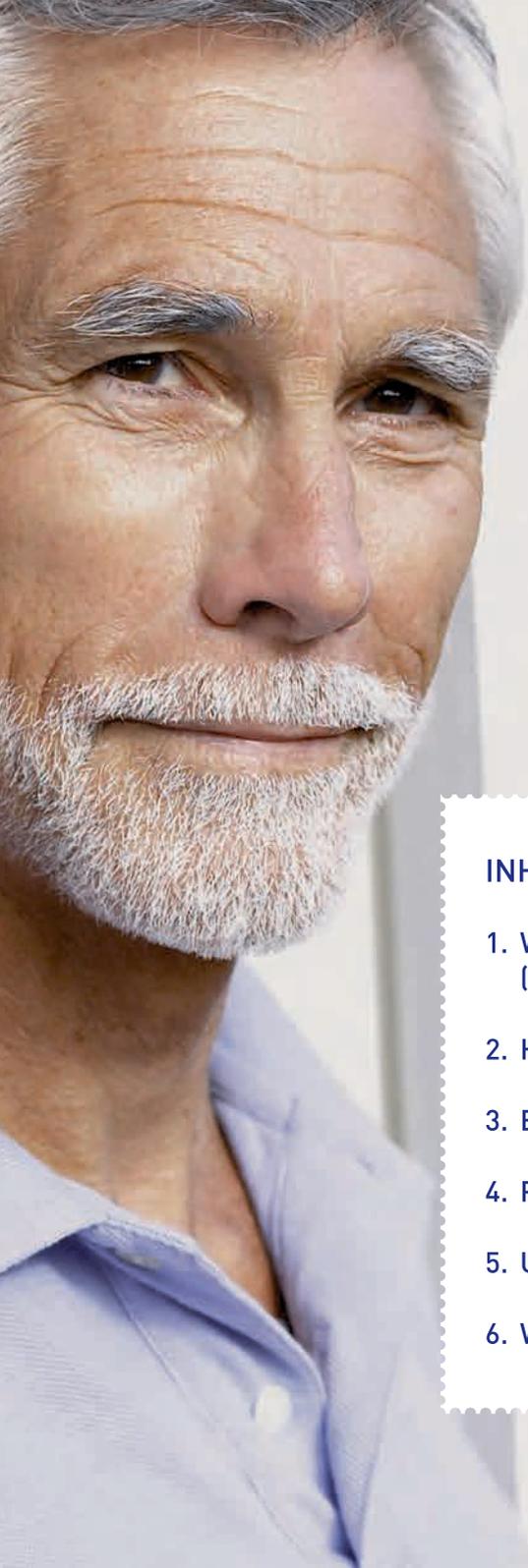




# PSORIASIS

EIN RATGEBER FÜR PATIENTEN



## INHALTSVERZEICHNIS

1. Was Sie über Schuppenflechte (Psoriasis) wissen sollten 4
2. Hautpflege 10
3. Ernährung 13
4. Partnerschaft und Sexualität 16
5. Urlaubs- und Freizeittipps 19
6. Weiterführende Informationen 23

## **LIEBE PATIENTIN! LIEBER PATIENT!**

Psoriasis (Schuppenflechte) ist eine weit verbreitete Erkrankung. Allein in Österreich leiden etwa 300.000 Menschen daran. Psoriasis begleitet einen ein Leben lang und es ist wichtig zu akzeptieren, dass Psoriasis ein chronisches Leiden ist.

Aber Sie sind nicht alleine. Besuchen Sie unsere Selbsthilfegruppe, treffen Sie Leidensgenossen und sprechen Sie mit Menschen, die Sie verstehen.

### **Gemeinsam ist vieles leichter zu ertragen.**

Glücklicherweise gibt es heute eine Vielzahl an Therapien, die sehr wirkungsvoll die Symptome lindern oder sogar verschwinden lassen können. Diese Broschüre soll Ihnen das Krankheitsbild bestmöglich erklären, und Sie finden hier zahlreiche Tipps, wie Sie Ihre Krankheit in den Griff bekommen können. Werden Sie aktiv und helfen Sie sich selbst!

**Gabriele Schranz**  
Obfrau PSO-Austria



# 1. WAS SIE ÜBER SCHUPPENFLECHTE (PSORIASIS) WISSEN SOLLTEN

## SCHUPPENFLECHTE – WAS GENAU IST DAS?

Psoriasis ist eine Hautkrankheit, deren typische Merkmale Schuppenbildung und entzündlich gerötete Haut sind. Ihr Immunsystem hat einen Defekt. Die Zellen verhalten sich, als hätten Sie eine schwere Hautverletzung. Das hat den Effekt, dass die Hautzellen außerordentlich rasch an die Oberfläche drängen.

Ein Vorgang, der bei gesunder Haut 28 Tage dauert – bei Patienten mit Schuppenflechte nur etwa 8 Tage! Die im Übermaß produzierten Zellen sterben ab und werden als silbrig glänzende Schuppen sichtbar.

Sie können ganz unterschiedlich stark an Schuppenflechte leiden. Es wird bessere und schlechtere Phasen geben, aber eines sollten Sie nie vergessen, ganz egal, wie heftig ein Ausschlag ist:

**PSORIASIS IST NICHT ANSTECKEND!**

## WIE VERLÄUFT DIE ERKRANKUNG?

So genau kann man das leider nicht vorhersagen. Jede Psoriasiserkrankung verläuft ganz individuell. Typisch ist aber, dass sie schubartig auftritt. Das bedeutet, es gibt Phasen mit Schuppenbefall, aber dafür auch solche, in denen die Haut äußerlich gesund aussieht. Zu den Schuppen kommen oft Juckreiz, Spannungsgefühl und Hauttrockenheit sowie Einrisse der Haut und Schmerzen hinzu. Wie lange die Phasen andauern und wie „heftig“ sie sind, ist sehr unterschiedlich.

