



Schuppenflechte - Gemeinsam zum Ziel

Informationen für Patienten

Janssen. Gemeinsam zum Ziel.

Als Teil des Gesundheitskonzerns Johnson & Johnson gehört Janssen zu den führenden forschenden Pharmaunternehmen weltweit.

Wir arbeiten daran, schwer kranken Menschen in den Bereichen Onkologie, Infektiologie, Neurowissenschaften, Herzkreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, Lungenhochdruck und Immunologie Aussicht auf Linderung oder Heilung zu geben. Gemeinsam zum Ziel – wir wollen Patienten trotz chronischer Krankheit einen lebenswerten Alltag ermöglichen.

Dafür vernetzen wir uns mit Partnern, die mit uns die gesamte Behandlung in den Blick nehmen – von der Diagnose über die Rehabilitation bis zur Rückkehr in den Alltag. Das Kompetenzfeld der Immunologie wird stetig ausgebaut.

Neben bestehenden Behandlungsmöglichkeiten der Schuppenflechte (Plaque Psoriasis) und der Psoriasis-Arthritis arbeiten wir an neuen Therapien für Patienten mit immunologischen Erkrankungen wie beispielweise Psoriasis Arthritis oder Morbus Crohn.

Liebe Patientin, lieber Patient,

Bei Ihnen wurde Psoriasis diagnostiziert. Sie fragen sich sicher, was das genau ist und wie das Ihr Leben verändern wird? Zunächst haben Sie nun endlich die Gewissheit, dass Ihre – möglicherweise schon länger bestehenden – Beschwerden auf die chronische, oft in akuten Schüben verlaufende, Psoriasis zurückzuführen ist.

Normal zu leben, trotz Schuppenflechte – das wünschen sich viele Menschen, die unter dieser Krankheit leiden. Dieser Wunsch muss kein Wunschtraum bleiben. Mit den aktuellen medizinischen Möglichkeiten lassen sich grosse Verbesserungen erzielen. Dieser Ratgeber soll Ihnen als Patient Mut machen und helfen, die Krankheit und die Möglichkeiten Ihrer Behandlung besser zu verstehen. Dieses Wissen kann Sie dabei unterstützen, gemeinsam mit Ihrem Arzt den für Sie richtigen Weg zur Besserung zu gehen. Auch Alltagsprobleme werden ausführlich geschildert, vor allem aber Wege aufgezeigt, wie man sie konstruktiv und effektiv angehen kann.



Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Was ist Schuppenflechte?

Fakten zur Erkrankung	9
Formen der Erkrankung	10
Verbreitung	11
Schweregrad der Erkrankung	12

Wie entsteht Schuppenflechte?

Vererbbarkeit und Veranlagung	15
Mögliche Krankheitsauslöser	17

Welche Begleiterkrankungen können auftreten?

Metabolisches Syndrom	21
Psoriasis Arthritis	23
Morbus Crohn	24
Depressive Störungen	26

Welche Therapieformen gibt es?

Topische Therapie	31
Physikalische Therapie	32
Systemische Therapie	33
Biologika	35

Umgang mit Schuppenflechte

Offener Umgang mit der Krankheit	39
Was Sie besser vermeiden sollten	40
Wie Sie mit Stress umgehen können	46
Wie Sie Selbstvertrauen aufbauen können	48
Seien Sie freundlich zu Ihrer Haut	49

Sport

Sport – Körper und Seele trainieren	49
---	----

Reisen

Unbesorgt Reisen	51
------------------------	----

Sexualität und Familienplanung

Glossar

Kontaktadressen für Patientenselbsthilfe



01

Was ist Schuppenflechte?

- > Fakten zur Erkrankung
- > Formen der Erkrankung
- > Verbreitung
- > Schweregrad der Erkrankung
 - ⌵ Die Beurteilung des Schweregrades mit dem PASI
- > Wie entsteht Schuppenflechte?
- > Vererbbarkeit und Veranlagung
- > Mögliche Krankheitsauslöser

Was ist Schuppenflechte?

Schuppenflechte heisst in der Fachsprache Psoriasis. Diese Bezeichnung leitet sich von dem griechischen Wort „psao“ für „kratzen“ ab. Dies macht schon deutlich: Schuppenflechte ist oft mit Juckreiz verbunden. An den erkrankten Hautstellen bilden sich erhabene rötliche Flecken, die auf ihrer Oberfläche mit silbrigen Schuppen bedeckt sind. Das sind die typischen Psoriasis-Plaques.

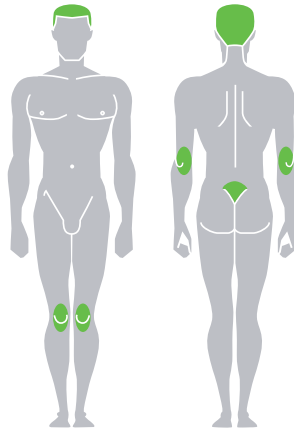
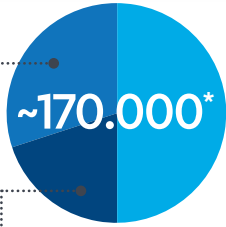
Die Schuppenflechte ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung, die auf einer Fehlsteuerung des Immunsystems beruht. Die Erkrankung ist nicht ansteckend, aber die Anlage dafür wird vererbt.

