

Text: Manuel Simbürger

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.“

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 aussahen, „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 Kortisonsalbe 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.



„Weil die Hautveränderungen nicht wie klassische Symptome einer Psoriasis aussahen, begann erstmal eine Tortur mit allen möglichen Arztbesuchen und Behandlungsversuchen.“

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 Behandlungs-Tortur. „Ich habe sehr viele verschiedene Salben und Cremes ausprobiert, vor allem fetthaltige 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. Ob-

© Daniel Willinger

Mein Leben mit Psoriasis

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 lernte, sich zu wehren – und dass der Wert eines Menschen nicht durch eine Krankheit geschmälert wird. Hochgekrempelt wurden die Ärmel aber nicht nur metaphorisch, denn sich hinter langen Hosen und Pullovern zu verstecken kam für sie niemals in Frage

Produkten, beim Duschen verwendet sie nur Seife. Auf Chlor- und Salzwasser reagiert ihre Haut mit leichten Entzündungserscheinungen, Abhilfe schafft in diesem Fall der Kortison-spray. „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. Hochgekrempelt 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.

© Daniel Willinger, OA Hans Skvara LKH Wiener Neustadt/jpg

wohl ein Biologikum eigentlich immunsuppressiv wirkt, ist Tamara nicht höher infektanfällig 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



Rund 160.000 Österreicher leben mit Psoriasis. Wir baten Priv-Doz. Dr. Hans Skvara, Oberarzt an der dermatologischen Abteilung im Landesklinikum Wiener Neustadt, zum Kurzinterview.

stoffe unterbinden und so die Entzündungen im Körper hemmen. Neben Systemtherapien werden auch Fototherapien eingesetzt. Dabei wird die Haut mit ultraviolettem Licht bestrahlt.

Was können sich Betroffene heutzutage von einer Behandlung erwarten?

In den letzten Jahren gab es speziell bei den modernen Biologika-Therapien sehr große Entwicklungsschritte. Eine vollkommene oder nahezu vollkommene Erscheinungsfreiheit der Haut ist durchaus ein realistisches Ziel geworden. Jedoch profitieren nicht alle Patienten gleich von einer Therapie. Therapieziele zu definieren halte ich daher für besonders wichtig.

FORTSCHRITTE IN DER MODERNEN BIOLOGIKA-THERAPIE!

Gibt es konkrete Dinge, auf die Betroffene in ihrem Lebensstil achten sollten?

Wichtig ist ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung. Übergewicht sollte vermieden werden, da im Fettgewebe Entzündungsbotsstoffe gebildet werden, die die Schuppenflechte selbst verstärken könnten. Auch Alkohol, Rauchen oder psychischer Stress können die Erkrankung nachweislich verschlechtern.

Mehr Infos zu Psoriasis finden Sie unter www.schuppenflechte.online

Was ist Psoriasis eigentlich?

Schuppenflechte ist eine chronisch-entzündliche, nicht ansteckende Hauterkrankung. Sie wird durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst, zum Beispiel Veranlagung oder bestimmte Umwelteinflüsse. Die häufigste Form ist die Plaque-Psoriasis. Bei der Entstehung der Schuppenflechte ist die körpereigene Immunreaktion fehlgeleitet. Hierbei werden vermehrt entzündungsfördernde Botenstoffe produziert. In der Haut kommt es somit zu einer Entzündungsreaktion und einer übermäßigen Bildung von Hautzellen.

Wie kann Schuppenflechte behandelt werden?

Die Basispflege mit Cremes, Salben oder Lotionen ist ein wichtiger Bestandteil jeder Behandlung. Bei leichter Psoriasis werden zum Beispiel Kortison- oder Vitamin-D3-Präparate auf die Haut aufgetragen. Bei mäßig bis schweren Anzeichen reichen Therapien „von außen“ meist nicht aus. Eine Systemtherapie wirkt von innen und hilft, massive Belastungen einzudämmen. Eine Form sind Biologika: Dabei handelt es sich um Antikörper, die gezielt entzündungsfördernde Boten-