**Haben Sie keine Angst:** Nur etwa 20% aller Erkrankten **leiden ständig an Hautveränderungen** und nur ein kleiner Teil unter einer schweren Form. Viele erleben lange Phasen völliger Beschwerdefreiheit!

**Es gibt verschiedene Psoriasisformen.** An welcher Form Sie leiden, kann Ihnen Ihr Dermatologe genau erklären. Man unterscheidet danach, wo die Hautveränderungen auftreten, und natürlich, wie sie aussehen.

Die Psoriasis kann **punktförmig klein** sein oder sich **großflächig**, beispielsweise über den gesamten Rücken oder Bauch, ausdehnen. Sehr oft sind die Streckseiten von Armen und Beinen betroffen (Ellbogen oder Knie), seltener hingegen die Beugeseiten. Typisch ist das Auftreten auf der Kopfhaut, der Stirn-Haar-Grenze,

den Ohren einschließlich Gehörgang, am Nabel und in der Gesäßfalte. In der Handinnenfläche oder an der Fußsohle zeigt sich die Schuppenflechte oft in einer Sonderform, bei der sich kleine, mit **Flüssigkeit gefüllte Pusteln** ausbilden, die fast wie kleine Eiterbläschen aussehen. Keine Panik, die **Bläschen enthalten keine Bakterien** und sind daher auch **nicht ansteckend**.

An Finger- und Zehennägeln zeigt sich die Schuppenflechte vielfältig. Es können dellenförmige Vertiefungen entstehen, ölfleckartige Veränderungen unter den Nägeln, stark vermehrte Verhornung oder schwere Verhornungsstörungen auftreten, die oft mit Brüchigkeit der Nägel oder Verlust der normalen Nagelplatte einhergehen.

Wenn die Gelenke häufig angeschwollen, druckempfindlich und warm sind, besteht der Verdacht auf **Psoriasis Arthritis**. Diese Form kommt hin und wieder auch ohne Hautveränderung vor und ist dann schwer von anderen Gelenkserkrankungen zu unterscheiden.

## HINWEISE AUF PSORIASIS ARTHRITIS

**Hinweise auf das Vorliegen einer Psoriasis Arthritis können sein:**

- ✗ **Schwellung und/oder Schmerzen in den Gelenken** über mehrere Wochen (vor allem Finger, Zehen, Sprung- oder Kniegelenk)
- ✗ **Schwellung** eines ganzen Fingers oder Zehs über mehrere Wochen
- ✗ **Gelenksschmerzen**, die in der zweiten Nachthälfte oder frühmorgens auftreten
- ✗ nächtlich auftretende **Fersenschmerzen**
- ✗ andauernde **Schmerzen in der Wirbelsäule**, vor allem nachts
- ✗ **Besserung** der Gelenksschmerzen **bei Kälte**
- ✗ asymmetrische **Schwellungen der Gelenke** an Fingern oder Zehen

In diesem Fall ist es **ratsam**, neben dem Hautarzt (Dermatologen) auch noch **einen Rheumatologen zu konsultieren**. Je schneller die Psoriasis Arthritis behandelt wird, umso erfolgreicher verläuft die Therapie!

## WARUM ICH?

Die genaue Ursache ist nicht vollständig geklärt. Sicher ist, dass eine Veranlagung für Psoriasis **vererbt** werden kann. Fest steht jedoch auch, dass diese erbliche Komponente nicht ausreicht, um die Krankheit auszulösen. Es müssen **noch andere Einflüsse** hinzukommen. Sie sind nicht nur für den allerersten Ausbruch verantwortlich, sondern auch für spätere Schübe. Es gibt die verschiedensten Auslöser – nicht jeder trifft immer zu.

- ✗ **Bakterielle Infektionen** wie z. B. Mandelentzündung oder Angina
- ✗ **Medikamente** wie z. B. Blutdrucksenker oder Antidepressiva
- ✗ **Verletzung der Haut** – z. B. durch Bisse, Kratzstellen, Sonnenbrand, Tätowierungen, Operationsnarben oder Verbrennungen
- ✗ **Klimatische Faktoren** und jahreszeitliche Unterschiede
- ✗ **Psychische Faktoren** – z. B. Stress, Beziehungsprobleme, Prüfungssituationen, Probleme am Arbeitsplatz, finanzielle Belastungssituationen, aber auch große Freude
- ✗ **Übergewicht, übermäßiger Alkoholkonsum und Rauchen**

## WERDE ICH MEINE SCHUPPEN WIEDER LOS?

Wie auch andere chronische Krankheiten kann Psoriasis **nicht vollständig geheilt** werden. Das Ziel muss es sein, die **Schübe so kurz wie möglich zu halten** und dann möglichst **lange beschwerdefrei** zu sein. Die Behandlung sollte jeweils auf den Schweregrad des Schubs abgestimmt werden.

- ✗ **Tägliche Hautpflege**
- ✗ Schuppenlösende und entzündungshemmende **Therapien** (Salbenverbände, UV-Bestrahlung, Sole-Therapie, ...)
- ✗ **Medikamente**, die von innen wirken (sog. systemische Therapien)

Man sollte unbedingt einen **Dermatologen zu Rate** ziehen, der die richtige Behandlungsmethode empfehlen kann.

Auch wenn es nicht immer leicht fällt, sich ständig mit der Haut zu beschäftigen, kommt der **täglichen Hautpflege** eine **große Bedeutung** zu. Man kann damit nicht nur die körpereigene Schutzfunktion der Haut verbessern, sondern auch das Auftreten neuer Schübe, z. B. durch Austrocknung, verhindern.