Die Hautveränderungen können stets vorhanden sein oder in unregelmässig wiederkehrenden Schüben auftreten. Auch von Patient zu Patient kann die Erkrankung ganz unterschiedlich verlaufen und mehr oder minder grosse Teile der Körperoberfläche betreffen.

Entsprechend variiert auch der persönliche Leidensdruck. Neben den körperlichen Beschwerden ist es häufig psychischer Stress – vor allem Angst vor Ausgrenzung –, die dem Patienten zu schaffen machen, z.B. wenn Hautveränderungen an gut sichtbaren Stellen auftreten.

> Fakten zur Erkrankung

~170.000* MENSCHEN IN DER SCHWEIZ LEIDEN AN SCHUPPENFLECHTE



20%

leiden an einer schweren bis schwersten Form.

30%

haben eine mittelschwere Psoriasis.

Die sichtbaren Ausprägungen sind schuppige, oftmals stark juckende Rötungen.

77% der Patienten bezeichnen ihre Krankheit als Problem.

Einfluss auf das tägliche Leben z.B.:



Auswahl der Kleidung



das Baden



sportliche Aktivitäten

70%

leiden unter Begleiterkrankungen.

Dazu gehören unter anderem:



Übergewicht



Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Diabetes

THERAPIEANSÄTZE



Systemische Therapien, darunter Biologika



Cremes



Lichttherapie



Etwa 70%

haben psychische Begleiterscheinungen wie Depressionen.



Die Krankheit ist behandelbar, aber nicht heilbar.

*Quelle: Global report on psoriasis 2016. Geneva: WHO

➤ Formen der Erkrankung

Es gibt viele verschiedene Formen der Psoriasis, die häufig anhand der am Körper befallenen Stellen sowie der Art der Läsionen (Schädigung, Störung) voneinander unterschieden werden können.

Plaque Psoriasis (Psoriasis vulgaris)

Die häufigste Erscheinungsform der Schuppenflechte ist jedoch die so genannte Psoriasis vulgaris vom Plaque-Typ. An dieser Form der Schuppenflechte leiden etwa 80 % aller Patienten. Bei der Plaque Psoriasis treten häufig Hautveränderungen an den Knien, Ellbogen und an der Kopfhaut oder am Haaransatz auf, aber auch im Genitalbereich und in der Gesässfalte. Oft gehen die Hauterscheinungen auch mit Veränderungen an den Nägeln einher. Von den befallenen Hautstellen geht nicht selten ein starker, oft quälender Juckreiz aus. Da die Plaques sehr gut durchblutet werden, kann es schon bei leichten Verletzungen, beispielsweise durch Kratzen, zu Blutungen kommen.

Kopfhautpsoriasis

Ist auch der behaarte Kopf von Plaques befallen, spricht der Arzt von einer Psoriasis capitis (von lateinisch „caput“, der Kopf).

Nagelbeteiligung bei Plaque Psoriasis

Bei etwa der Hälfte aller Psoriasis-Patienten bilden sich Nagelveränderungen an Händen

und Füßen. Das Spektrum reicht von sogenannten Tüpfelnägeln über Nagelablösung bis hin zum krümeligen Zerfall der Nagelplatte.

Psoriasis in Körperfalten

Eine Schuppenflechte zeigt sich bei dieser Form (Psoriasis inversa = „umkehrte“ Psoriasis) z.B. in den Achselhöhlen, in Bauchfalten, in den Genital- und Gesässfalten oder unter der weiblichen Brust. Weil es an diesen Stellen zumeist feucht ist, lösen sich die Schuppen ab und die Plaques erscheinen hochrot.

Tropfenförmige Psoriasis

Beim nur leicht schuppenden Guttata-Typ treten plötzlich tropfenförmige Psoriasis-herde am ganzen Körper auf. Diese Sonderform der Schuppenflechte ist besonders häufig bei jungen Menschen, die zuvor eine Streptokokkeninfektion durchgemacht haben.

Pustelförmige Psoriasis

Die Psoriasis pustulosa ist eine Sonderform der Schuppenflechte, bei der nicht die schuppenden Plaques im Vordergrund stehen, sondern entzündete Hautbezirke mit Ausbildung eitrigiger Pusteln. Die Pustelbildung kann auf Hände und Füße beschränkt sein (Psoriasis pustulosa palmoplantaris) oder auch die Haut am Körper mit einbeziehen (Psoriasis pustulosa generalisata).

➤ Verbreitung

Psoriatische Erythrodermie

Bei dieser schweren Form der Schuppenflechte erstrecken sich die Plaques über 90% oder mehr der Körperoberfläche. Die Erythrodermie („rote Haut“) ist ein schweres Krankheitsbild und erfordert oft die Behandlung im Krankenhaus.

