

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT  
FÜR DERMATOLOGIE UND VENEROLOGIE



Mit Unterstützung von

**psoriasis** austria



Forum **Psoriasis**



ÖSTERREICHISCHE  
APOTHEKERKAMMER



# Wissen ist ansteckend! *Psoriasis nicht!*

RATGEBER ZU BEGLEITERKRANKUNGEN  
BEI SCHUPPENFLECHTE

# Vorwort

## Liebe Leserin! Lieber Leser!

Rund 160.000 Menschen in Österreich sind von Schuppenflechte (= Psoriasis) betroffen. Auch wenn die Psoriasis am offensichtlichsten die Haut betrifft, so erfasst sie in unterschiedlicher Ausprägung den gesamten Körper. So können neben der Haut beispielsweise auch andere Organsysteme oder Gelenke erkranken. Je besser Sie als Psoriater/In über diese sogenannten Begleiterkrankungen der Schuppenflechte aufgeklärt sind, desto besser können Sie mit Hilfe Ihrer Ärztin/Ihres Arztes entsprechende Vorsorge- bzw. Früherkennungsmaßnahmen setzen und bei Bedarf rechtzeitig eine Behandlung einleiten.

Aus diesem Grund haben es sich Österreichs Dermatologinnen/Dermatologen mit Unterstützung der ApothekerInnen zur Aufgabe gemacht, gemeinsam auf das wichtige Thema „Begleiterkrankungen bei Schuppenflechte“ aufmerksam zu machen.

Unser wichtigstes Ziel: Die Lebensqualität von Menschen mit Psoriasis zu erhalten oder wiederherzustellen! Bitte sagen Sie auch anderen Betroffenen weiter, was Sie selbst über Ihre Erkrankung wissen und was Sie in diesem Ratgeber über Begleiterkrankungen erfahren haben.

Sie haben die Macht, Ihr Leben in die Hand zu nehmen und Ihre Erkrankung aktiv zu beeinflussen. Zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und Lebensqualität können Sie damit selbst einen entscheidenden Beitrag leisten!

### Ihr **Univ.-Prof. Dr. Adrian Tanew**

Leiter der Psoriasis-Ambulanz an der Universitätsklinik für Dermatologie,  
Medizinische Universität Wien, AKH



Arzneimittelinformation sowie  
Auskunft zu dienstbereiten  
Apotheken rund um die Uhr:



2



Für Smartphones steht  
die **kostenlose**  
**Apo-App** „Apotheken  
und Medikamente  
in Österreich“ zur  
Verfügung.

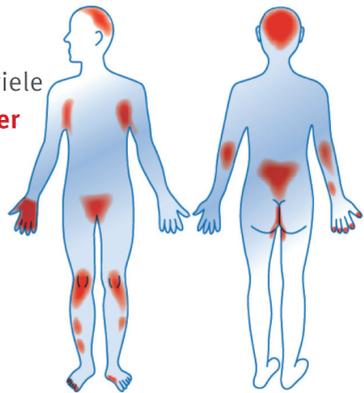


# Schuppenflechte: Erkrankung und Therapie

## Schuppenflechte: Auftreten in Schüben

Schuppenflechte ist eine **chronisch entzündliche** (nicht ansteckende!) **Hauterkrankung**. Sie äußert sich in der Regel in Form rötlicher, schuppender, leicht erhabener und häufig juckender Hautstellen, sogenannter **Plaques**. Typisch für Psoriasis ist ein Auftreten in Schüben. Das bedeutet, dass es Zeiten geben kann, in denen die Hautveränderungen kaum bzw. gar nicht sichtbar oder spürbar sind. Im Zuge eines Schubes kommt die Erkrankung wieder ganz offensichtlich oder verstärkt zum Vorschein. Die Dauer der Schübe und der beschwerdefreien Phasen ist sehr unterschiedlich und kann sich auch im Verlauf der Krankheit immer wieder ändern.

Vor allem die Sichtbarkeit der Erkrankung ist für viele Betroffene eine große Belastung. Bei **etwa 50% der PsoriatikerInnen** sind die Finger- bzw. Fußnägel betroffen, **bei ca. 20% der PatientInnen** geht die Psoriasis mit einer Entzündung der Gelenke einher (**Psoriasis-Arthritis**).



### Die richtige Therapie – für mehr Lebensqualität in Beruf und Alltag

Fest steht: Es gibt in der Mehrzahl der Fälle die Möglichkeit, die Psoriasis durch eine geeignete Therapie gut in den Griff zu bekommen und das Auftreten von Schüben bzw. deren Ausmaß deutlich zu reduzieren. Geben Sie nicht auf, wenn Ihre Bemühungen nicht zum gewünschten Ergebnis führen. Bitten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt, Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen, und seien Sie beharrlich.