Auch während eines **akuten Krankheitsschubs** sollte man so sanft wie möglich starten. Zu Beginn müssen die **befallenen Hautstellen „entschuppt“** werden. Einerseits fühlt man sich gleich viel wohler, andererseits können damit die medizinischen **Salben besser wirken**.

Zur **Schuppenlösung** eignen sich **Salbenverbände**, die Salicylsäure enthalten. Erst die medizinischen Salben, die danach aufgetragen werden, bremsen das übermäßige Wachstum der Hautzellen und somit die Schuppenbildung. Außerdem hemmen sie meist auch die Entzündung.

Sie sollten mit Ihrem Dermatologen besprechen, welche der zahlreichen medizinischen Salben, Cremes oder Lösungen in der jeweiligen Situation anzuwenden ist. **Details** zur richtigen Hautpflege finden Sie im Kapitel „Hautpflege“ (Seite 10 f).

Durch **Lichttherapie** kann die Schuppenflechte gemildert werden. Eingesetzt werden sowohl UVB- als auch UVA-Licht. Eine häufig angewandte Form ist beispielsweise die **PUVA-Bestrahlung**.

Darunter versteht man eine Kombination aus UVA-Strahlung mit dem Wirkstoff Psoralen, der entweder eingenommen, aufgebadet oder als Creme aufgetragen wird. Er steigert die Lichtempfindlichkeit der Haut, was die Wirksamkeit der UVA-Strahlen erhöht. Diese Behandlungsart muss unter ärztlicher Aufsicht erfolgen, da eine Lichttherapie auch unangenehme Nebenwirkungen (Sonnenbrand, Augenprobleme, Hautalterung) haben kann.

Schon im Altertum war die gute Wirkung von **Salzbädern** bei Schuppenflechte bekannt. Vielleicht haben Sie schon einmal von der **Sole-Therapie** gehört. Diese Therapie hat zwei Vorteile: Erstens werden durch das Baden in Sole entzündungsfördernde Stoffe aus der Haut herausgelöst und zweitens ist eine anschließende Bestrahlung mit UV-Licht deutlich effektiver.



Besonders beliebt bei Patienten mit Schuppenflechte ist ein **Urlaub am Toten Meer**. Dort hat man die einzigartige Möglichkeit, die so wichtige **Urlaubsentspannung** mit **Solebädern** und **Lichttherapie** zu verbinden.

Man sollte auf diese Therapie jedoch verzichten, wenn die Haut gerade gereizt ist, man Wunden oder Einrisse hat oder an einem Infekt leidet.

Die **medikamentöse Behandlung** der Psoriasis (systemische Therapie) wird dann notwendig, wenn sich die Schuppenflechte stark ausgebreitet hat oder es trotz äußerlicher Behandlungen immer wieder zu Verschlechterungen des Hautbilds kommt.

Außerdem sollte diese **Therapie** angewandt werden, wenn v. a. sichtbare Hautflächen wie Gesicht, behaarter Kopf, Hals und Hände befallen sind und somit eine starke **psychische Belastung** besteht.

Als sehr vielversprechend gelten so genannte **Biologika**, die eingesetzt werden, um psoriasispezifische Entzündungsfaktoren zu neutralisieren. Bei der Therapie mit diesen modernen biotechnologisch hergestellten Medikamenten werden durch einen gezielten Eingriff in körpereigene krankheitsauslösende Mechanismen das weitere Fortschreiten und die Ausbreitung von krankhaften Vorgängen im Körper verhindert.

## **HELFFEN BIOLOGIKA AUCH BEI SCHUPPENFLECHTE?**

Die Ursache für Psoriasis ist eine Fehlfunktion der Haut, die durch eine Fehlaktivität des Immunsystems entsteht. Es werden bestimmte Entzündungsbotenstoffe im Übermaß produziert, die man Zytokine nennt. Eines dieser Zytokine ist der so genannte Tumor-Nekrose-Faktor Alpha (TNF-Alpha), der entzündungsverstärkend wirkt und eine wichtige Rolle beim Auftreten von Schuppenflechte spielt. Effektiv sind daher Medikamente, die dieses Zytokin blockieren – die so genannten TNF-Alpha-Blocker. Der Wirkmechanismus eines weiteren Biologikums richtet sich gegen zwei andere Zytokine, Interleukin 12 und Interleukin 23, denen ebenfalls eine wichtige Rolle im Entzündungsprozess zugeschrieben wird.

Mit Hilfe dieser neuartigen Medikamente kann man sowohl das generelle Entzündungsgeschehen wie auch Schübe wirkungsvoll eindämmen. Für eine erfolgreiche Behandlung mit **Biologika** ist es sehr wichtig, dass man den Anweisungen des Arztes Folge leistet. Außerdem sollte man **auf keinen Fall** auf die **tägliche Hautpflege** verzichten, auch wenn sich das Hautbild deutlich verbessert. Vorbeugen schützt vor neuen Schüben.

### **VERZWEIFELN SIE NICHT!**

Ändern Sie Ihre innere Einstellung. Sie müssen mit der Krankheit leben und nicht gegen sie kämpfen. Das verursacht Stress und kann unter Umständen wieder einen Schub auslösen.



