer, die Sonne und die Alte Donau zu genießen, denn wir haben 2.400 m² grüne Oase mit direktem Zugang zum Wasser. Hier konnte jeder sein ganz persönliches „Lieblingsplätzchen“ finden und trotzdem genügend Abstand wahren. Am 20. Oktober bei kühlen 19° waren wir noch schwimmen, an den warmen Tagen hatten wir 28° Wassertemperatur! Wer sich also heuer immer noch nicht getraut hat ... der nächste Sommer kommt bestimmt und wir können es oft gar nicht mehr erwarten, bis es im April/Mai „packt die Badesachen ein ...“ heißt.

Wir möchten uns bei allen Mitgliedern bedanken, die wie wir ehrenamtlich mithelfen, um unser Bad in Schuss zu halten. Herzlichen Dank an alle!

Veranstaltungen, Workshops und unser Patienteninformationstag mussten heuer ausfallen, aber wenn es im nächsten Jahr besser läuft, werden wir mit Euch den 15. **psoriasis-austria Informationstag** und unser 40-jähriges Vereinsbestehen ganz groß feiern.

Dieses Jahr haben wir uns auf die Homepage konzentriert und spätestens im Dezember wird diese im neuem Licht erstrahlen. Dann wäre es schön, wenn Ihr uns per Mail ein Feedback dazu geben könntet. Hier gilt unser Dank den Sponsoren von **psoriasis-austria**, die uns hierfür tatkräftig unterstützt haben!

Danke auch an diejenigen, die ihre persönliche Geschichte teilen, damit jeder weiß, dass er nicht allein mit seinen Ängsten und Sorgen ist.

Betreffend der derzeit ausgesetzten monatlichen Clubabende werden wir rechtzeitig auf der Homepage und per SMS informieren, wenn diese wieder stattfinden.

Eure Gabi Schranz

Inhalt

4

Unsere Facebookgruppe

6

Menschen, wie du und ich ...

8

Persönliche Geschichte: Sichtbar werden

10

Psoriasis-Workshop: Mut zur Freiheit finden

14

Erfreuliche Ergebnisse

15

Schulung für Patientenvertreter

16

Mein Leben mit Psoriasis

18

Spezialangebot: Energie Tanken im Waldviertel

Impressum | Für den Inhalt verantwortlich:

Psoriasis Verein Austria, Obere Augartenstraße 26-28/1.18,
1020 Wien, Telefon 0664/73111991, ZVR-Zahl 227358620
www.psoriasis-hilfe.at

Obfrau: Gabriele Schranz, Redaktion: Gabriele Schranz

Bilder: gettyimages.com, Privat
Layout: H. Kroll, www.rotenschlager.com

Mit freundlicher Unterstützung der

AbbVie Gesellschaft m.b.H.

Pfizer Corporation Austria Gesellschaft m.b.H.

LEO Pharma Gesellschaft m.b.H.

Janssen – Cillag Pharma GmbH

Novartis Pharma GmbH

Eli Lilly Gesellschaft m.b.H.

Celgene GmbH

Amgen GmbH

Böhringer Ingelheim

Fragen und
Antworten zu
Corona
psoriasis-hilfe.at

SCHUPPENFLECHTE KANN UNTER DIE HAUT GEHEN¹⁻³



Hätten Sie es gewusst?

Psoriasis und Psoriasis-Arthritis gehen oftmals Hand in Hand.^{4,5}

Bei 4 von 10 Betroffenen mit Schuppenflechte kann es auch zu Gelenksbeschwerden (Psoriasis-Arthritis) kommen.^{6,7}

Achten Sie deshalb auf Ihre Gelenke und sprechen Sie offen mit Ihrem Arzt, damit Ihnen rechtzeitig mit einer passenden Behandlung geholfen werden kann.

Erfahren Sie mehr auf
www.skintolivein.at

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



Wir sind auch auf Social Media. Unsere Facebook-Gruppe

Unsere Facebook Gruppe wurde im Februar 2018 gegründet und bekommt seitdem kontinuierlichen Zuwachs von Betroffenen und Angehörigen. Wir zählen bald 500 Mitglieder und es werden jeden Tag mehr!

Dabei geht es uns gar nicht um die Größe der Gruppe, sondern darum, die Betroffenen in ganz Österreich mit aktuellen Informationen zu erreichen und einen schnellen, informellen Austausch untereinander zu ermöglichen. Der Zuspruch zeigt uns, dass es den Bedarf gibt und von den Mitgliedern sehr geschätzt wird!

Online austauschen mit Gleichgesinnten

Facebook bietet mit der „Gruppenfunktion“ eine Plattform, um sich Online mit Gleichgesinnten in einem geschützten Rahmen über alles austauschen zu können, was der Alltag mit der Krankheit so mit sich bringt. Sei es, sich den Kummer und die Schmerzen von der Seele reden zu können, der Erfahrungsaus-

tausch über Medikationen/Biologika oder Pflegeprodukte, Tipps für die Ernährung oder Berichte über Kuraufenthalte.

In unserer „privaten“ Gruppe kann jedes Mitglied Fragen stellen und sich an Diskussionen beteiligen, ohne dass Informationen nach draußen an die Öffentlichkeit gelangen. Denn Vertraulichkeit ist besonders für Menschen mit der Diagnose Schuppenflechte ein ganz wichtiger Aspekt!

Vom Schwarmwissen profitieren

So können alle Mitglieder vom Schwarmwissen und den Erfahrungswerten der anderen Teilnehmer profitieren. Dieses gesammelte Wissen ist jederzeit und völlig ortsunabhängig verfügbar. Mit einer ständigen Moderation der Gruppe achten wir selbstverständlich darauf, dass nur seriöse Beiträge zugelassen werden! Die Gruppe bietet aber noch viel mehr als das! Es ist immer jemand online, der zuhört, ermutigt, sich

Für mich bedeutet diese Gruppe Sicherheit, Akzeptanz und ein „nicht ausgegrenzt“ sein. Wenn ich facebook öffne, sehe ich nicht all die unechten Menschen, mit perfekten Körpern in schicken Autos. Ich sehe diese Gruppe mit ihren Betroffenen und ich weiß, dass es ok ist zu sein, wie ich bin.

Von Martina S.