*Ihre Therapie ist erst dann richtig, wenn Sie mit Ihrer Haut und Ihrer Lebensqualität zufrieden sind. Seien Sie sicher: Das ist möglich. Und damit auch ein erfülltes Leben.*

# Schuppen und Ursachen

## Mögliche Auslöser

Vermutlich ist die Empfänglichkeit für Schuppenflechte angeboren bzw. wird durch die Gene weitergegeben. Eine Fehlregulation im Abwehrsystem des Körpers verursacht eine Entzündung und eine beschleunigte Hauterneuerung. **Doch nicht jeder, der die Veranlagung zu Psoriasis in sich trägt, muss automatisch daran erkranken.** Für den erstmaligen Ausbruch und für neuerliche Schübe bei bestehender Erkrankung müssen verschiedene innere oder äußere Faktoren, sogenannte Auslöser, hinzukommen, auf die jeder Mensch ganz individuell reagiert.

### Zu den bislang bekannten Auslösern für Schuppenflechte zählen u.a.:

- Stress (körperliche und/oder seelische Belastung)
- Infektionskrankheiten, z.B. durch Viren oder Bakterien
- Bestimmte Medikamente
- Physikalische Beanspruchung der Haut (z.B. Sonnenbrand, ständiger Druck auf eine Körperstelle, z.B. verursacht durch Schmuck oder enge Kleidung)
- Hormonelle Umstellungen (z.B. in der Pubertät oder in den Wechseljahren)
- Umwelteinflüsse (z.B. Klimawechsel)
- Übergewicht bzw. starke Gewichtssteigerung
- Rauchen
- Alkoholmissbrauch

# Begleiterkrankungen bei Schuppenflechte

## Alles gut im Griff?

### Worauf man als PsoriatikerIn achten sollte

**Schuppenflechte ist keine reine Hauterkrankung**, sondern kann als sogenannte „Systemerkrankung“ den gesamten Körper betreffen. Man weiß, dass Psoriasis – abhängig von Schwere und Dauer der Erkrankung – häufiger mit Krankheiten wie Psoriasis-Arthritis, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa), Gefäßveränderungen, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes mellitus Typ 2 einhergeht.

Die gute Nachricht ist: Wer darüber Bescheid weiß, dass sein Risiko für bestimmte Erkrankungen höher ist, wird gemeinsam mit seinem Arzt genauer auf typische Symptome und Gesundheitsvorsorge achten.

**Es geht nicht darum, panisch darauf zu warten, dass eine dieser Krankheiten auftritt. Ganz im Gegenteil: Wer gut über die Zusammenhänge informiert ist, kann frühzeitig reagieren und Krankheiten bereits bei den ersten Anzeichen sehr gut in den Griff bekommen.**

#### DEPRESSIONEN

#### AUGEN

- Entzündung
- Gerötete Augen oder auch Schmerzen können die Folgen sein

#### METABOLISCHES SYNDROM

- Diabetes
- Übergewicht
- Erhöhte Blutfette
- Bluthochdruck

#### DARM

Entzündung im Darmtrakt

#### GELENKE

Entzündung der Gelenke oder Sehnenansätze an der Wirbelsäule oder an Armen und Beinen



#### Vorsorge-TIPP:

ExpertInnen betonen, dass man seltener oder geringer von einer Begleiterkrankung betroffen ist, wenn man bei Schuppenflechte von Anfang an auf die bestmögliche Therapie achtet und diese auch – wie von der Ärztin/vom Arzt empfohlen – einhält.

# Schuppenflechte und Psoriasis-Arthritis

## Wenn die Gelenke schmerzen

Bei ca. jedem 5. Menschen mit Schuppenflechte kommt es zu **Entzündungen der Gelenke**. Man spricht dann von Psoriasis-Arthritis. Sie betrifft in erster Linie die Gelenke der Finger oder Zehen – aber auch eine Beteiligung der großen Gelenke, wie Knie und Hüfte, der Wirbelsäule oder der gelenknahen Sehnen- und Bänder ist möglich. Typische Anzeichen für die Begleiterkrankung Psoriasis-Arthritis sind Druckempfindlichkeit, Verdickung und Versteifung der Gelenke, die Haut darüber ist meist gerötet und sehr warm. Schmerzen treten eher morgens nach der Nachtruhe auf und klingen bei Bewegung rasch ab.