## BESSER LEBEN TROTZ SCHUPPENFLECHTE

Es ist für viele Betroffene sicherlich oft schwierig, den Alltag zu meistern. Viele erzählen von verstohlenen Blicken, offener Ablehnung bis hin zu sozialer Ausgrenzung. Oft ziehen sich die Patienten daher in ihr Heim zurück und kapseln sich mehr und mehr ab. Das ist nicht notwendig. **Man braucht sich nicht zu schämen** oder die Krankheit zu verstecken. **Werden auch Sie aktiv und helfen Sie sich selbst!**

- ✕ Es gibt viele **verschiedene Therapieoptionen**. Sprechen Sie mit Ihrem Hautarzt über die für Sie optimale Behandlung!
- ✕ **Informieren Sie sich so gut wie möglich** – Sie werden dadurch sicherer im Umgang mit sich selbst und mit Ihren Mitmenschen.
- ✕ **Sprechen Sie mit Ihren Freunden und Verwandten** über Ihre Krankheit, Ihre Sorgen und Probleme.
- ✕ Besuchen Sie eine **Selbsthilfegruppe**. Sie bietet Ihnen neben Verständnis auch Problemlösungen, Unterstützung und Aufklärung.



- ✗ Gönnen Sie sich **psychotherapeutische Hilfe**. Psoriasis hat Ihr Leben verändert. Ein Therapeut kann helfen, die Erkrankung und die damit verbundenen Belastungen besser anzunehmen und **Selbstsicherheit** und eine gewisse **Zufriedenheit zurückzugewinnen**.
- ✗ Vergessen Sie nicht: **Psoriasis ist nicht ansteckend!** Je mehr Menschen Sie darüber informieren, umso leichter werden Sie es in Zukunft haben.
- ✗ Wenn Sie unsicher sind und Fragen haben, wenden Sie sich immer an Ihren **Hautarzt**.

## 2. HAUTPFLEGE

Die Psoriasis ist ein lästiger Begleiter Ihres Lebens. Immer wieder stehen Sie vor dem Problem: **Wie pflege ich meine Haut richtig?** Tägliche Hautpflege ist bereits der erste Schritt zu einem schuppenlosen Alltag.

Auch während einer vom Arzt verordneten systemischen Therapie ist eine gleichzeitige Hautpflege unabdingbar und hilft, den Behandlungserfolg zu optimieren. **Medikamentöse Therapie und Hautpflege ergänzen einander:**

- ✗ Die **richtige Behandlung** bessert das Hautbild, reduziert Anzahl und Schwere der Schübe und verringert so auch den Zeitaufwand für die Pflege Ihrer Haut.
- ✗ Im Gegenzug unterstützt eine ausreichende Hautpflege eine **Behandlung mit Medikamenten**.

In diesem Kapitel finden Sie **Tipps zur richtigen Hautpflege** und kleine Tricks, um Ihren Alltag besser meistern zu können.

### **TÄGLICHE HAUTPFLEGE – BRINGT VIEL MEHR, ALS MAN DENKT!**

Auch wenn Sie den Eindruck haben, Ihre Haut saugt Cremes im wahrsten Sinne des Wortes auf wie „ein Schwamm“ und dennoch zeigt sich keine Besserung, sollten Sie nicht auf die tägliche Pflege verzichten. Bei konsequenter und vor allem richtiger Pflege werden Sie schon bald **viele Vorteile** erkennen:

- ✗ Sie werden sich allgemein **wohler fühlen**.
- ✗ Ihre Haut wird **weniger trocken** sein.
- ✗ Unangenehmer **Juckreiz** wird **verschwinden**.
- ✗ Drohende **Schübe** können **hinausgezögert oder vermieden** werden.

- ✘ **Schübe** mit Schuppenflechte und Entzündungen werden **leichter behandelbar**.
- ✘ Ihr **Selbstbewusstsein wird gestärkt**.

Generell sollte man darauf achten, die **Haut gleichmäßig feucht zu halten und zu fetten**. Es gibt viele Möglichkeiten, Ihre geplagte Haut zu verwöhnen. Betrachten Sie die Körperpflege als Ihr tägliches Wellnessprogramm, das Ihnen neben einer gesünderen Haut auch noch Entspannung bietet.

### **DUSCHEN ODER BADEN?**

Für die tägliche Reinigung ist eine **kurze warme Dusche hautverträglicher**, weil **lange Bäder** und zu heißes Wasser die **Haut austrocknen**. Sie müssen aber nicht ganz auf die entspannende Wirkung eines Wannenbades verzichten, wenn Sie **Folgendes beachten**:

- ✘ **Duschen oder baden** Sie **weder zu lange noch zu oft** und auch nicht zu heiß. Auch klares Wasser greift den Schutzmantel der Haut an.
- ✘ Ihre Waschemulsionen sollten **seifenfrei** und **pH-neutral** sein.
- ✘ Beim Waschen können Sie mithilfe einer **weichen Bürste** ganz **sanft betroffene Hautstellen massieren** und damit eventuell Schuppen lösen.

**RICHTIGE HAUTPFLEGE  
STÄRKT DIE HAUT!**



## WIE SCHÜTZE ICH MEINE HAUT NACH DEM WASCHEN?

- ✗ Trocknen Sie Ihre Haut nicht durch kraftvolles Reiben, sondern **tupfen** Sie sie mit einem **weichen Handtuch** ab.
- ✗ **Schützen Sie Ihre Haut immer vor Austrocknung.** Speziell eignen sich dafür Pflegemittel, die Harnstoff, Glycerin oder Hyaluronsäure enthalten. Ihr Arzt oder Apotheker kann Ihnen sicher weiterhelfen und Sie umfassend beraten.
- ✗ **Verzichten Sie unbedingt auf Pflegemittel, die Parfüms oder Konservierungsstoffe enthalten.** Sie könnten Ihre Schuppenflechte verschlimmern oder allergische Reaktionen auslösen.