Also ich bin hier in der Gruppe in erster Linie, weil ich Gleichgesinnte gesucht habe, die mich verstehen, leider tun das im Umfeld nicht viele. Man stößt oft auf Missverständnis oder wird abgestempelt als Hypochonder, das ist das schmerzhafteste für mich.

”

Mir hat die Gruppe auch sehr geholfen, man stößt hier auf viel Verständnis. Die Freunde können oft nicht verstehen, dass man Schmerzen hat. Bei mir sind die Gelenke betroffen und an der Haut sieht man nichts, daher hat man für viele gleich ein psychisches Problem. Was ich auch oft im Freundeskreis oder von Bekannten höre ist „lamentiere nicht so, mir tut auch was weh“, das schmerzt dann schon sehr. Hier fühle ich mich verstanden und ich sehe, es geht vielen so. Ich bin nicht die Einzige mit dieser Krankheit, welche viele Gesichter hat!

Von Gerti S.

mitfreut oder weiterführende Informationen anbieten kann.

Willst du auch gerne Teil der Community werden? Der Einstieg ist jederzeit möglich! Auf Facebook findest du uns unter **pso austria** – Verein Psoriasis (Schuppenflechte) Österreich

Angelika Erz
Autorin und Gruppen-Moderatorin auf Facebook

INFOBOX



Angelika Erz
Selbständige Energetikerin und Dipl. Lebens- und Sexualberaterin mit eigener Praxis in 1120 Wien.
www.die-mitte.at und
www.liebesberatung.at

„Hier kann ich mich auskotzen, austauschen und fühle mich nie allein gelassen oder missverstanden“

Manche Tipps helfen mir mein Leben besser zu meistern, mich selbstbewusster zu geben und mein Leben so gut es möglich ist wieder zu genießen.

Von Jenni H.

Chronische Krankheit Menschen, wie Du und ich ...

Wenn ich zu Club-Abenden oder Workshops von Selbsthilfe-Vereinen eingeladen bin, werde ich oft gefragt, welche Menschen denn so zu mir in die Praxis kommen, welche Anliegen und Wünsche diese haben. Die Antwort ist ganz einfach und kurz: „Menschen, wie Du und ich.“

Menschen, die unter chronischen Erkrankungen leiden, wie Schuppenflechte, Psoriasisarthritis, Rheuma, Diabetes, entzündlichen Darmerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Menschen, die möglicherweise gerade erst Ihre Diagnose bekommen haben. Die, einerseits erleichtert sind, endlich einen Namen für ihre Symptome zu haben, denen andererseits bewusst geworden ist, an einer chronisch-entzündlichen Erkrankung, einer Erkrankung, die sie ihr Leben lang begleiten wird, zu leiden. Menschen, die vielleicht Angst vor der neuen Lebenssituation und den möglichen Auswirkungen ihrer Erkrankung auf ihr zukünftiges Leben haben. Menschen, die sich momentan hilflos fühlen, weil sie noch gar nicht einschätzen können, was das für sie, ihre Angehörigen, ihre Sozialkontakte, ihr Liebesleben, ihren Job, ihr Leben bedeutet, was möglicherweise auf sie zukommen kann: Menschen, die sich ständig die Frage stellen: warum gerade ich?

Aber auch Menschen, die schon längere Zeit Schuppenflechte haben, möglicherweise auch Begleiterscheinungen dieser systemischen Erkrankung spüren. Menschen, die neue Wege suchen, um mit ihrer Erkrankung, beispielsweise ihrem Aussehen, Schamgefühlen, Juckreiz, Darmbeschwerden, seelischen wie körperlichen Schmerzen besser umgehen zu lernen. Menschen, die sich aufgrund des zeitlichen Mehraufwandes der notwendigen ausgiebigeren Körperpflege gestresst fühlen und kaum mehr Zeit für ihre Freunde und Hobbies finden. Menschen, die Tipps suchen, um ihre Alltagsaufgaben wie-

der besser bewältigen zu können sowie einen besseren Umgang mit möglichen depressiven Verstimmungen, Auswege aus sozialer Isolation suchen, sich mehr Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein wünschen. Menschen, die Stärkung und Zuspruch benötigen, wenn sie bemerken, dass mittlerweile die Krankheit ihr Leben steuert, anstatt wie früher, sie selbst ihr Leben im Griff hatten, und die trotz ihrer Erkrankung wieder eine möglichst gute Lebensqualität erlangen wollen.

Menschen, die aufgrund ihrer Schuppenflechte ihren „lifestyle“ gesundheitsförderlicher gestalten sollten, z. B. indem sie Stresssituationen besser bewältigen lernen, adäquaten Sport betreiben, vernünftiger essen und zum Rauchen aufhören. Um auf diese Weise Schüben vorzubeugen, die Krankheitsaktivität auf einem niedrigen Niveau zu halten oder eine optimale Wirkung ihrer Medikamente zu fördern.

Menschen, die aufgrund ihrer Erkrankung Ängste haben, ihren Arbeitsplatz zu verlieren, die Umschulungen benötigen, unter Existenzängsten leiden. Menschen, die trotz einer chronischen Erkrankung, mit aller Kraftanstrengung versuchen dieselbe Leistung zu bringen wie vor der Krankheit und möglicherweise dadurch ins Burnout rutschen.

Menschen, die sich in einer Lebenskrise befinden (nach einem vollendeten Schul-/Uniabschluss in ein Loch fallen, Umzug in eine andere Stadt, unerfüllter Kinderwunsch, Risikoschwangerschaft, Trennung, Scheidung, Trauerfall...) oder die Traumata erlebt haben (schwere Unfälle, Natur-

katastrophen, Anschläge, Misshandlung, Missbrauch). Menschen, die am Arbeitsplatz gemobbt werden. Menschen, die unter Konflikten in ihrer Partnerschaft leiden, die sich ständig um dasselbe Thema im Kreis drehen und wo es nie zu einer Lösung kommt.

Menschen, deren Paar-Beziehung etwas „eingeroestet“ ist, die Rat suchen, um wieder mit Freude aufeinander zugehen zu können, die ihr Sexualleben wieder neu beleben wollen.

Menschen, die ihren Juckreiz in den Griff bekommen wollen, die Juckreizkontrolle lernen möchten, damit sie so ihre Haut schonen und zusätzlichen Hautverletzungen vorbeugen.