Psoriasis Arthritis

Etwa 20–30% der Patienten mit Schuppenflechte leiden gleichzeitig unter einer Gelenkentzündung (Arthritis). Dabei können Schwellungen, Schmerzen und Steifigkeit an verschiedenen Gelenken auftreten (siehe auch S. 23)

In der Schweiz leiden rund 170.000 Menschen an Schuppenflechte, weltweit sind es schätzungsweise über 18 Millionen. Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen. Ebenso kommt die Erkrankung in allen sozialen Bevölkerungsschichten und Altersgruppen vor. Bei Kindern ist die Psoriasis allerdings seltener als bei Erwachsenen. Der Häufigkeitsgipfel liegt um das 55. Lebensjahr. Junge Menschen mit Psoriasis haben die Veranlagung zum Ausbruch der Krankheit oft von einem Vorfahren geerbt. In diesem Fall verläuft die Erkrankung zumeist schwerer als bei Menschen, die erst im höheren Lebensalter an Schuppenflechte erkranken.

➤ Schweregrad der Erkrankung

Die Schuppenflechte kann sehr unterschiedlich verlaufen und in verschiedenen Schweregraden auftreten – von minimalen, kaum erkennbaren Hautveränderungen bis hin zu einem schweren, grossflächigen Befall einzelner oder mehrerer Körperpartien.

Während die Hautveränderungen bei manchen Patienten ständig vorhanden sind, treten sie bei anderen in Schüben auf, zwischen denen lange erscheinungsfreie Zeiträume liegen können. Auch das persönliche Leidensempfinden variiert von Patient zu Patient.

Entsprechend berücksichtigt der Arzt zur genaueren Beurteilung des Krankheitsbildes mehrere Gesichtspunkte:

- den Hautbefund nach Fläche des Befalls (in Prozent der gesamten Körperoberfläche), Grad der Entzündung und Stärke der Schuppenbildung
- die Sichtbarkeit der betroffenen Körperstellen (ein Befall im Gesichtsbereich oder an den Händen wird als besonders schwerwiegend beurteilt)
- das Ausmass der Belastung im Hinblick auf das körperliche und seelische Befinden
- die Beeinträchtigung wichtiger Körperfunktionen, z.B. bei Befall der Handflächen, Fusssohlen oder des Genitalbereichs.

⊖ Die Beurteilung des Schweregrades mit dem PASI

Die individuelle Ausprägung der Schuppenflechte wird vom Arzt unter anderem mit dem PASI (Psoriasis Area and Severity Index) ermittelt. Das ist eine Bewertungsskala, die den individuellen Schweregrad der Psoriasis bestimmt und z.B. auch verwendet werden kann, um die Wirksamkeit eines Medikaments in klinischen Studien zu beurteilen.

In die Bewertung des Schweregrades mit dem PASI fließen die Stärke der Rötung, Schuppung, Verdickung der Haut und die Ausbreitung der Psoriasis über die Körperoberfläche für die vier Körperregionen Kopf und Hals, Hände und Arme, Rumpf und Gesäss, Oberschenkel sowie Beine ein. Jede Region wird einzeln bewertet, anschliessend werden die vier Einzelwerte addiert.

- Gesunde Menschen haben einen PASI von 0, der theoretisch mögliche Höchstwert liegt bei 72.
- Ab einem PASI von 10 besteht aus ärztlicher Sicht eine mittelschwere bis schwere Psoriasis.
- Ab einem PASI von ca. 20 liegt eine sehr schwere Psoriasis vor.

Der PASI-Wert gibt allerdings nur die ärztliche Einschätzung des Schweregrades der Erkrankung wieder. Schon ein niedriger PASI-Wert kann für den Einzelnen eine starke Einschränkung seiner Lebensqualität bedeuten. Zudem berücksichtigt der PASI-Wert nicht ausreichend den Befall besonders kritischer Körperstellen, z.B. der Handflächen. Deshalb sollte zusätzlich zum PASI die Lebensqualität der Betroffenen mit einem Fragebogen erhoben werden. Oft wird hierfür der Fragebogen DLQI (Dermatological Life Quality Index) in seiner deutschen Fassung verwendet.

➤ Wie entsteht Schuppenflechte?

Den Hauterscheinungen bei der Schuppenflechte liegt eine chronische Entzündungsreaktion der Haut zugrunde, die ihrerseits Folge einer komplexen Störung der körpereigenen Immunabwehr ist.

Die Fehlregulation des Immunsystems führt zu einer Überaktivierung von Immunzellen, die in die Haut einwandern und dort Entzündungs- und Wachstumsfaktoren für die Haut freisetzen. Dadurch beginnen sich die Zellen der obersten Hautschicht viel schneller zu teilen, als es zur normalen Erneuerung der Haut nötig ist. Die Überproduktion kann bis zum 8-fachen der normalen Zellneubildungsrate reichen. Die überschüssigen Hornzellen schichten sich dann an der Hautoberfläche zu mehrlagigen, silbrig erscheinenden, schuppigen Belägen auf.