## SCHÖNHEIT BEGINNT AM KOPF

Wenn die Schuppenflechte im Bereich des Kopfes auftritt, ist für viele Betroffene der Leidensdruck besonders groß. Umso gründlicher sollten Sie bei der Pflege sein. Gönnen Sie sich **regelmäßige Friseurbesuche**. Die Psoriasis-Selbsthilfegruppe „PSO-Austria“ hat eine Liste jener Friseursalons, die Psoriatiker gerne empfangen und umfangreich beraten. Für den Alltag gilt:

- ✗ Auch wenn Sie gerade keine Schuppen haben, sollten Sie Ihr **Haar unbedingt mit medizinischen Shampoos waschen**, die der Schuppenbildung entgegenwirken.
- ✗ Zum Entschuppen der Kopfhaut gibt es u. a. **Salicylsäure-Salben oder Vitamin-D3-ähnliche Lösungen** zum Einmassieren.
- ✗ Kurze Haare kann man zwar einfacher pflegen, aber Kopfhautpsoriasis sollte dennoch kein Grund sein, sich von langen Haaren zu trennen.

## ZEIGT HER EURE FÜSSE!

Die Therapie einer Nagelpsoriasis erfordert viel Geduld, da der Nagel nur sehr langsam nachwächst. Lassen Sie sich helfen und gehen Sie **regelmäßig zur Mani- und Pediküre**. Für die **tägliche Pflege** haben wir folgende Tipps:

- ✗ **Schneiden** Sie Ihre Hand- und Fußnägel am besten **sehr kurz**.
- ✗ **Vermeiden Sie Verletzungen der Nägel und des Nagelhäutchens.**
- ✗ Verwenden Sie **Schutzhandschuhe**, bevor Sie Ihre Hände „reizenden“ Situationen aussetzen.
- ✗ Vergessen Sie nicht, auch **Nagel und Nagelbett einzucremen**.



- ✗ Sie können auch **spezielle Pflaster** anwenden, die Feuchtigkeit und Fett im Nagel halten. Diese durchsichtigen Pflaster werden wöchentlich von einem Arzt oder einer Kosmetikerin auf die Nägel geklebt. Das Pflaster schützt außerdem vor Infektionen und Pilzbefall.
- ✗ In **schweren Fällen** besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob für Sie eine orale **Behandlung mit Medikamenten** infrage kommt.

### **NIE MEHR SCHMINKEN? KOSMETIKTIPPS FÜR SIE!**

Natürlich müssen Sie nicht auf Kosmetika, Make-up, Lippenstift und Co verzichten. Sie sollten aber Ihre Kosmetika genauso sorgfältig auswählen wie Ihre Hautpflegeprodukte. Wichtig ist dabei, dass Sie auf einen **ausreichenden Fettgehalt** achten. Sollte sich Ihre Schuppenflechte nach dem Verwenden eines Produkts verschlechtern, müssen Sie dieses sofort absetzen.

## **3. ERNÄHRUNG**

Neben der Behandlung durch Ihren Arzt und der täglichen Körperpflege gibt es auch noch andere Möglichkeiten, um Ihre Lebensqualität und Ihr Aussehen zu verbessern. Die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle.

Es ist bekannt, dass **viele Psoriatiker an Übergewicht leiden**. Die persönliche Situation sowie der psychische und soziale Druck führen leider oft zu „Frustessen“ und in weiterer Folge zur Gewichtszunahme.

**Gesunde Ernährung** kann Ihnen nicht nur helfen, Ihr Gewicht unter Kontrolle zu bringen, sie kann auch ganz gezielt die Schuppenflechte reduzieren.

**ERNÄHRUNG SPIELT  
EINE WICHTIGE ROLLE!**

### **GENUSS MIT MASS UND ZIEL**

Auch wenn es erwiesen ist, dass Psoriasis nichts mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien zu tun hat, ist bei vielen Patienten ein Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheitsbild zu erkennen.

Immer wieder berichten Patienten, dass **bestimmte Nahrungsmittel das Hautbild verschlechtern**. Diese sind von Person zu Person verschieden, und deshalb gibt es auch keine spezielle Diät für Psoriatiker. Bekannt ist auch, dass **Überge-**

wicht die Schuppenflechte negativ beeinflusst und sich das Krankheitsbild deutlich verbessert, sobald der Patient abnimmt. **Gesunde, ausgewogene Ernährung** führt in jedem Fall langfristig zu einer **Verbesserung Ihrer Situation**:

- ✗ Sie **nehmen ab**.
- ✗ Sie **fühlen sich wohler**.
- ✗ Sie **schwitzen weniger** und leiden daher **seltener an Juckreiz**.
- ✗ Sie reduzieren eventuelle Bauchfalten und haben daher **weniger Hautreizungen**, die wiederum zu Schuppen führen.
- ✗ Die **Schübe werden sich reduzieren**.

**Aller Anfang ist schwer – Sie brauchen viel Disziplin!** Gehen Sie schrittweise vor. Es ist nicht notwendig, alles auf einmal zu ändern. Ihr **Ziel sollte eine abwechslungsreiche Ernährung sein**, die Spaß macht.

## FÜHREN SIE BUCH

Es ist gut möglich, dass einige Nahrungsmittel bei Ihnen einen Schub auslösen, ohne dass es Ihnen bisher bewusst war. **Achten Sie genau auf Ihre Ernährungsgewohnheiten und führen Sie ein Ernährungstagebuch**. Das kann Ihnen helfen herauszufinden, welche Nahrungsmittel Ihnen besser oder schlechter bekommen. **Bei vielen Psoriatikern gelten folgende Nahrungsmittel als ungünstig**:

- ✗ **Scharfe Gewürze** wie Paprika, Pfeffer, Chili, Curry etc.
- ✗ **Sehr würzige Saucen**.
- ✗ **Hasel- und Walnüsse** und deren Öle.
- ✗ Bestimmte Obstsorten, **meist Zitrusfrüchte**.
- ✗ **Übermäßiger Konsum von Kaffee und Alkohol**.