Menschen, die unter Schlafstörungen leiden, weil der Juckreiz sie immer wieder aufwachen lässt oder die Schmerzen, wenn sie sich in der Nacht, im Schlaf Wund gekratzt haben.

Menschen, die gerade einen Krankheitsschub haben, die einen empathischen Zuhörer benötigen, der ein professionelles Entlastungsgespräch und Entspannungsmethoden anbieten kann.

Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, die lernen wollen, wie man seine Schmerzen beeinflussen kann, sie zu reduzieren lernt, lernen wie man erfolgreich Entspannungsmethoden einsetzen kann, wie man mittels Selbsthypnose Schmerzen „ausschalten“ lernen kann. Sie sehen: **„Menschen, wie Du und ich.“**

Meine Aufgabe sehe ich darin, Menschen mit Schuppenflechte den Weg in ihr individuelles „Wohlfühl-land“ zu zeigen, sie dorthin zu begleiten, ihnen Strategien und Möglichkeiten aufzuzeigen, was sie selbst dazu beitragen können, trotz Schuppenflechte und möglichen Begleiterkrankungen, ein erfülltes, freudvolles Leben führen zu können.

Der erste Schritt in ein selbstbestimmtes, nicht von der Krankheit beherrschtes, Leben ist die Akzeptanz der Erkrankung: Solange Sie Ihren Körper als Feind betrachten, der Ihnen nicht gehorchen will, den sie nicht schön genug finden, dessen Nägel unschöne Veränderungen zeigen, dessen Haut Plaques bildet, für die sie sich möglicher-

weise schämen, die jucken, die weh tun, die sie in ihrer Lebensqualität einschränken, wird er es auch sein. Auch, wenn es komisch für Sie klingen mag: „Schließen Sie Freundschaft mit Ihrem Körper!“ Er wird es Ihnen danken.

Kennen Sie so unpassende Glaubenssätze wie: „Ich muss gleich gut funktionieren wie vor meiner Erkrankung, meine Pflichten erfüllen, bis zur völligen Erschöpfung, darf mir keine Pause gönnen, muss meine chronische Müdigkeit überwinden ...“? Dann lautet mein Rat für Sie: „Werfen Sie diese unpassenden Glaubenssätze über Bord!“ Das Zauberwort zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit lautet: „Selbstfürsorge“.

Da Schuppenflechte-Schübe häufig unmittelbar nach Stresssituationen auftreten, führt ein weiterer Schritt ins „Wohlfühl-land“ über Stressmanagement- sowie Entspannungstechniken.

Wenn Menschen hören, dass ich unter anderem Klinische Hypnose anwende, reagieren sie oft ängstlich, skeptisch, zweifelnd. Die meisten Menschen bringen mit „Hypnose“ Gedanken in Verbindung, die an etwas Magisches, an Zauberei, an hilflosem Ausgeliefertsein gegenüber dem Hypnotiseur, erinnern.

Klinische Hypnose ist keines von all dem. Sie kann eine Technik darstellen, um Kontakt zu unserer „inneren Schatzkiste“, zu unserem intuitiven Wissen, unserem sogenannten Unbewussten, herstellen zu können und den Inhalt unserer „Schatzkiste“ für unsere Zwecke ziel führend einzusetzen, beispielsweise in der Juck-, Schmerzbehandlung oder bei Darmbeschwerden. Ganz ohne Nebenwirkungen. Sie können lernen, wie sie ihren Juckreiz, ihre Schmerzen, etwaige Darmbeschwerden – und somit auch ihr Leben – wieder in den Griff bekommen.

Damit Sie selbst, und nicht ihre Krankheit, Ihr Leben im Griff haben! ■

INFOBOX



Mag. Doris Wolf
Klinische Psychologin
Stv. Leitung der Fachsektionen Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie im Berufsverband Österreichischer Psychologinnen (BÖP)

Persönliche Geschichte Sichtbar werden

Ich war 19 Jahre alt, als mein damaliger Hautarzt auf Grund eines kleinen roten Flecks auf der Hüfte Schuppenflechte diagnostizierte. Ich suchte noch zwei weitere Hautärztinnen auf, die diese Diagnose ebenso feststellten. Bis zur Geburt meines Sohnes, ich war 26 Jahre alt, hatte ich wenig Befall. Nach der Geburt hatte ich es am ganzen Körper. Ich entsprach ab da nicht mehr dem mir von meinen Eltern und der Gesellschaft vermittelten Glaubenssatz, dass eine „gute“ Frau „eine schöne Haut“ haben muss“. Bedauerlicherweise hatte ich diesen Glaubenssatz selbst so sehr verinnerlicht, dass ich diesen nicht hinterfragte. Ab da fühlte ich mich nicht mehr als „gute“ Frau, denn jeder konnte meine „schiache“ Haut sehen. Ich erinnere mich noch heute an eine Szene im Freibad. Mein damals dreijähriger Sohn und ich betraten das Kinderbecken und die Blicke der anderen Frauen zeigten Misstrauen und Ekel. Ich selbst hätte beim Anblick eines solchen Körpers an „Gefahr“ gedacht. Andere Hauterkrankungen wie Masern, Röteln usw. signalisieren gerade durch ihre Sichtbarkeit die Ansteckungsgefahr und unausgesprochen die Forderung, solche befallene Person zu meiden, sich davor zu schützen. Vielleicht ist damit nachvollziehbarer, dass bis in das Jahr 2012 Personen mit Schuppenflechte in Deutschland keine öffentlichen Freibäder betreten durften. Ich fühlte mich nicht mehr der „normalen“ Gesellschaft zugehörig, akzeptierte mein Dasein, als eine Person, die Ihren Platz nicht mehr in der Mitte, sondern am isolierteren Rand einzunehmen hat. Ich schämte mich für mein Aussehen, fühlte mich schuldig und fehlerhaft. Ich haderte mit meinem Schicksal, beneidete Andere, deren Krankheiten nicht sichtbar waren. Ich betete, dass ich meinem Sohn diese Krankheit nicht vererbt hatte, dass er diese nicht bekommt; bis jetzt ist er – Gott-sei Dank – symptomfrei.