**Wichtig: Die Psoriasis-Arthritis kann auch ohne die typischen Hautveränderungen der Schuppenflechte auftreten!** Auch aus diesem Grund ist eine fachärztliche Diagnose besonders wichtig, um andere Erkrankungen mit sehr ähnlichen Beschwerden auszuschließen.

**DAS SAGT DER EXPERTE:** Durch eine frühzeitige Diagnose und einen damit verbundenen rechtzeitigen Therapiebeginn bei Psoriasis-Arthritis können mögliche spätere Gelenkschäden verhindert werden. Eine Heilung der Psoriasis-Arthritis ist zwar bislang nicht möglich, sehr wohl aber eine gute Kontrolle der Krankheitsaktivität. Um die Gelenke zu entlasten und gesund zu halten, sollte starkes Übergewicht möglichst vermieden bzw. reduziert werden. Regelmäßige körperliche Aktivität verringert die Ausprägung der Schuppenflechte und ist einer der Schlüssel zu einer guten Lebensqualität.

### Vorsorge-TIPP:

Suchen Sie bereits bei ersten Gelenksbeschwerden möglichst rasch Ihre Hautärztin/Ihren Hautarzt auf. Er/sie wird Sie bei Bedarf an eine Fachärztin/einen Facharzt für Rheumatologie überweisen, wo anhand spezieller Untersuchungen eine exakte Diagnose gestellt oder Psoriasis-Arthritis ausgeschlossen werden kann.

# Schuppenflechte und chronisch entzündliche Darmerkrankungen

## Wenn die Verdauung Probleme macht! Worauf man als PsoriatikerIn achten sollte

Der Begriff **chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)** fasst in erster Linie die beiden Krankheitsbilder Colitis ulcerosa und Morbus Crohn zusammen. Auch sie zählen zu den möglichen Begleiterkrankungen bei Schuppenflechte. Typische Anzeichen dafür sind häufige Durchfälle, die mehrmals täglich und über Wochen auftreten können, zumeist begleitet von unangenehmen Bauchkrämpfen. Bei Colitis ulcerosa wird zusätzlich oft Blut und Schleim im Stuhl beobachtet, bei Morbus Crohn eher seltener. Meist treten auch diese Beschwerden in Schüben auf. Das bedeutet, es gibt auch Zeiträume, in denen die Verdauung problemlos funktioniert und die Erkrankung nicht zu bemerken ist.

Auch die **Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit** tritt bei Schuppenflechte-PatientInnen überdurchschnittlich häufig auf. Es handelt sich dabei um eine Unverträglichkeit gegenüber dem sogenannten Klebereiweiß Gluten in Getreide, die zu einer anhaltenden Entzündung der Schleimhaut im Dünndarm führt. Hinweise auf eine Zöliakie liefern wiederholte Durchfälle mit Fettstühlen (lehmartig, glänzend) und Gewichtsverlust. Zumeist bleiben die Anzeichen aber sehr allgemein und unspezifisch wie z.B. Eisenmangel, Knochen- und Gelenkschmerzen, Migräne oder erhöhte Leberwerte. Sehr häufig können bei Menschen mit Schuppenflechte die für Zöliakie typischen Antikörper im Blut nachgewiesen werden, auch wenn (noch) keine Beschwerden auftreten. Bei einigen Menschen können sich auch die Anzeichen der Schuppenflechte mit einer glutenfreien Diät bessern.

### Vorsorge-TIPP:

Beobachten Sie eines oder mehrere dieser Anzeichen, wenden Sie sich bitte an Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt:

- Anhaltender wässriger oder breiiger Durchfall (über mehrere Wochen)
- Blutige Stühle
- Krampfartige Bauchschmerzen, meist ein bis zwei Stunden nach dem Essen
- Gewichtsverlust
- Häufiges Fieber
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Auffälligkeiten im Blutbild bei der jährlichen Gesundheitsvorsorge-Untersuchung

# Psoriasis und Diabetes Typ 2

## *Bleiben Sie im Gleichgewicht!*

Neuere Untersuchungen weisen darauf hin, dass **Diabetes mellitus Typ 2** bei Schuppenflechte auch unabhängig von den bekannten Risikofaktoren (v.a. Übergewicht) vermehrt vorkommt. Als Ursache vermutet man in erster Linie chronische Entzündungen, die von Botenstoffen des Immunsystems ausgelöst werden. Kommen noch weitere Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte (LDL-Cholesterin) oder Rauchen hinzu, steigt zusätzlich die Wahrscheinlichkeit für **Arterienverkalkung** (Arteriosklerose). Darüber hinaus verstärkt Übergewicht die Entzündung im Körper und damit die Schuppenflechte. Damit wird auch verständlich, wieso ein gesunder Lebensstil für PsoriaticerInnen eine derart große Bedeutung hat. Für Menschen mit Schuppenflechte ist es besonders wichtig, auf ihr Normalgewicht und regelmäßige körperliche Aktivität zu achten.

