

# Nächstes Ziel: ABHEILUNG

In den vergangenen zehn Jahren hat die Therapie der Schuppenflechte einen Wandel erfahren und punktet auch mit weniger Nebenwirkungen

Von Karin Podolak

Man sieht rötliche, entzündete Herde auf der Haut, die stark schuppen. Das Krankheitsgeschehen passiert aber im Inneren des Körpers,

denn Psoriasis beruht auf einer Fehlleitung des Immunsystems, das eigenes Gewebe angreift. Daher kommt es zu Begleiterkrankungen (siehe rechte Seite).

Im vergangenen Jahrzehnt konnte eindeutig belegt werden, dass bestimmte Zytokine (Eiweißbestandteile, welche das Wachstum von Zellen regulieren, Entzündungsfaktoren) eine Schlüsselrolle bei der Entstehung von Psoriasis spielen, wie im

## IM FOKUS: HAUT & PSORIASIS

Vorbeugung - Therapie - Selbsthilfe

Eine Kooperation mit den Experten von Ärzte Krone und Apotheker Krone



Fachblatt „Spectrum Dermatologie“ berichtet. Mittels moderner Medikamente, Biologika genannt, kann dieser Vorgang unterbunden werden. Die Krankheit kommt im idealen Fall zum Stillstand, die betroffenen Stellen heilen ab, das gesamte Befinden bessert sich – ein positives Lebensgefühl kehrt zurück.

In Frage dafür kommen Patienten, bei denen herkömmliche Behandlungsmethoden versagen. Die Nebenwirkungen sind gering, es treten aber vermehrt HNO-Infekte auf. Die Arznei muss gespritzt werden.

Wussten Sie aber, dass auch die Ernährung einen Einfluss hat? In jedem Stadium macht es Sinn, seinen Lebensstil zu überdenken. Mit der gezielten Auswahl von Lebensmitteln kann in den Krankheitsverlauf positiv eingegriffen werden, sind sich Ernäh-

rungswissenschaftler mittlerweile einig. Mag. Martin Schiller aus Wien: „Übergewicht, hohe Blutfettspiegel und Bluthochdruck führen oft zur Verschlimmerung der Symptome. In einigen Studien konnte hingegen eine vorteilhafte Wirkung von Fisch und Omega-3-Fettsäuren auf die Schuppenflechte gezeigt werden. Das hängt wohl mit den antientzündlichen Eigenschaften bestimmter natürlicher Inhaltsstoffe (Docosahexaensäure und Eicosa-pentaensäure) zusammen.“

300.000

Menschen sind in Österreich an Psoriasis erkrankt.

75 Prozent

Risiko, das Leiden zu erben, haben Kinder, bei denen beide Eltern Psoriatiker sind.

Jeder 2. Patient gibt an, dass sich die Symptome negativ auf seine Stimmung auswirken.

Alle 3 bis 4 Tage erneuert sich die Haut bei Schuppenflechte.

Im Gegenzug sollte die Zufuhr von Arachidonsäure stark eingeschränkt werden. Daher gilt: Finger weg von Wurst, fettreichem Fleisch, Saucen unbekannter Rezeptur und Schmalz. Fettreduzierten Milchprodukten sollte man den Vorzug gegenüber der herkömmlichen Variante geben.“

Neueste Erkenntnisse lassen darauf schließen, dass Psoriasis auch mit Glutenunverträglichkeit einher geht. Lebensmittel, die dieses Getreideeiweiß enthalten, aus der Nahrung zu streichen ist jedenfalls den Versuch wert.

Bei starken Entzündungen ist der Bedarf an Folsäure und Eiweiß erhöht, Diätberatung wird nötig. Mag. Schiller: „Eiweißkombinationen wie Mais mit Bohnen oder Getreide mit fettarmer Milch sind ratsam.“

## TIPPS



Mag. pharm. Kristina Mitterhauser, Ameisapotheke Wien

## Die richtige Hautpflege

Bei der Körperreinigung auf seifenhaltige Produkte und aggressive Zusätze verzichten, nach dem Waschen mit einem weichen Badetuch vor allem die empfindlichen Stellen sanft trockentupfen und nicht scheuern, im Idealfall noch bei geöffneten Poren innerhalb der ersten halben Stunde nach dem Bad Körpercreme einmassieren. Heilwasser aus heimischen Quellen wirkt reizlindernd, entzündungshemmend und mindert den Juckreiz. Die Kombination aus Nachtkerzenöl, Bisabolol, Dexpanthenol und Zink sorgt für rasche Effekte. Auch Wirkstoffe wie Polidocanol, Panthothensäure und Harnstoff wirken juckreizstillend und feuchtigkeitsbindend.



## Selbsthilfegruppe

„Ist das ansteckend?“

Eine Frage, die Menschen mit Schuppenflechte nicht nur ins Abseits stellt, sondern eigentlich längst der Vergangenheit angehören müsste. Umso wichtiger

sind Aufklärung, Enttabuisierung und Unterstützung im Alltag. Das finden Interessierte unter:

<http://www.psoriasis-hilfe.at/>  
[www.unterdeinerhaut.at](http://www.unterdeinerhaut.at)