Selbstverständlich hielt ich meine Krankheit auch in der Arbeit geheim, denn ich dachte, wenn die das sehen, werden die mich auch ausstoßen, also kündigen oder eine „berufliche Karriere“ nicht zulassen. In meiner Herkunftsfamilie und in meiner eigenen Familie wurde nicht darüber gesprochen, heute würde ich dazu „totgeschwiegen“ sagen. Mir fehlte es damit an einer notwendigen Auseinandersetzung mit der Krankheit. Ich verdrängte selbst und machte einfach weiter. Glücklicherweise verbesserte sich mein seelischer Zustand, weil ein Aufenthalt am Toten Meer in Israel mir die schöne Haut zurückbrachte. Anschließend PUVA-Therapien halfen, den „schönen“ Hautzustand aufrechtzuhalten. Ich näherte mich wieder für Jahre der „normalen“ Gesellschaft an. Ich wurde nicht gekündigt und war erfolgreich. Ich war wieder glücklich und einfach nur froh, dass die Krankheit nicht mehr sichtbar und damit weg war. Wie im Märchen: und wenn sie nicht gestorben sind, so leben sie froh weiter.

Bis die Krankheit wiedergesehen werden wollte und mir unmissverständlich klargemacht wurde, dass die herkömmlichen Therapien keine Abhilfe mehr schaffen können. Ich war verzweifelt, als ich nicht mehr verleugnen konnte, dass ich eine chronische Krankheit habe und es sich nicht um einen Armbruch handelt, der nach einer Behandlung nicht mehr sichtbar ist. Ich bedeckte im Sommer und bei großer Hitze wieder meine Arme und Beine, mied die öffentlichen

Freibäder und trug nur mehr Hosen und lange Röcke. Ich beschränkte erneut den Weg zum Rand der Gesellschaft. Mehr intuitiv als bewusst gewollt, begann ich mich mit meinen Verhaltensweisen, Glaubenssätzen, Denkmustern, Werten und Gefühlen auseinanderzusetzen. Mir fiel beispielsweise wieder ein, wie in meiner Familie gesagt worden war: „Na, hätte

diese Person weniger getrunken und gegessen, hätte sie keinen Herzinfarkt bekommen“. Ich hatte diese Aussage meiner Familie als Kind und auch als Erwachsener wohl so interpretiert, dass jede Krankheit auf ein eigenes Fehlverhalten zurückzuführen ist. Also fragte ich mich, welches Fehlverhalten habe ich gesetzt? Ich identifizierte als Fehlverhalten das Rauchen und mein Übergewicht und es gelang mir, dem Rauchen zu entsagen und mein Gewicht zu reduzieren. Ich hoffte inbrünstig, dass damit die Schuppenflechte verschwindet. Das passierte nicht und ich war sehr zornig und enttäuscht.

Nach einiger Zeit suchte ich weiter und erfuhr, dass in meiner Herkunftsfamilie eine genetische Disposition vorhanden ist, die auf die Familie meiner Großmutter mütterlicherseits zurückgeführt werden konnte. Diesmal war ich zornig auf meine Herkunftsfamilie; „Die sind die Schuldigen, weil sie es an mich weitervererbt haben“, dachte ich. Ich war solange zornig, bis ich mir eingestehen konnte, dass auch sie daran keine Schuld haben, weil dies ohne ihr eigenes Zutun eingetreten ist. Dann las ich, dass zwar Krankheiten eine genetische Ursache haben können, aber für den tatsächlichen Ausbruch zusätzlich ein weiteres Ereignis hinzutreten muss. Ich fragte mich, ob es bei mir ein solches Ereignis gegeben hatte. Ich identifizierte ein solches, nämlich das schlechte Abschneiden bei meiner Matura. Ich hatte mich deswegen sehr geschämt und als Versagerin gefühlt. Es passte auch zeitlich mit dem Ausbruch meiner Schuppenflechte zusammen. Dennoch, die Krankheit blieb.

Also, begann ich weiter zu forschen und setzte mich dadurch mehr und mehr mit mir selbst auseinander. Schlussendlich führte es dazu, dass ich im Sommer meine Arme nicht mehr in der Arbeit bedeckte. Ich sagte zu meinen Arbeitskolleginnen, dass ich Schuppenflechte habe und dass es sich um keine ansteckende Krankheit handelt. Ich machte die schöne Erfahrung, dass mein „Outing“ keine mich kränkenden Aussagen nach sich gezogen hatte. Das tat mir sehr gut. Ebenso positiv reagierte mein Freundeskreis. Ich hatte auch die Gelegenheit, meine Denkmuster, Verhaltensweisen und Glaubenssätze zu hinterfragen und in vielen guten Gesprächen zu beleuchten. Dies führte dazu, dass sich „für mich Falsches“ einfach auflöste. Ich denke, dass ich heute mit 57 Jahren besser akzeptieren kann, wie ich bin. Ich bin auch mit meiner Krankheit in der „Mitte der Gesellschaft“, also eine „Normale“ und eine „gute“ Frau. ■



Psoriasis-Workshop

Mut zur Freiheit finden!

„Frei sein von Schuppenflechte“ – unter diesem Motto stand das zweite Psoriasis Patienten Expert Board von AbbVie und der Patientenorganisation **pso austria** im Juni 2020. Fünf junge Betroffene erzählten, was für sie Freiheit bedeutet und gaben Tipps für mehr Leichtigkeit im Alltag.

Im Sommer einen Bikini tragen, Rennrad fahren, am Balkon ein Sonnenbad nehmen: Es sind solche scheinbar kleinen Dinge, die Menschen mit Psoriasis – auch Schuppenflechte genannt – ein Gefühl von Freiheit vermitteln. Fünf Teilnehmerinnen berichteten beim zweiten Psoriasis Patienten Expert Board über ihr Leben mit der chronisch-entzündlichen Hautkrankheit. Neben Mitgliedern der Patientenorganisation **pso austria** nahmen zwei selbst betroffene Social-Media-Influencerinnen sowie Karin Hafner, Gründerin von hautinfo.at, teil.

”

Viele Psoriasis-Patienten verschweigen ihrem Arzt wichtige Informationen, weil ihnen ein offenes Gespräch schwerfällt oder peinlich ist.