### **Vorsorge-TIPP:**

Um die persönlichen Gesundheitsziele (Abnehmen, mehr Sport) leichter zu erreichen, kann man auch fremde Hilfe z.B. durch professionelle ErnährungsberaterInnen und Gesundheitscoaches in Anspruch nehmen. Einige Krankenversicherungen unterstützen ihre Versicherten hier gezielt mit speziellen Angeboten.

**DAS SAGT DER EXPERTE:** Man weiß, dass das Fettgewebe im Körper die Wirkung von Hormonen stark beeinflusst und auch das Immunsystem schwächen kann. Deshalb können bereits ein Gewichtsverlust von wenigen Kilogramm und die damit einhergehende Reduzierung des Körperfetts die Schuppenflechte verbessern und ihre Begleiterkrankungen eindämmen.

# Psoriasis und Herz-/Kreislauf-Erkrankungen

## Schauen Sie auf Ihre Gesundheit!

Schuppenflechte erhöht die Wahrscheinlichkeit von **Herz- und Gefäß-Erkrankungen** wie Arterienverkalkung, Gefäßverschluss, Durchblutungsstörungen, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Eine ungesunde Lebensweise mit einseitiger Ernährung, körperlicher Inaktivität, Stress, Rauchen oder übermäßigem Alkoholkonsum kann das Erkrankungsrisiko noch verstärken.

Warnsignale für ein erhöhtes Risiko sind insbesondere hohe Blutzucker- und Cholesterinwerte und Bluthochdruck. Um frühzeitig reagieren zu können, wird die jährliche Kontrolle dieser Werte im Zuge der kostenlosen Vorsorgeuntersuchung von ExpertInnen empfohlen.

Generell gilt: Auch Medikamente, die zusätzlich zur Psoriasis-Therapie eingenommen werden, können unerwünschte Nebenwirkungen haben.

**Hingegen spricht vieles dafür, dass eine wirksame Therapie der Schuppenflechte, in Kombination mit einem gesunden Lebensstil, die Wahrscheinlichkeit für Begleiterkrankungen senken kann.**

### Vorsorge-TIPP:

Auch wenn es schwerfällt: Bei Psoriasis sollten Sie nach Möglichkeit auf das Rauchen verzichten bzw. zumindest Ihren Zigarettenkonsum einschränken. Denn: Das Risiko für eine Begleiterkrankung von Schuppenflechte ist bei RaucherInnen wesentlich höher als bei NichtraucherInnen. Für Alkohol gilt, dass ein Übermaß zu einer Verschlimmerung der Symptome und häufigeren Schüben führen kann. Gegen ein gelegentliches Glas Wein ist allerdings nichts einzuwenden.

# Psoriasis und mehr

## Weitere mögliche Begleiterkrankungen bei Schuppenflechte

Neben den bereits genannten häufigeren Begleiterkrankungen gibt es noch weitere, die in Zusammenhang mit Psoriasis häufiger beobachtet werden. **Bei Verdacht auf eine Begleiterkrankung sollten Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt sprechen, um diese möglichst frühzeitig zu erkennen und zu behandeln oder auch ausschließen zu können.**

### *Osteoporose*

PsoriatikerInnen (v.a. mit Psoriasis-Arthritis) haben aufgrund der chronischen Entzündung im Körper ein erhöhtes Risiko für Osteoporose, einer Erkrankung des Knochens, die zu leichteren Knochenbrüchen führen kann. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt darüber. Sie/er wird im Verdachtsfall eine spezielle Untersuchung anordnen bzw. Sie über die besten Vorsorgemöglichkeiten informieren.

### *Weichteil-Rheuma (Fibromyalgie)*

Die Fibromyalgie ist eine Sonderform des Weichteil-Rheumatismus, die vermehrt zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr und bei Frauen auftritt. Betroffene verspüren Schmerzen in Armen, Beinen, Nacken, Rücken und in anderen Regionen – ähnlich einem Muskelkater oder Gliederschmerzen bei einem grippalen Infekt. Weitere Anzeichen sind Schlafstörungen, Müdigkeit und häufige Kopfschmerzen.