Warum das Immunsystem eine solche massive Entzündung auslöst, ist bis heute ungeklärt. Gut erforscht sind aber einige der Zellen und Substanzen, die an diesem Vorgang beteiligt sind. Dazu zählen Entzündungsauslöser wie der Tumornekrosefaktor-alpha (TNF α). Die Forschung schreibt heutzutage den Botenstoffen und Interleukinen 12, 17 und 23 (IL-12, IL-17 und IL-23) eine zentrale Bedeutung zu, da diese in der Haut von Schuppenflechte-Patienten in erhöhter Konzentration nachgewiesen wurden. IL-23 stellt eine Art „Hauptschalter“ für den Krankheitsprozess dar, indem es die Produktion weiterer Botenstoffe und Abwehrzellen, welche für die Entzündung verantwortlich sind und diese vorantreiben, stimuliert.

> Vererbbarkeit und Veranlagung

Die Rolle der Vererbung bei Psoriasis ist immer noch nicht vollständig geklärt. Fest steht, dass die Schuppenflechte nicht unmittelbar vererbt wird, wohl aber die Veranlagung für die Erkrankung. Mehr als 10 verschiedene Abweichungen im genetischen Material wurden bei Patienten mit Schuppenflechte bislang identifiziert. Forscher gehen mittlerweile davon aus, dass mindestens 10 % der Bevölkerung eines oder mehrere dieser Gene, die eine Anfälligkeit für Psoriasis verursachen, in sich tragen. Aber nur ein Bruchteil dieser Menschen erkrankt tatsächlich an einer Schuppenflechte.

Es ist also nicht möglich, durch eine Genanalyse das individuelle Risiko einer Erkrankung zu bestimmen. So kann bei einem eineiigen Zwillingsspaar durchaus nur eines der Geschwister an einer Schuppenflechte erkranken. Andererseits können Menschen eine Psoriasis entwickeln, in deren Familie die Erkrankung noch nie aufgetreten ist.

Die Schuppenflechte ist nach heutigem Verständnis eine multifaktorielle Erkrankung, d.h. verschiedene Faktoren können einzeln oder im Zusammenspiel die Krankheit auslösen. Neben der genetischen Veranlagung kommen andere, in der Regel äusserliche Auslöser (sogenannte „Trigger“) in Betracht, z. B. Stress, Infektionen, Alkohol oder Sonnenbrand. Der Zusammenhang zwischen Trigger und Ausbruch der Erkrankung ist nicht immer offensichtlich, weil dazwischen eine längere Zeit verstreichen kann.

Die moderne Forschung geht davon aus, dass ein Kind, bei dem eines der beiden Elternteile an Schuppenflechte leidet, mit einer Wahrscheinlichkeit von über 10% ebenfalls erkrankt. Sind beide Eltern Psoriatiker, steigt dieses Risiko auf ca. 40%. Wenn ein Elternteil oder Geschwister von Psoriasis Arthritis betroffen ist, ist das Risiko, an Psoriasis zu erkranken, 19-mal höher als in der Allgemeinbevölkerung.

Für eine Reihe von Genvariationen der Psoriasis fanden sich auch Zusammenhänge mit anderen Autoimmunerkrankungen, wie z. B. der Zuckerkrankheit oder entzündlichen Darmerkrankungen. Dies ist ein Hinweis darauf, dass bestimmte immunologische Erkrankungen möglicherweise ähnliche genetische Ursprünge haben könnten. Aber trotz dieser neuen Erkenntnisse sind der genaue Entstehungsmechanismus der Psoriasis sowie die genetischen Verbindungen zu anderen Krankheitsbildern weiterhin unklar. Es bleibt also noch viel zu erforschen.



➤ Mögliche Krankheitsauslöser

Vererbung spielt bei der Schuppenflechte eine wichtige Rolle. Etwa 30–40 % der Patienten haben weitere Angehörige, die ebenfalls daran erkrankt sind/waren. Insofern lässt sich von einer bestehenden genetischen Veranlagung ausgehen. Eine Reihe von Genen, die daran beteiligt sind, wurden identifiziert.

Eine genetische Veranlagung alleine reicht meist nicht aus, dass sich die Erkrankung bemerkbar macht. Meist sind es mehrere Faktoren, die im Zusammenspiel den Ausbruch hervorrufen. Für die Entstehung der Schuppenflechte kann also nicht eine einzige Ursache verantwortlich gemacht werden. Vielmehr ist davon auszugehen, dass sog. „Triggerfaktoren“ wie Infektionen, Medikamente, psychische Störungen oder Verletzungen Einfluss auf den Ausbruch sowie Verlauf der Erkrankung haben.