Schöne Momente im Fokus

Im Workshop waren sich die jungen Frauen schnell einig: Sie wollen sich nicht täglich über ihre Erkrankung den Kopf zerbrechen. Ganz im Gegenteil. Sie wollen unbeschwert sein, Schmerzen zurücklassen und selbstbewusst durchs Leben gehen. Dass Psoriasis den Alltag grob einschränkt, lag für alle auf der Hand. Als begeisterte Rennradfahrerin weiß etwa Nora, wie wichtig es ist, nicht aufzugeben. Sie ist Influencerin und postet regelmäßig auf Instagram ([instagram.com/unicorncycling](https://www.instagram.com/unicorncycling)) über ihre Krankheit. „Vor drei Jahren hatte ich meine schlimmste Psoriasis-Phase. Nachdem ich mich überwunden hatte, zum Arzt zu gehen und meine Haut besser wurde, war das ein Tor zur Freiheit“, erzählte sie. Zudem sei sie überzeugt, dass viel Zeit unter der Sonne nicht nur gut für ihre Psoriasis ist, sondern auch Stress abbaut.

Den eigenen Weg finden

Wie kann ein freier Umgang mit Psoriasis gefunden werden? Eine einzige Antwort dafür gibt es nicht. „Denn nicht jedem hilft das Gleiche“, so Influencerin und Bloggerin Iris ([xed.at](https://www.xed.at)). „Wichtig ist, dass jeder seinen eigenen Weg findet und nicht aufgibt.“ Die Teilnehmerinnen erarbeiteten dazu eine kleine Anleitung:

1. Bedürfnisse kennenlernen

Sport oder eine bewusste Ernährung können Psoriasis positiv beeinflussen. Es ist jedoch

wichtig, seinen eigenen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen. Jeder sollte sich mit sich selbst auseinandersetzen. Ratschlägen im Internet standen die Teilnehmerinnen mit gemischten Gefühlen gegenüber. „Ich finde es seltsam, wenn Befunde in Foren diskutiert werden. Für diese Fragen sollte der behandelnde Arzt da sein“, meinte Tamara. Wichtig sei es, auf seriöse Quellen zu achten und gut zu überlegen, was man von sich selbst preisgibt.

2. Unterstützung zulassen

Eine weitere zentrale Erkenntnis des Workshops: Frei sein und Hilfe annehmen schließen einander nicht aus. Zuspruch von Freunden und Familie sowie Rückhalt am Arbeitsplatz sind für Patienten eine wichtige Kraftquelle. Darüber hinaus hilft es den Teilnehmerinnen, regelmäßig zur ärztlichen Kontrolle zu gehen – auch wenn keine Symptome vorhanden sind. Sich auf eine neue Therapie einzulassen, kann eine weitreichende Entscheidung sein.

Von ihrem Arzt wünschen sie sich daher eine fundierte Aufklärung und motivierenden Zuspruch, falls

”

Von ihrem Arzt wünschen sie sich daher eine fundierte Aufklärung und motivierenden Zuspruch, falls die Medikation nicht den gewünschten Erfolg erzielt.

die Medikation nicht den gewünschten Erfolg erzielt. „Klar kann es vorkommen, dass man seine Geschichte immer wieder erzählen muss. Aber ein Arzt muss sich ernsthaft mit dem Patienten auseinandersetzen und sich Zeit nehmen“, meinte Johanna. „Auch das Thema Familienplanung und Schwangerschaft sollte dabei angesprochen werden.“

3. Beim Arzt Klartext sprechen

„Viele Psoriasis-Patienten verschweigen ihrem Arzt wichtige Informationen, weil ihnen ein offenes Gespräch schwerfällt oder peinlich ist. Mein Appell: Verlier niemals die Hoffnung – auch für deine Schuppenflechte gibt es eine passende Behandlung“, sagte Karin Hafner. Doch wie gelingt es den Betroffenen, sich beim Arztgespräch Gehör zu verschaffen? Die Strategien reichen von „eine Freundin zum Gespräch





”

Wichtig ist,
zur Überzeugung zu
gelangen:
Ich bin Expertin für
meine Erkrankung.

“

Weitere Tipps für Psoriasis-Betroffene im Web

- **hautinfo.at:** Rund 45 Experten bieten auf dieser Plattform fundierte Informationen zu Hauterkrankungen – von Psoriasis bis Neurodermitis.
- **instagram.com/unicorncycling:** Auf ihrem Instagram-Profil gibt Nora Turner inspirierende Einblicke in ihr Leben mit Psoriasis. Reinklicken lohnt sich!
- **psoriasis-hilfe.at:** Das Portal der Patientenorganisation **pso austria** bietet umfangreiche Information und Austauschmöglichkeiten für Betroffene und Angehörige.
- **schuppenflechte.online:** Neue Therapien können zu einer Haut ohne Psoriasis führen. Auf dieser Website finden Menschen mit Schuppenflechte die passenden Experten und zahlreiche Tipps.
- **xed.at:** Ein persönlicher Blog über Lifestyle, Fashion und Musik. Autorin Iris Reihs ist selbst an Psoriasis erkrankt.

mitnehmen“ bis zum Spickzettel. „Eine gute schriftliche Vorbereitung ist die beste Voraussetzung für das Arzt-Patient-Gespräch. Dadurch werde ich gelassener“, schilderte Johanna.

Experte für eigene Erkrankung

Um hier mehr Selbstvertrauen zu gewinnen, kommt für die Teilnehmerinnen ein Coaching oder eine Psychotherapie in Frage. „Wichtig ist, zur Überzeugung zu gelangen: Ich bin Expertin für meine Erkrankung“, unterstreicht Tamara. Vorbilder können ebenso Mut spenden. „Wenn Prominente die gleiche Krankheit haben und offen darüber sprechen, hilft das. Vorbilder können aber auch Bekannte sein, die ähnliche Probleme erleben und gut damit umgehen“, erklärt Nora.

Freiheit mit Psoriasis hat somit viele Facetten. Bei der Schlussrunde waren sich alle Teilnehmerinnen einig: Auch mit Psoriasis ist ein freies Leben möglich. Wer seinen eigenen Weg geht, den kann nichts so leicht aus der Bahn werfen. ■

Frei sein mit Psoriasis – wie geht das?

Wege zu mehr Freiheit gibt es viele.
Hier einige Tipps, die weiterhelfen.