**NEUES LEBENSGEFÜHL,  
NEUE LEBENSEINSTELLUNG!**



Lassen Sie sich von den Einschränkungen nicht die Freude an gesunder Ernährung nehmen, sondern konzentrieren Sie sich auf die Vielfalt der Lebensmittel, die Ihr Körper gut verträgt und die Ihnen schmecken.

Es gibt auch **Nahrungsmittel**, die die **Schuppenflechte positiv beeinflussen**. Allen voran die so genannten **Omega-3-Fettsäuren**, die vor allem in **fettreichem Meeresfisch** (z. B. Hering, Lachs und Makrele) vorkommen.

Neben dem Vermeiden der eventuellen Schubauslöser sollten Sie sich an folgende **drei Grundregeln der gesunden Ernährung** halten:

- ✗ **Vermeiden Sie übermäßigen Salz-, Fett- und Alkoholkonsum.**
- ✗ **Essen Sie viel Obst und Gemüse.**
- ✗ **Verringern Sie Ihre Nahrungsmenge.**



## **ZWEI LASTER, DIE IHNEN SCHADEN: ALKOHOL UND RAUCHEN**

Natürlich ist das Trinken von **kleinen Mengen Alkohol unbedenklich**. Regelmäßiger und vor allem übermäßiger Alkoholgenuss verschlimmert allerdings das Krankheitsbild erwiesenermaßen.

**Dasselbe gilt für Nikotin.** In vielen Studien hat man festgestellt, dass sich Rauchen negativ auf die Psoriasis auswirkt. Manche Psoriasisformen, wie z. B. die Psoriasis palmoplantaris (an Händen/Füßen), treten vorwiegend bei Rauchern auf. Umgekehrt berichten viele Patienten von einer deutlichen Verbesserung ihres Zustandes, sobald sie dauerhaft mit dem Rauchen aufgehört haben.

Wir raten Ihnen daher unbedingt, das **Rauchen aufzugeben**. Beides ist leichter gesagt als getan. **Lassen Sie sich helfen.** Es gibt zahlreiche Institute und Berater, die sich auf Rauch- und Alkoholentwöhnung spezialisiert haben. Ihr Arzt kann Ihnen sicher weiterhelfen.

## **MIT NEUER FIGUR ZU EINEM NEUEN LEBENSGEFÜHL**

Auch wenn es anfänglich fast unmöglich erscheint, sich dauerhaft gesund zu ernähren, den Alkoholkonsum zu reduzieren und mit dem Rauchen aufzuhören, wird es Ihnen zunehmend leichter fallen. Es hat so viele positive Effekte, dass Ihre Motivation von Woche zu Woche steigen wird.

- ✗ Ihr **Hautbild** wird sich verbessern.
- ✗ Es wird Ihnen **leichter fallen, unter Menschen zu gehen**.
- ✗ Durch das Abnehmen werden Sie sich **lieber und leichter bewegen**.
- ✗ Die Bewegung führt zu einer **neuerlichen Gewichtsabnahme** und mehr Vitalität.

Und schließlich werden Sie mit einem neuen Lebensgefühl auch eine **positivere Lebenseinstellung** erlangen.

#### 4. PARTNERSCHAFT UND SEXUALITÄT

Die meisten Psoriasispatienten leiden unter enormem psychischen und sozialen Druck. Es ist **nicht leicht, mit dieser Krankheit zu leben** und zu allem Überfluss führt der psychische Stress oftmals zu einer Verschlechterung des Hautbilds.

Betroffene schämen sich für ihre Haut und ziehen sich zurück, in vielen Situationen werden sie von ihren Mitmenschen gemieden. Sie haben vielleicht selbst auch schon durch die unschönen Hautentzündungen Einschränkungen im beruflichen wie im privaten Leben hinnehmen müssen.

#### PSORIASIS AKZEPTIEREN – GEHT DAS?

Ihre **Lebenseinstellung** und die Art, wie Sie mit Ihrer Krankheit umgehen, hat **erhebliche Auswirkungen** auf Ihre gesamte Lebensqualität. Verbringen Sie nicht zu viel Zeit damit, darüber nachzudenken, warum es gerade Sie getroffen hat und was Sie noch alles machen könnten, um eine Besserung herbeizuführen.

Ziel ist es, die **Krankheit** zwar **ernst zu nehmen**, sie aber **nicht in den Mittelpunkt des Lebens** zu stellen. Verbringen Sie Ihre Freizeit mit Aktivitäten, die Ihnen Freude machen und positive Energie und Entspannung bringen. So wie auch die Krankheit in Schüben verläuft, wird es Ihnen manchmal leichter und manchmal schwerer fallen, mit Ihrer Situation umzugehen. Sie sollten aber Folgendes verinnerlichen:

**SCHUPPENFLECHTE IST, WAS SIE HABEN – NICHT, WAS SIE SIND!**

Sie müssen sich **nicht schämen** und auch **nicht verstecken**. Klären Sie Ihre Mitmenschen darüber auf, dass Psoriasis nicht ansteckend ist, und **reden Sie über Ihre Probleme und Sorgen**.



### **GETEILTES LEID IST HALBES LEID?**

Die Psoriasis betrifft nicht nur Sie, sondern auch **Ihren Partner**. Zum einen ist er Ihr **wichtigster Unterstützer und Seelentröster**, zum anderen leidet er mit. Es ist sehr wichtig, dass Sie möglichst offen über all Ihre Sorgen und Bedenken reden. Besprechen Sie mit Ihrem Partner auch mögliche Behandlungsschritte. Je mehr Sie ihn involvieren, desto leichter werden Sie künftig die Krankheit meistern können.