Stresssituationen

z.B. Prüfungsangst, Partnerschaftsprobleme, persönliche Verluste, erhöhte Arbeitsbelastung, Krankenhausaufenthalte

Infektionen

z.B. Streptokokkeninfektionen wie Angina oder Scharlach, auch HIV/AIDS und zahlreiche andere Infektionen

Mechanische oder physikalische Reize

z.B. Verletzungen, Verbrennungen (auch Sonnenbrand), Injektionen, Operationen

Nikotin- und Alkoholmissbrauch

Medikamente

z.B. Bluthochdruck-Medikamente (Beta-blocker) oder Psychopharmaka (Lithium)



02

Welche Begleiterkrankungen können auftreten?

- Metabolisches Syndrom
 - ✓ Übergewicht
 - ✓ Diabetes
 - ✓ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - ✓ Hyperlipidämie
- Psoriasis Arthritis
- Morbus Crohn
- Depressive Störungen

Welche Begleiterkrankungen können auftreten?

Lange Zeit war man der Meinung, Psoriasis sei „nur“ eine Hautkrankheit. Inzwischen weiss man, dass die Plaques nur sichtbarer Ausdruck einer innerlichen Erkrankung sind. Die Schuppenflechte ist eine komplexe chronisch-entzündliche Erkrankung, die auf einer Störung des körpereigenen Immunsystems beruht und den Gesamtorganismus betrifft. Dies hat zur Folge, dass die Psoriasis häufig mit Begleiterkrankungen einhergeht.

So besteht bei Psoriasis-Patienten ein erhöhtes Risiko für das so genannte Metabolische Syndrom (Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Hyperlipidämie), die Psoriasis-Athritis, eine chronische-entzündliche Darmerkrankung sowie eine Depressive Störung.

Bekannt ist ferner, dass bei Patienten mit Schuppenflechte vermehrt Alkoholmissbrauch und Depressionen auftreten. Bei bis zu einem Drittel (20–30 %) aller Patienten entwickelt sich zudem eine schmerzhaft Gelenkentzündung, die sogenannte Psoriasis Arthritis. Viele dieser Krankheiten scheinen auch untereinander in Verbindung zu stehen, die genauen Mechanismen sind allerdings noch ungeklärt.

⊙ Metabolisches Syndrom

Der Begriff „Metabolisches Syndrom“ beschreibt das Phänomen, dass bestimmte Krankheiten häufig gemeinsam auftreten, nämlich Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Diabetes mellitus (oder als dessen Vorstufe eine verminderte Insulinempfindlichkeit). In den westlichen Industrienationen kommt diese Kombination recht häufig vor. Insbesondere Menschen, die sich falsch ernähren und wenig bewegen, laufen Gefahr, ein Metabolisches Syndrom zu entwickeln.

In einer grossen US-amerikanischen Studie hatten 40 % der Studienteilnehmer mit Schuppenflechte ein Metabolisches Syndrom, von den Studienteilnehmern ohne Psoriasis nur 23,5 %.

Das Metabolische Syndrom scheint demnach unter Psoriasis-Patienten fast doppelt so häufig vorzukommen wie in der Normalbevölkerung. Als Ursache werden die chronischen Entzündungsprozesse bei der Psoriasis, aber auch gemeinsame genetische Risikofaktoren vermutet.

⊙ Übergewicht

Ebenso besteht eine enge Verbindung zwischen Übergewicht und Schuppenflechte. Ob allerdings das Übergewicht Folge oder Ursache der Schuppenflechte ist, bleibt vorerst unklar. Fest steht, dass Fettzellen nicht nur „überflüssige“ Energie speichern, sondern einen Einfluss auf die Entzündungsprozesse im Körper haben. Fettzellen setzen Botenstoffe frei, die nicht nur den Hunger verstärken und immer mehr Nahrung verlangen, sondern die auch das Immunsystem anregen, mehr entzündungsfördernde Substanzen freizusetzen. Dies könnte die Entzündung in der Haut befeuern, während die psoriatischen Entzündungsprozesse ihrerseits den Drang zur Nahrungsaufnahme verstärken. So entsteht offenbar ein Teufelskreis von Entzündung und Übergewicht, den es unbedingt zu durchbrechen gilt. Patienten mit Schuppenflechte sollten daher unbedingt versuchen, ihr Körpergewicht zu reduzieren, zumal es Hinweise dafür gibt, dass eine medikamentöse Behandlung bei übergewichtigen Menschen wirksamer ist, wenn sie mit einer Gewichtsreduktion einhergeht.

⊖ Diabetes

Auch unabhängig vom Vorliegen eines Metabolischen Syndroms erkranken Psoriasis-Patienten häufiger an Diabetes als Nicht-Psoriatiker. Forscher vermuten auch hier einen Zusammenhang mit bestimmten Botenstoffen des Immunsystems; diese Beziehung scheint im Falle einer schweren Schuppenflechte besonders ausgeprägt zu sein. Laut einer britischen Studie haben Patienten mit schwerer Psoriasis ein um 46 % erhöhtes Risiko, an Diabetes zu erkranken.

im Vergleich mit der Normalbevölkerung das Risiko eines Herzinfarkts bei jüngeren Schuppenflechte-Patienten wesentlich stärker erhöht ist als bei älteren Patienten. Dies könnte ein Hinweis darauf sein, dass die Schuppenflechte selbst ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist.