DO'S: Dinge machen, die guttun

- Bewegung, Sport und bewusste Ernährung
- Gespräche mit Freunden, Familie und Betroffenen
- Sich Ruhe gönnen und Stress reduzieren
- Offen sein, auch wenn es unangenehm ist

DON'TS: Dinge machen, die nicht guttun

- Sich zurückziehen und schämen
- Zu viel Alkohol und Zigaretten
- Bei deinem Hautarzt bleiben, obwohl du dich unwohl fühlst
- Zu früh aufgeben

MUST'S: Dinge, die man tun muss

- Sich mit Schuppenflechte und Behandlungen auseinandersetzen
- Erkrankung akzeptieren lernen
- Geduld haben
- Regelmäßig zum Arzt gehen



Topische Langzeittherapie Erfreuliche Ergebnisse

Redaktioneller Beitrag

Schon eine zweimal wöchentliche Anwendung des Sprühschaums reduziert das Wiederaufflammen der Entzündung und hilft, deutlich länger erscheinungsfrei zu bleiben

Die meisten Psoriasis-Patienten leiden unter einer leichten bis mittelschweren Form der Schuppenflechte und können daher allein mit topischen Medikamenten (das sind Arzneimittel, die man auf die Haut aufträgt) behandelt werden. Doch auch für sie wird nun deutlich, dass sie von einer Langzeit-Therapie profitieren können, um länger erscheinungsfrei leben zu können.

Die dafür bewährte Kombination aus Vitamin D3-Analoga und Kortison in Form des Sprühschaums zeigte nun in einer wissenschaftlichen Studie, dass der Zeitraum bis zu einem Rückfall nahezu verdoppelt werden kann. Im Schnitt waren PatientInnen, die den Sprühschaum proaktiv anwendeten, 26 Tage länger erscheinungsfrei als die Gruppe, die nicht mehr behandelt hat, nachdem die Hauterscheinungen abgeklungen waren. Auch die jährliche Rückfallrate konnte mit der Langzeitanwendung deutlich reduziert werden.

Das bedeutet, sobald die erste Therapiephase (einmal tägliche Behandlung mit dem Sprühschaum über vier



Wochen) vorbei ist, ist es sinnvoll, den Sprühschaum zweimal wöchentlich (zB am Montag und am Donnerstag) an den vorher von Plaques befallenen Körperstellen weiter zu verwenden. Damit lassen sich viel bessere Behandlungserfolge verzeichnen, als wenn man gar nichts tut, weil gerade keine Hautläsionen (Entzündungen, Schuppen, Rötungen) sichtbar sind.

Wichtig ist es beim Sprühschaum, wie bei jeder anderen äußerlichen Therapie, nicht zu wenig aufzutragen. Um das zu vermeiden hilft es, sich bei der Dosierung ganz genau an die Packungsbeilage zu halten, die anzeigt, wie viel Schaum für welche Körperregion verwendet werden soll. Der Sprühschaum zieht rasch ein, kann besonders gut von der Haut aufgenommen werden und wird nach Verordnung durch Dermatologinnen und Dermatologen zur Gänze von der Krankenkasse übernommen.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt! ■

”

Die dafür bewährte Kombination aus Vitamin D3-Analoga und Kortison in Form des Sprühschaums zeigte nun in einer wissenschaftlichen Studie, dass der Zeitraum bis zu einem Rückfall nahezu verdoppelt werden kann.

Stärkung durch Wissensvermittlung Schulung für Patientenvertreter

EUPATI ist ein wissenschaftlicher Trainingsanbieter für Patientenvertreter, um deren Fachwissen hinsichtlich medizinischer Forschung & Entwicklung zu erweitern. Denn geschulte Patienten-Experten, meistens Mitglieder von Selbsthilfegruppen, sind die wesentliche Unterstützung zur Beratung für Patienten, die vorhaben, an medizinischer Forschung und Entwicklung, geplanten klinischen Prüfungen, der Arzneimittelzulassung, etc. teilzunehmen. Die umfassende Erstinformation erfolgt zwar durch den Fachmann (Arzt, Biologen oder anderen Wissenschaftler), doch ist der Patient erst einmal zuhause, tauchen hinterher noch jede Menge Fragen auf.

EUPATI ist bestrebt, das Verhalten der Patienten durch Wissensvermittlung im Umgang mit Ärzten und der

Pharmaindustrie zu schulen und zu stärken. Wenn es um die Beratung bei einer klinischen Prüfung geht, wird der Berater innerhalb der Patientenorganisation CT-Ambassador (Clinical Trial-Ambassador = Informant klinischer Prüfung) genannt. D.h. es in der Zukunft geplant, wenn auch immer ein Patient beabsichtigt, an einer klinischen Prüfung teilzunehmen, oder wenn er bereits an einer solchen teilnimmt und Fragen auftauchen, daß sich der Patient in ungezwungener Atmosphäre immer an den ihm vertrauten „CT-Ambassador“ wenden kann, der in der Folge in einer verständlichen Sprache informiert. Schon seit einiger Zeit laufen von Firmen gesponserte Schulungsprogramme für den CT-Ambassador via Video-Konferenz. ■

Hallo liebe Mitglieder! Gabis Schmankerl-Rezept

Lachs-Crêpe-Röllchen mit Frischkäse

Zutaten (4 Personen):



1 Packung Lachs, 1 Packung Frischkäse (Philadelphia), 1 kleine Stange Lauch, 1 Karotte, Crepes (Palatschinken)

Zubereitung: Frischkäse mit dünn geschnittenem Lauch- und Karottenstreifen (geraspelt) vermengen. Crêpes dünn mit der Frischkäse-Mischung bestreichen, mit Räucherlachs belegen und eng aufrollen. Rolle in ca. 5 cm-Scheiben schneiden und anrichten (z.B. auf kalten Platten mit Fisch oder Käse) – sieht sehr schön aus und schmeckt toll!

Crepe-Teig Zutaten (4 Personen):

150 g glattes Mehl, 2 Eier, 250 ml Milch, 1 EL Butter geschmolzen, 1 Prise Salz, Butter zum Herausbacken.

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem Teig vermengen. Die geschmolzene Butter langsam unterrühren. Pfanne erhitzen und etwas Butter zerlassen. Mit einem Schöpflöffel so viel Teigmasse einfüllen, dass der Boden gerade dünn bedeckt ist. Teig in die Mitte gießen und durch Herumschwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen. Die Palatschinke nun auf einer Seite goldbraun werden lassen. Dabei mit mittlerer Hitze arbeiten. Lässt sich die Palatschinke in der Pfanne gut rütteln, kann man sie wenden.