# Psoriasis und mehr

## Weitere mögliche Begleiterkrankungen bei Schuppenflechte

### Depressionen

Die Sichtbarkeit der Schuppenflechte stellt für viele Betroffene eine große Belastung dar, insbesondere bei frühem Auftreten (Kinder, Jugendliche, frühes Erwachsenenalter). In weiterer Folge kann auch das Selbstwertgefühl darunter leiden. Wenn Stress und psychische Krisen Psoriasis mit auslösen bzw. verschlimmern, kann das Vermeiden oder Bewältigen dieser Probleme auch die Schwere der Psoriasis bessern.

Wie alle anderen Menschen können Psoriasis-PatientInnen – unabhängig von ihrer Schuppenflechte – von einer psychischen Erkrankung betroffen sein. Tiefgreifende und/oder längere Zeit andauernde seelische Krisen müssen ernst genommen werden. Es ist verständlich, dass man zumeist selbst versucht, aus eigener Kraft bzw. auch mit Hilfe einer Selbsthilfegruppe aus diesem Tief herauszufinden.

Falls es nicht gelingt, belastende Situationen auf diese Weise zu bewältigen, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sich von Experten helfen zu lassen – sprechen Sie auch mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt über diese Möglichkeit.

#### **Vorsorge-TIPP:**

Studien bestätigen, dass psychologische Unterstützung den Umgang mit Schuppenflechte merklich verbessern kann. Das bedeutet natürlich nicht, dass PsoriatikerInnen psychisch krank sind. Aber sie können in mehrfacher Hinsicht von psychologischer Betreuung profitieren.

Mit professioneller Hilfe kann es auch gelingen, besser mit der Krankheit umzugehen und die eigene Lebensqualität zu verbessern.

# Wichtige Anlaufstellen

## Psoriasis – aktiv der Krankheit begegnen

Durch die sichtbar veränderten Hautareale, die am ganzen Körper auftreten können, kann die Erkrankung stigmatisierend wirken. Es reicht ein angewidertes Blick oder eine zurückgezogene Hand, um Betroffenen das Gefühl zu geben, von der Umwelt gemieden zu werden.

Psoriasis muss jedoch nicht hingenommen werden. Die Behandlung der Schuppenflechte hat sich in den letzten 10 Jahren durch neue Medikamente grundlegend verändert. Bei fast allen PatientInnen kann man heute eine weitgehende oder komplette Erscheinungsfreiheit herbeiführen. **Fachärztinnen/Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten** und **dermatologische Ambulanzen** mit Spezialisierung auf Schuppenflechte können Auskunft über die zahlreichen Therapiemöglichkeiten erteilen und mit den betroffenen PatientInnen individuelle Behandlungskonzepte erstellen. Eine Adressliste der Spezialambulanzen findet man auf der Webseite der PSO Austria (siehe unten), Link „pso Services“ und „Downloads“.

**Selbsthilfeorganisationen** sind ebenfalls eine wertvolle Anlaufstelle für Betroffene und deren Angehörige. Sie vertreten die Anliegen von Psoriasis-PatientInnen in Österreich, bieten Aufklärung über Schuppenflechte und ermöglichen einen gegenseitigen Erfahrungs- und Informationsaustausch.



### PSO Austria

Verein und Selbsthilfegruppe der PsoriatikerInnen in Österreich  
[www.psoriasis-hilfe.at](http://www.psoriasis-hilfe.at), [office@psoriasis-hilfe.at](mailto:office@psoriasis-hilfe.at)

### PSO-Naturbad

Von Mai bis September täglich geöffnet von 9 – 19 Uhr.  
Dampfschiffhaufen 12, 1220 Wien



Forum **Psoriasis**

### Selbsthilfegruppe Forum Psoriasis

[www.forumpsoriasis.at](http://www.forumpsoriasis.at), [office@forumpsoriasis.at](mailto:office@forumpsoriasis.at)

Mit freundlicher Unterstützung von

**abbvie**

### Impressum:

Herausgeber: Österreichische Apothekerkammer,  
Österr. Gesellschaft f. Dermatologie und Venerologie,  
PSO Austria, Forum Psoriasis

Sponsoren: AbbVie

Medizinischer Beirat: Univ.-Prof. Dr. Adrian Tanew (ÖGDV)

Text & Layout: eXakt PR GmbH, 1030 Wien, [www.exakt-pr.at](http://www.exakt-pr.at)

ATHUD150365-28072015