



Bei vielen Menschen mit Psoriasis kommt es in den Wintermonaten vermehrt zu Schüben. Wie Sie dennoch beinahe uneingeschränkt ihren Alltag leben können, lesen Sie hier. Es gibt Hilfe.

# Leben mit PSORIASIS

Psoriasis-Betroffene kämpfen nicht nur mit den körperlichen Symptomen ihrer Erkrankung. Denn Schuppenflechte geht auch unter die Haut: Sie beeinflusst das gesamte Leben. Moderne Therapien versprechen nachhaltige Hilfe.

**R**und 160.000 Menschen in Österreich wünschen sich nichts sehnlicher als reine Haut ohne Juckreiz. Sie sind von Psoriasis (Schuppenflechte) betroffen, einer chronisch-entzündlichen Hauterkrankung, die meistens in Schüben auftritt. Sie äußert sich durch sogenannte Plaques. Darunter versteht man gerötete, schuppige Hautstellen – oft einhergehend mit starkem Juckreiz. Zwar können sie an allen Stellen des Körpers vorkommen, treten aber gehäuft an Kopfhaut, den Ellbogen und den Beinen auf.

## Wenn die Seele schmerzt

Zusätzlich zu den körperlichen Symptomen zeigen sich oft auch Auswirkungen auf die Psyche – Betroffene schämen sich, der Selbstwert leidet, Sozialkontakte werden verringert. Sie haben



Angst, als ungepflegt wahrgenommen zu werden, und verstecken aus Angst vor fragenden Blicken betroffene Hautstellen unter Kleidung. Selbst auf die Berufswahl hat die Schuppenflechte Auswirkungen. Ein Job mit Kundenkontakt? Für die meisten Patienten ist das kaum denkbar. Damit beginnt ein wahrer Teufelskreis. Denn psychischer Stress kann erneute Schübe auslösen. Mehr als die Hälfte der Betroffenen fühlen sich in Zeiten von Schüben sehr belastet, unter den Menschen mit mäßigem bis schweren Verlauf liegt diese Zahl sogar bei 85 Prozent. Obwohl der Leidensdruck groß ist, war ein Fünftel der Betroffenen im letzten Jahr nicht beim Arzt. „Der Grund ist oft Frust. Viele gehen aufgrund ihrer Erfahrungen mit bisherigen Behandlungen nicht mehr zum Arzt. Sie haben den Glauben verloren, die richtige Therapie zu finden“, erklärt Gabriele Schranz, Obfrau des Vereins PSO Austria.

### Selbstbestimmt zum Therapieerfolg

Dachte man früher noch, Psoriasis sei eine reine Hauterkrankung, weiß man heute, dass es sich um eine Systemerkrankung handelt. Welche Therapie in Frage kommt, hängt davon ab, wo und wie schwer die Entzündung auftritt. Als Basistherapie gilt die Pflege mit rückfettenden Cremes und Lotionen. Bei leichter Psoriasis kommen außerdem lokal angewendete (sog. topische) Therapien zum Einsatz, beispielsweise mit Kortison- oder Vitamin-D-haltigen Salben. Mittelschwere bis schwe-



„Neueste Biologika können bei einem Großteil der Patienten zu einer fast oder komplett von Psoriasis befreiten Haut führen.“

OA Doz. Dr. Paul Sator,  
 Dermatologische Abteilung, KH Hietzing

re Verläufe werden oft mittels Lichttherapie durch entzündungshemmende UV-Strahlung behandelt – manchmal auch in Kombination mit Medikamenten. Im Gegensatz zu äußerlich angewandten Therapieformen wirken Systemtherapien von innen. Dazu zählen auch moderne Biologika, die per Infusion oder Injektion verabreicht werden. Sie hemmen gezielt bestimmte Botenstoffe im Körper, die Entzündungen auslösen, ihre Wirksamkeit und Sicherheit ist sehr gut belegt. Auch wenn Psoriasis nicht heilbar ist, sind dadurch selbst bei schweren Verläufen wesentliche Verbesserungen möglich. Wichtig ist, dass der Arzt und der Patient gemeinsam Therapieziele festlegen und in regelmäßigen Abständen adaptierten. Je mehr die Betroffenen über ihre Erkrankung wissen, desto selbstbestimmter fühlen sie sich – ein wichtiger Schritt zu mehr Lebensqualität. ■

## Psoriasis-Hilfe auf einen Blick

**Der Arzt als Vertrauensperson.** Betroffene sollten sich nicht scheuen, eine Vertrauensperson zum Arzttermin mitzunehmen; das nimmt etwaige Ängste. Damit auf alle Fragen und Anliegen eingegangen wird, ist es sinnvoll, sich schon vor dem Arztbesuch Gedanken zu machen. Damit man nichts vergisst, kann man ruhig Notizen mit zur Sprechstunde nehmen. Außerdem: aktiv nachfragen!

**Die Psyche als wichtiger Faktor.** Mehr als die Hälfte der Betroffenen geben an, keinen normalen Alltag zu leben. Sie sind schlecht gelaunt, gehen sportlichen Aktivitäten nur noch eingeschränkt nach und fühlen sich einsam und unverstanden. Oft kommen schlaflose Nächte und Ängste, etwa um den Job, dazu. Wenn die Erkrankung sehr belastet, ist professionelle Unterstützung durch Psychologen sinnvoll. „Jeder Mensch kann im Leben an einen Punkt gelangen, wo die professionelle Unterstützung eines Psychologen hilfreich ist oder sogar notwendig wird“, so die Klinische Psychologin Mag. Doris Wolf, stv. Leiterin der Fachsektionen Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie im Berufsverband Österreichischer Psychologen (BÖP). Im Gespräch erhält der Betroffene Hilfe zur Selbsthilfe und erlernt einen besseren Umgang mit der Erkrankung. Oft werden Techniken wie Achtsamkeitstraining und Selbsthypnose trainiert.

**Unter Gleichgesinnten.** Der Austausch mit Familienmitgliedern ist ebenso wichtig wie Kontakt zu anderen Psoriasis-Patienten. Bei der Selbsthilfegruppe PSO-Austria sind Menschen mit Schuppenflechte und ihre Angehörigen herzlich willkommen ([www.psoriasis-hilfe.at](http://www.psoriasis-hilfe.at)). Der Umgang ist freundlich und respektvoll: Es geht darum, einander Zuspriech zu geben und etwas unbeschwertere Zeit zu erleben.