⊖ Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall oder Arterienverkalkung ist bei Patienten mit Schuppenflechte erhöht. Aber auch hier bleibt ungeklärt, in welcher Weise die Erkrankungen miteinander verknüpft sind. Wissenschaftler vermuten, dass das erhöhte Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht nur eine indirekte Folge von begünstigenden Faktoren wie z. B. Übergewicht, Rauchen oder mangelnder Bewegung ist, sondern in direktem Zusammenhang mit der Psoriasis steht. So zeigen Studien, dass

⊖ Hyperlipidämie

Hyperlipidämie ist eine Fettstoffwechselstörung, die sowohl durch genetische Veranlagung (primäre Hyperlipidämie) als auch durch erworbene Erkrankungen (sekundäre Hyperlipidämie) entstehen kann. Unter dem medizinischen Sammelbegriff werden die verschiedenen Fettstoffwechselstörungen, die mit einer Erhöhung der Blutfettwerte einhergehen, zusammengefasst. Typische Symptome der Hyperlipidämie sind erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck oder Adipositas (Fettleibigkeit).

> Psoriasis Arthritis

Bei 20–30 % der Patienten mit Schuppenflechte kommt es auch zu einer Entzündung im Bereich der Knochen und Gelenke, der so genannten Psoriasis Arthritis (Gelenkschuppenflechte). In diesem Falle gibt es deutliche Hinweise auf eine genetische Verbindung zwischen der Haut- und Gelenkentzündung. Letztere tritt zumeist mehrere Jahre nach der Hauterkrankung auf. Gelegentlich kommt es aber auch vor, dass sich zunächst eine Psoriasis Arthritis entwickelt und erst später die Hautveränderungen in Erscheinung treten.

Typisch für die Psoriasis Arthritis ist die schmerzhafte Entzündung vor allem der kleinen Gelenke an Händen und Füßen sowie der Sprung-, Ellbogen- und Kniegelenke. Darüber hinaus sind oft auch die Weichteile um das Gelenk herum entzündet, also Sehnenansätze, Sehnen-scheiden und Schleimbeutel. Ein ganz charakteristisches Phänomen bei Psoriasis Arthritis besteht darin, dass ein gesamter Finger oder ein gesamter Zeh entzündlich geschwollen ist. In der Fachsprache wird das als „Daktylitis“ bezeichnet, im allgemeinen Sprachgebrauch als „Wurstfinger“

oder „Wurstzehe“. Sind die Gelenke der Wirbelsäule befallen, spricht man von einer Psoriasis-Spondyloarthritis. Auch Schmerzen in den Kiefergelenken können auf eine Psoriasis zurückzuführen sein.

Gerade bei der Psoriasis Arthritis ist eine frühzeitige Diagnosestellung und Behandlung besonders wichtig, da die Entzündung schon innerhalb der ersten ein bis zwei Jahre zu dauerhaften Gelenkschäden führen kann. Für den Arzt ist sie aber unter Umständen nicht so einfach zu diagnostizieren. Machen Sie Ihren behandelnden Arzt deshalb in jedem Fall darauf aufmerksam, wenn sich bei Ihnen Beschwerden wie Gelenkschmerzen oder -steifigkeit oder auch Schmerzen an der Achillessehne einstellen.

Morbus Crohn

Die intakte, gesunde Darmschleimhaut besitzt eine wichtige, natürliche Schutz- und Barrierefunktion für unseren Körper. Sie verwehrt schädigenden Bakterien und Keimen den Zugang. Kommt es dennoch zu einem Infekt greift unser Immunsystem ein und bekämpft diesen durch eine Abwehrreaktion in Form einer Entzündung. Nach erfolgreicher Abwehr klingt diese wieder ab.

Bei Morbus Crohn ist dieser Prozess gestört. Das Immunsystem befindet sich quasi in einer ständigen „Abwehrreaktion“. Der angestossene Entzündungsprozess im Darm klingt nicht mehr ab, sondern wird immer weiter vorangetrieben. Die Folgen: Durch das chronische Entzündungsgeschehen können auf Dauer die Darmschleimhaut und die Darmwand geschädigt werden.

Das Entzündungsgeschehen tritt besonders häufig im Übergang vom Dünndarm zum Dickdarm auf. Die Entzündungsherde sind jedoch nicht nur auf den Darm beschränkt, sondern können im gesamten Verdauungstrakt – vom Mund über die Speiseröhre bis zum Enddarm – auftreten und damit unterschiedliche Krankheitssymptome auslösen.