Auch wenn Sie der Hauptbetroffene sind, dürfen Sie die **Auswirkungen auf Ihren Partner nicht übersehen**. Möglicherweise wird er selbst nicht wissen, wie er mit der Situation umgehen soll, wie er Sie unterstützen kann. Er traut sich aus Rücksicht vielleicht gar nicht, mit Ihnen über seine eigenen Gefühle zu reden, und schämt sich für seine negativen Gedanken.

Lassen Sie es nicht so weit kommen. Sie müssen auch nicht gleich an Ihrer Beziehung zweifeln, wenn Sie es nicht alleine schaffen, offen über dieses Thema und Ihre Gefühle mit dem Partner zu reden.

Es ist kein Zeichen von Schwäche, wenn man sich auch als Paar von Experten (Therapeuten) beraten und helfen lässt. Selbst wenn das Ihre Probleme nicht gleich löst, wird es die Beziehung entlasten, da nichts mehr unausgesprochen in der Luft liegt und zahlreiche Spekulationen zulässt.

## SEXUALITÄT

Für viele Paare ist es nicht einfach, über ihr Sexleben zu reden. Dieses Thema ist für Menschen, die an Schuppenflechte leiden, noch heikler, vor allem wenn die Geschlechtsorgane betroffen sind. Hier hat falsche Scham keinen Platz – **sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt darüber**, denn es gibt bereits sehr gute Behandlungsmöglichkeiten.

Viele Menschen, die massiv an Psoriasis leiden, stellen sich sogar die Frage, ob ihr Partner sie wegen der Krankheit verlassen könnte. Das kann zur Folge haben, dass sich beide Partner mehr und mehr zurückziehen, Sex zum Tabuthema wird, nicht mehr stattfindet und dass die Beziehung massiv belastet wird.

Wie auch im alltäglichen Leben hilft nur das **offene Gespräch**. Reden Sie darüber, wie Sie sich Ihr Sexleben vorstellen, und fragen Sie Ihren Partner, ob und inwieweit ihn die Schuppenflechte bei Ihrem Intimleben stört. Vielleicht haben Sie unbegründete Befürchtungen. Wir haben für Sie die Ergebnisse einer Sexualstudie zusammengefasst, die im Jahr 2003 unter 1.076 Psoriatikern und immerhin 758 Partnern durchgeführt wurde. Auf die Frage: „**Wie stark stört Sie die Psoriasis in der Sexualität?**“ erhielten die Studienleiterinnen Eva Rothermund und Doreen Sharav vom Institut für Sexualwissenschaften (Charité Berlin) **folgende Antworten:**

	Betroffener	Partner
gar nicht	33 %	68 %
gering	37 %	22 %
stark	21,8 %	8,5 %
sehr stark	6,6 %	(sehr wenige)

**Fazit der Studienleiterinnen:**  
Die Partner stört die Psoriasis gar nicht so sehr wie die Betroffenen selbst.

## 5. URLAUBS- UND FREIZEITIPPS



Mit Ihrer Psoriasis-erkrankung sind Sie dauernden Belastungen ausgesetzt. **Gerade Urlaub und Entspannung sind für Sie sehr wichtig und auch auf Sport müssen Sie nicht verzichten.**

### WER EINMAL EINE REISE TUT ...

#### Wasser, Salz, Sonne und Erholung

Eine Reise ans Meer kann als Teil der Psoriasistherapie angesehen werden. Dem Klima am Toten Meer wird besondere Heilkraft nachgesagt: Die schuppenlösende Wirkung des Salzwassers dürfte hier durch eine spezielle Mineralienzusammensetzung außerordentlich gut sein.

In Kombination mit der UV-Strahlung sowie dem hohen Sauerstoffgehalt der Luft erzielen viele Patienten nach einiger Zeit ungewöhnliche Hautverbesserungen. Inzwischen gibt es sowohl in Israel als auch in Jordanien einige Hotels mit angeschlossenen medizinischen Abteilungen.

#### Frische Bergluft und viel Sonne

Aber auch ein Urlaub in den Alpen, verbunden mit Bewegung an der frischen Luft, ist sehr zu empfehlen, da die UV-Strahlung gerade in Höhenlagen besonders intensiv wirkt.

#### Urlaubsfreude

Damit der Urlaub auch zur richtigen Erholung wird, sollten einige einfache Tipps und Ratschläge beherzigt werden:

- ✗ **Schützen Sie sich vor Hautverletzungen und Insektenstichen!** Beides kann zu Sekundärinfektionen und in der Folge zu neuen Psoriasis-schüben führen.
- ✗ Auch wenn **UV-Strahlen** gut gegen die Schuppenflechte wirken, dürfen Sie es **nicht übertreiben**. Zu viel davon fördert die **Austrocknung der Haut sowie die Hautalterung und kann zu Langzeitschäden (Hauttumoren)** führen!
- ✗ Die **medizinische Behandlung** mit Hautlotionen und Pflegemitteln gegen Psoriasis sollte, nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt, grundsätzlich **auch im Reiseland fortgesetzt** werden. Nehmen Sie ausreichende Mengen der Produkte mit, die Ihre Haut gewöhnt ist und gut verträgt. Verzichten Sie auf Experimente mit neuen, unbekanntem Hautlotionen.

- ✘ In feuchtwarmen Klimazonen sollte auf die **Verwendung von fettenden Cremes verzichtet** werden. Eine Überfettung kann zum Ausbruch neuer Psoriasisherde führen.
- ✘ **Vorsicht mit Medikamenten.** Manche Präparate können in Verbindung mit Sonnenstrahlen unerwünschte Wirkungen entfalten. Im Zweifelsfall sollte man den Rat eines Arztes oder Experten einholen. Dieser kann auch bei Fragen zu den empfohlenen Impfungen für das jeweilige Reiseland weiterhelfen.
- ✘ Da in der **kälteren Jahreszeit** häufiger Psoriasissschübe auftreten, bieten sich diese Monate besonders **für eine Reise in wärmere, sonnige Regionen** an.

## WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN?

Es ist nicht immer möglich, Urlaub am Meer oder in den Bergen zu machen. **Auch ein schönes Wochenende kann entspannen.** Viele Psoriatiker schrecken aber wegen schlechter Erfahrungen vor einem Besuch im Freibad zurück. Nicht selten werden Menschen mit Psoriasis sogar aufgefordert, ein Bad zu verlassen, nur weil die Mitmenschen uninformiert sind. In Wien müssen Sie sich dem nicht länger aussetzen. **Hier gibt es das europaweit einzige Sommerbad für Psoriatiker. Es ist ausschließlich für Betroffene, Angehörige und deren Freunde.** Es befindet sich an der Alten Donau im Herzen Wiens und ist leicht erreichbar.

Mehr Informationen zum Freibad finden Sie unter:  
[www.psoriasis-hilfe.at](http://www.psoriasis-hilfe.at)



## SAUNA – KEIN TABU

**Ein paar Stunden in der Sauna verbringen, das ist Entspannung pur!** Außerdem fördert es die körpereigene Immunabwehr und stärkt den Organismus vor Erkältung und Infektionen. Sie müssen trotz Ihrer Erkrankung nicht darauf verzichten, sondern nur **besonders vorsichtig** sein. Zu starkes Schwitzen und unzureichende Hautpflege können Ihnen dieses Vergnügen schnell zunichte machen. Auch im Fall eines akuten Schubs ist davon abzuraten.

## Empfehlungen für den Saunagang:

- ✗ **Genießen** Sie den Saunagang und nehmen Sie sich genügend Zeit.
- ✗ **Duschen Sie vorher**, damit Cremes abgewaschen werden. Trocknen Sie Ihre Haut durch Abtupfen, zu kraftvolles Reiben kann sie reizen.
- ✗ **Schwitzen Sie lieber nackt**. Auch Kleidung könnte die Haut reizen.
- ✗ **Nach der Abkühlung** sollten Sie sich mindestens **20 Minuten entspannen**.
- ✗ **Trinken Sie nach der Sauna so viel wie möglich** – vorzugsweise Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte – um die verlorene Wassermenge wieder aufzufüllen.
- ✗ Nehmen Sie sich **nach der Sauna besonders viel Zeit für die Hautpflege** und cremen Sie sich gründlich ein.

## SPORT UND PSORIASIS

Prinzipiell können Sie **jede Sportart ausüben**. Bei bestimmten sportlichen Aktivitäten wie z. B. Radfahren können allerdings Hautreizungen auftreten, denen Sie durch entsprechende Hautpflege vorbeugen können. Sicher ist auf jeden Fall, dass die **positiven Effekte des Sports** – gegenüber dem Nachteil eventueller Hautreizungen – **überwiegen**:

- ✗ Sport **baut Aggressionen ab** und **hilft bei depressiven Verstimmungen bzw. beugt ihnen vor**.
- ✗ Sport **steigert Ihre körperliche Leistungsfähigkeit** und wirkt auch auf Ihre Persönlichkeitsstruktur.
- ✗ **Körperwahrnehmung und Körperakzeptanz** werden ebenso **verbessert** wie das **Selbstwertgefühl**.



Wir empfehlen **Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren und Wandern** jeweils im Wechsel, um die Haut nicht zu einseitig zu reizen. **Sporteln Sie gemeinsam mit Freunden, dann macht es gleich viel mehr Spaß!**

## **INFOBROSCHÜREN ANFORDERN**

Sie können diese und andere  
kostenlose Broschüren  
jederzeit anfordern unter:  
+43-1-521 15-0 oder  
[www.comebackinsleben.at](http://www.comebackinsleben.at)



## 6. WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

### ÖSTERREICHISCHEN SELBSTHILFEGRUPPEN BEI SCHUPPENFLECHTE

#### **PSO-AUSTRIA ÖSTERREICHISCHE SELBSTHILFEGRUPPE BEI SCHUPPENFLECHTE**

Kontaktadresse und Vereinslokal:

Obere Augartenstraße 26–28/1.18, 1020 Wien

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

**Telefon:** +43-664-731 119 91 von 9–18 Uhr

**E-Mail:** [office@psoriasis-hilfe.at](mailto:office@psoriasis-hilfe.at)

**Sommerbad:** Mai bis September/Dampfschiffhafen 12, 1220 Wien

#### **FORUM PSORIASIS, Friederike Schönauer**

Kontaktadresse:

Hütteldorferstr. 16-22/4/4, 1150 Wien

[www.forumpsooriasis.at](http://www.forumpsooriasis.at)

**Telefon:** +43-676-538 70 67

**E-Mail:** [office@forumpsooriasis.at](mailto:office@forumpsooriasis.at)

#### **INTERESSANTE LINKS ZUM THEMA PSORIASIS**

[www.comebackinsleben.at](http://www.comebackinsleben.at)

[www.pfizer.at](http://www.pfizer.at)

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

[www.psoriasis-bund.de](http://www.psoriasis-bund.de)

[www.psoaktuell.com](http://www.psoaktuell.com)

[www.pso-online.de](http://www.pso-online.de)



Die in dieser Broschüre verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen treten der besseren Lesbarkeit halber nur in einer Form auf, sind aber natürlich gleichwertig auf beide Geschlechter bezogen.

Die abgebildeten Personen sind Fotomodelle und dienen nur illustrativen Zwecken.

ENB-066-11/4/04-03.2015



**PFIZER CORPORATION AUSTRIA GES.M.B.H.**

Floridsdorfer Hauptstraße 1, A-1210 Wien  
Tel. +43-1-521 15-0

[www.pfizer.at](http://www.pfizer.at)