Gutes Gelingen! Eure Gabi



Erfahrungsbericht

Mein Leben mit Psoriasis

aus *Gesünder Leben* – Oktober 2020

Tamara Seidl lebt bereits seit ihrer Kindheit mit Schuppenflechte. Dank einer wirksamen Therapie ist sie seit zwei Jahren endlich symptomfrei. Dass sie schon vorher selbstbewusst war, hat sie (auch) ihrer Krankheit zu verdanken.

Tamara Seidl, 31 Jahre alt und gebürtige Wienerin, ist Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision – und zwar aus Leidenschaft! Ihre Schwerpunkte unter anderem: Suchtarbeit und die Arbeit mit Menschen, die ihr Selbstbewusstsein stärken möchten. Es dürfte kein Zufall sein, dass sich Tamara in genau diesem Bereich der psychotherapeutischen Arbeit stark macht und hier ihre Berufung gefunden hat: Sie selbst mag zwar keine Probleme damit haben, selbstsicher und mit Vertrauen in die eigene Person aufzutreten, wovon nicht zuletzt ihre geschmacksvollen Tattoos am gesamten Körper zeugen. Auch Schlagfertigkeit war immer schon eine ihrer Stärken, sich zu wehren etwas, das ihr in den meisten Fällen nicht schwerfiel – und fällt. Ob das aber tatsächlich in ihrer Natur liegt, darüber denkt die angehende Psychotherapeutin in unserem Gespräch laut nach. „Ohne meiner Diagnose wäre ich wahrscheinlich nicht so selbstbewusst, wie ich es heute bin. Aber dieses Selbstbewusstsein war nötig, damit ich in der Gesellschaft mit meiner Krankheit ‚überleben‘ konnte. Die Diagnose hat nachhaltig meine Resilienz gestärkt.“

”

Ohne meiner Diagnose wäre ich wahrscheinlich nicht so selbstbewusst, wie ich es heute bin. Aber dieses Selbstbewusstsein war nötig, damit ich in der Gesellschaft mit meiner Krankheit ‚überleben‘ konnte.

Mädchen mit Hautausschlag

Wenn Tamara von ihrer Diagnose spricht, dann meint sie jene der Schuppenflechte (fachsprachlich Psoriasis genannt), die ihr bereits im siebten Lebensjahr gestellt wurde. Erinnern kann sie sich natürlich nur noch bedingt, gibt sie zu. „Ich hatte plötzlich überall so komische rote Flecken am gesamten Körper, ausgehend von den Unterarmen.“ Weil die Hautveränderungen nicht wie klassische Symptome einer Psoriasis aussa-

hen, „begann erstmal eine Tortur mit allen möglichen Arztbesuchen und Behandlungsversuchen.“ Das war „schon ziemlich blöd“, meint Tamara. Es war die Hausärztin, die schließlich die Diagnose stellte – und jetzt war es endgültig klar: Tamara sollte von nun an eine der 160.000 Österreicherinnen und Österreicher sein, die mit Schuppenflechte leben. Unter anderem wurde mit einem speziellen Badezusatz, einem Zinkshampoo (von Beginn an war auch die Kopfhaut stark entzündet, teils inklusive Hauteinrissen und -wölbungen mit darunter liegender Wundflüssigkeit) und einer leichten Kortison-salbe versucht, die Symptome in den Griff zu bekommen. Nur die Salbe half halbwegs, erinnert sich Tamara: „Manchmal bandagierten meine Eltern die betroffenen eingecremten Hautstellen ein. Diese Verbände trug ich

dann die gesamte Nacht lang.“ Mit der Zeit begannen die entzündeten und schuppigen Hautstellen, die am gesamten Körper verteilt waren (sogar die Fußrücken waren eine Zeitlang betroffen!) nicht nur zu jucken, sondern auch zu schmerzen. Eine von der Krankenkasse bezahlte Therapie am Toten Meer brachte nicht die gewünschte und ersehnte Besserung.

Achterbahnfahrt

Mit 15 Jahren dann ein Lichtblick: Die Haut beruhigte sich plötzlich wieder. „Interessanterweise war ich während meiner Pubertät beinahe vollkommen symptomfrei.“ Wieso das so ist, kann sich Tamara nicht erklären. Mit Anfang 20 jedoch kam es zum nächsten Schub. Wieder traten die schmerzenden Hautveränderungen am gesamten Körper auf, wieder begann eine Behandlungstortur. „Ich habe sehr viele verschiedene

Salben und Cremes ausprobiert, vor allem fettthaltige Produkte, zum Teil mit Kortison, aber nichts hat ausreichend geholfen.“ Zum Arzt ging sie nicht, sie wusste ja, was los sei, und, davon war sie überzeugt, sei die Schuppenflechte einfach nicht besser behandelbar. „Heute würde ich es anders machen!“, betont sie nachdrücklich. Circa drei Jahre lang dauerten die Beschwerden an. Danach gönnte die Schuppenflechte Tamara eine kurze Verschnaufpause – bis sie Ende 2016 mit voller Wucht zurückkehrte (siehe Fotos). Nach Therapieversuchen mit CBD-Öl und selbst gemachter CBD-Salbe (aus Bienenwachs und Kokosöl) zog Tamara einen Schlussstrich unter ihren Selbstbehandlungen – und suchte endlich einen Dermatologen auf. „Eine meiner besten Entscheidungen!“

Neue Lebensqualität

Der Hautarzt empfahl zusätzlich zur Behandlung mit einer Vitamin D-Salbe und einem Kortisonspray eine Lichttherapie (die UVB-Bestrahlung wird in Lichtkammern in Psoriasis-Ambulanzen durchgeführt) – und endlich setzte ein sichtbarer Erfolg ein: „Vor allem die großflächigen entzündeten Hautstellen gingen schnell zurück!“ Gleichzeitig wurde eine Behandlung mit Fumarsäure-Kapseln begonnen, aufgrund starker Nebenwirkungen (im Magen-Darm-Bereich) wechselte Tamara nach ärztlicher Absprache zu einer Biologika-Therapie. Seit 2019 verabreicht sie sich selbst im 12-Wochen-Intervall eine Spritze in den Bauch. „Gar kein Problem!“, grinst Tamara – und ihre Augen leuchten an dieser Stelle des Gesprächs mehr, als sie es ohnehin tun, denn: „Seitdem ich mir das Biologikum spritze, bin ich so gut wie symptomfrei!“ Ihre Lebensqualität ist gestiegen: Bettlaken, die nach einer Nacht vollends mit Hautschuppen und/oder fettigen Salben bedeckt sind, oder das langwierige Entkrusten der Kopfhaut gehören der Vergangenheit an. Obwohl ein Biologikum eigentlich immunsuppressiv wirkt, ist Tamara nicht höher infektiösa anfällig als vor der Therapie. Hier ist anzumerken, dass Nebenwirkungen unter Biologika – wie unter jeder Therapie – individuell unterschiedlich auftreten können.