Wie auch bei der Psoriasis handelt es sich bei Morbus Crohn um eine Krankheit, deren Ursachen für die Entstehung noch nicht vollends bekannt sind. Bei Morbus Crohn wird vermutet, dass das Zusammenwirken mehrerer Faktoren die Entwicklung dieser Krankheit begünstigt. Dazu zählen u.a. eine erbliche Veranlagung, Infekte, die Ernährung oder die Beeinträchtigung der Darm-Schleimhautbarriere sowie eine Fehlregulation des Immunsystems.

Studien zeigen allerdings, dass Psoriasis-Patienten ein vierfach höheres Risiko aufweisen, an Morbus Crohn zu erkranken, als Menschen ohne Schuppenflechte. Dieses erhöhte Gefährdungspotential bezieht sich im Übrigen auch auf andere entzündliche Erkrankungen des Verdauungstraktes wie etwa die Colitis ulcerosa.



➤ Depressive Störungen

Jeder von uns möchte gerne für andere Menschen attraktiv erscheinen. Wir sind verletzt, wenn wir zurückgewiesen werden. Patienten mit Schuppenflechte aber machen sich oft Sorgen darüber, dass sich andere Menschen – selbst Familienmitglieder und Freunde – durch die auffälligen Hautveränderungen abgestossen fühlen könnten. Das Gefühl, der Erkrankung ohnmächtig und wehrlos ausgesetzt zu sein, verstärkt dabei häufig eine negative Stimmung, verbunden mit dem Gefühl der Erschöpfung und Resignation. Solche gefühlsmässigen Belastungen können erhebliche Auswirkungen auf die Aktivitäten im Alltag, soziale Kontakte, aber auch die eigene Einstellung gegenüber der Therapie haben. Es kommt zu einer Abwärtsspirale von nachlassendem Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, von Minderwertigkeitskomplexen, Einsamkeit, Angst und Niedergeschlagenheit, die bis hin zu einer Depression führen kann.

Im depressiven Zustand überwiegt ein negatives Selbstbild. Die Betroffenen fühlen sich fehlerhaft, unzulänglich, wertlos und nicht begehrenswert, d.h. sie unterschätzen ihre eigenen Fähigkeiten und neigen zu übermässiger Selbstkritik. Persönliche Erfahrungen werden einseitig negativ interpretiert, als Enttäuschungen

und Niederlagen empfunden. Auch die Erwartungshaltung in die Zukunft ist ausgesprochen negativ und wird durch Hoffnungslosigkeit geprägt.

Folgende Veränderungen können auf eine depressive Störung hinweisen:

- Auffällige Zu- oder Abnahme von Appetit und Gewicht
- Verändertes Schlafverhalten, z. B. zu viel Schlaf, Probleme beim Einschlafen, zu häufiges oder zu frühes Aufwachen
- Verlangsamte Bewegungen, u.U. verbunden mit innerer Unruhe
- Keine Lust mehr auf Sex
- Energielosigkeit, Müdigkeit und extreme Schwäche
- Mangelndes Interesse an Dingen, die Ihnen vorher wichtig waren; Sie können nicht mehr fröhlich sein
- Angstzustände
- Kleinigkeiten regen Sie auf, Sie sind ungewöhnlich gereizt oder aggressiv
- Konzentrationsschwäche und Probleme, Entscheidungen zu treffen
- Gefühle von Wertlosigkeit, Schuld und Versagen
- Negative Zukunftserwartungen, Hoffnungslosigkeit
- Sie sorgen sich ständig und übermässig um Ihre Gesundheit

Zu den Zielen einer psychologischen Behandlung, wie beispielsweise einer kognitiven Verhaltenstherapie, gehört es, dem Patienten zu verdeutlichen, dass bestimmte negative Denkweisen und irrational negativ gefärbte Annahmen und Erwartungen auch zu verstärkten Gefühlen von Minderwertigkeit und Bedrohung führen können. Deshalb ist es wichtig, solche negativen Gedanken und Denkweisen zu identifizieren und gezielt in Frage zu stellen. Mit dieser Technik kann die Abwärtsspirale von negativer Selbstwahrnehmung und subjektiver Befindensstörung unterbrochen werden: ein positiverer Umgang mit der Erkrankung steigert die Erfolgchancen der Behandlung und trägt auch zu einer besseren Lebensqualität bei.

Es ist normal und verständlich, wenn das Leben mit einer chronischen Krankheit wie der Schuppenflechte Angst und Resignation auslöst. Solche „negativen“ Gefühle und Denkweisen können jedoch sehr unterschiedlich ausgeprägt sein, sie reichen von einer leichten psychischen

Beeinträchtigung bis hin zu einer Depression. Einer Untersuchung in Deutschland zufolge leiden Patienten mit Psoriasis 1,8-mal häufiger an depressiven Störungen als nicht Betroffene. Depressive Störungen gehören damit zu den häufigsten Begleiterkrankungen einer Psoriasis.