Sport tut der Haut gut

Ansonsten achtet Tamara auf regelmäßige Körperpflege mit feuchtigkeitsspendenden und parfümfreien Produkten, beim Duschen verwendet sie nur Seife. Auf Chlor- und Salzwasser reagiert ihre Haut mit leichten Entzündungserscheinungen, Abhilfe schafft in diesem Fall der Kortisonspray. „Auch Sport tut meiner Haut gut!“ Ihr



Motto: „Psoriasis gehört zu meinem Leben, bestimmt es aber nicht!“ Da überrascht es nicht, dass sie sich nicht mal das Stechen von Tattoos nehmen ließ.

Spiegel der Seele

Obwohl ihr Job sie sehr in Anspruch nimmt, achtet Tamara auf Selbstfürsorge und Zeit für sich. Darauf, sich bewusst etwas Gutes zu tun, um wieder Kraft zu tanken. Denn sie weiß: Psoriasis hat auch viel mit der Psyche zu tun, nicht umsonst gilt unsere Haut als Spiegel der Seele. „Vor allem 2016 hatte ich mit vielen Schicksalsschlägen zu kämpfen, noch dazu war meine damalige Ausbildung extrem stressig. Ich bin sicher, dass all das die Krankheit erneut getriggert hat.“ Aber auch umgekehrt kann Schuppenflechte Narben auf der Seele hinterlassen: „Besonders in der Jugend wurde ich oft aufgrund meiner Haut gehänselt. Ein Bub fragte mal im Schwimmbad, ob ich AIDS hätte. Sogar Erwachsene konfrontierten mich bereits sehr unfreundlich mit ihrer Angst, sich anstecken zu können – was natürlich Unsinn ist!“ Sich während eines Schubs nackt zu zeigen war oft mit Scham und Angst verbunden, auch in Beziehungen hatte Tamara mit Selbstzweifel zu kämpfen. Sich unterkriegen zu lassen ist aber nicht ihre Sache: Tamara lernte, sich zu wehren – und dass der Wert eines Menschen nicht durch eine Krankheit geschmälert wird. Hochgekrepelt wurden die Ärmel aber nicht nur metaphorisch, denn sich hinter langen Hosen und Pullovern zu verstecken kam für sie niemals in Frage, „auch wenn es mitunter Überwindung kostete.“ Tamara ist an der Schuppenflechte gewachsen. ■

Mit freundlicher Unterstützung von AbbVie.

Die Liebnitzmühle im Waldviertel an der Thaya

Der perfekte Ort für eine Auszeit Energie tanken im Waldviertel

Die Häckel Reisen GmbH, die mit der DMZ Klinik am Toten Meer eine langjährige und vertrauensvolle Partnerschaft mit **pso austria** verbindet hat für die Mitglieder und Freunde der **pso austria** ein spezielles Erholungsangebot im Waldviertel erstellt und konzipiert.

Anlässlich eines Expertentreffen mit Prof. Hademar Bankhofer konnte die Obfrau von **pso austria** das außergewöhnliche Erholungsprogramm in der Liebnitzmühle persönlich kennenlernen.

Die Liebnitzmühle ist ein Ort mit Geschichte und mit historischen Gebäuden. Hier finden Sie Entspannung und Erholung pur und das Team versucht, Tag für Tag das Licht jedes einzelnen erstrahlen zu lassen. Das sanfte Rauschen des Waldes und das Plätschern der Thaya runden die ruhige und entspannende Atmosphäre in der Liebnitzmühle ab. Das Küchen- und Restaurantteam überzeugt mit heimischen Gaumenfreuden und erfrischend herzlicher Gastfreundschaft.

Wir haben für **pso austria** ein spezielles Erholungs- und Sonderprogramm erstellt.



DAS LEISTUNGSANGEBOT

Übernachtungen im Doppelzimmer

- 1 Glas Sekt zur Begrüßung pro Person
- reichhaltiges Frühstück bis 11.00 Uhr vom Buffet
- 1 Flasche Mineralwasser am Zimmer kostenlos
- 3-gängiges Buffet bzw. Menü inkl. Salat am Abend
- kostenloser Kanuverleih für eine Fahrt im Staugebiet der Thaya
- ein Stück Liebnitzmühlen-Haustorte pro Person
- ein Stamperl Edelbrand von der hauseigenen Streuobstwiese pro Person
- 25-minütige individuelle Massage pro Package
- Benutzung des Wellnessbereiches (Finnische Blockhaussauna, Indoorpool (29° Wassertemperatur), Whirlpool unter freiem Himmel, Dampfbad, Infrarotkabine, Ruheraum, Spalounge, Naturbade- stelle im Staubereich der Thaya
- Benutzung der einzigartigen Energiewelt Sirius – stärkster Energieplatz Europas
- Badetücher und Bademäntel
- gratis Rad- und Wanderkarte, kostenloses WLAN

2 Nächte/2 Pers. 469,- | 2 Nächte/1 Pers. 282,-
4 Nächte/2 Pers. 791,- | 4 Nächte/1 Pers. 483,-
6 Nächte/2 Pers. 1133,- inkl. 2ter Massage p.P.
6 Nächte/1 Pers. 694,- inkl. 2ter Massage p.P.
Sämtliche Preise inkl. Steuer und Ortstax

Buchung und Reservierung:

Stichwort **pso austria** – Liebnitzmühle

Häckel Reisen GmbH
Robert Bosch Str. 14, D-82054 München-Sauerlach
0049 (0) 8104 90860-0
Mail: info@haekelreisen.de



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

Termine 2020/2021

Aufgrund von COVID-19 können wir derzeit keine verlässlichen Terminankündigungen machen und keine Veranstaltungen planen.

Aktuelle Termine werden auf unserer Website www.psoriasis-hilfe.at bekanntgegeben.

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

Wir danken für die Unterstützung durch

abbvie