Eine depressive Störung kann grundsätzlich in jedem Alter auftreten. Statistisch gilt jedoch, je älter der Patient, desto anfälliger ist er. In der oben genannten Studie litten in der Altersgruppe bis 20 Jahre knapp 2% der Psoriasis-Patient an einer depressiven Störung, in der Altersgruppe 41 bis 60 Jahre bereits über 15% und bei den über 80-Jährigen sogar mehr als 22%.

Wenn Sie selbst an länger andauernden Phasen einer depressiven Verstimmung leiden, sollten Sie unbedingt ärztliche Hilfe suchen, auch wenn es Ihnen schwerfällt. Denn eine angemessene Behandlung ist in einer solchen Situation enorm wichtig und kann Ihnen helfen, sich wieder besser zu fühlen.



03

Welche Therapieformen gibt es?

- Topische Therapie
- Physikalische Therapie
- Systemische Therapie
- Biologika

Welche Therapieformen gibt es?

Nach heutigem Stand der Medizin ist die Schuppenflechte immer noch eine nicht heilbare Erkrankung. Allerdings stehen inzwischen hochwirksame Therapien zur Verfügung, durch die sich das Krankheitsbild deutlich und nachhaltig bessern lässt. Gerade in den letzten Jahren hat sich das Spektrum der Behandlungsmöglichkeiten sehr erweitert, so dass Ihr Arzt gemeinsam mit Ihnen gezielt die für Sie am besten geeignete Therapieform auswählen kann.

Die verschiedenen Therapien unterscheiden sich teilweise deutlich voneinander, z.B. in der Art und Häufigkeit der Anwendung sowie der Intensität und Dauer der zu erwartenden Wirkung. Es gibt eine Reihe von Präparaten, die in Creme- oder Salbenform direkt auf die Haut („topisch“) aufgetragen werden. Daneben stehen verschiedene Behandlungsformen mit ultraviolettem Licht (UV-Strahlen) zur Verfügung. Seit rund 10 Jahren stehen auch innerlich anzuwendende („systemische“) Therapien zur Verfügung, da sie den Entzündungsprozess über einen Eingriff in das Immunsystem unterdrücken.

> Topische Therapie

Bei leichten Formen der Schuppenflechte reicht in der Regel eine äusserliche Behandlung. In der Fachsprache bezeichnet man das als topische (lokale) Therapie.

Diese Medikamente werden in Form von Salben, Lotionen oder Cremes direkt auf die erkrankten Hautstellen aufgetragen. Das muss in der Regel täglich erfolgen, und nur bei konsequenter Anwendung kann sich der gewünschte Therapieerfolg einstellen.

- **Teerpräparate** werden schon sehr lange zur Behandlung der Schuppenflechte eingesetzt. Sie hemmen die beschleunigte Zellteilung in der Haut. Allerdings riechen Teerpräparate unangenehm und hinterlassen dunkle Flecken auf der Haut und auf Textilien.
- **Salicylsäure** kommt vor allem zu Beginn der Behandlung zum Einsatz, um dichte Schuppenauflagerungen abzulösen. Andere topische Wirkstoffe können dann besser in die Plaques eindringen.
- **Dithranol** wird häufig in Kombination mit Salicylsäure angewendet, um das gesteigerte Zellwachstum zu hemmen. Auch dieses Mittel kann Verfärbungen verursachen.
- **Glukokortikoide** zählen zu den Kortikosteroiden und verfügen über stark entzündungshemmende Eigenschaften. Bei längerer Anwendung ist mit einem Gewöhnungseffekt zu rechnen, d.h. die Wirkung lässt allmählich nach. Zudem kommt es bei langer Anwendung zu Hautverdünnung, Pigmentveränderungen und Gefässerweiterung.
- **Vitamin D3-Präparate** wirken entzündungshemmend und bremsen die hochgradig gesteigerte Vermehrung der Hornzellen. Die Wirkung wird erst nach einigen Wochen sichtbar. Gelegentlich können Hautreizungen auftreten. Bei zu grossflächiger Anwendung kann es zu Störungen im Kalzium-Stoffwechsel kommen.

➤ Physikalische Therapie

Eine **Lichttherapie** kommt häufig ergänzend zur topischen oder systemischen Therapie zur Anwendung. Bei der Licht- oder Phototherapie wird der Effekt von natürlicher oder künstlich erzeugter ultravioletter (UV-)Strahlung genutzt. Kurzwellige UVB-Strahlen beeinflussen die immunologischen Vorgänge in der Haut und bremsen das beschleunigte Zellwachstum. Bei längerfristiger Anwendung ist zu beachten, dass UV-Strahlung das Hautkrebsrisiko erhöht.

Unter **Balneo-Phototherapie** versteht man Badeanwendungen in Kombination mit einer UV-Bestrahlung. Zusammen haben beide einen besonders günstigen Effekt, den viele Patienten auch von Aufenthalten am Meer her kennen.

Von **Photo-Sole-Therapie** spricht man, wenn der Salzgehalt des Wassers mindestens 1,5 % beträgt. Sie kann sowohl unter natürlichen Bedingungen mit Meerwasser und Sonnenlicht als auch künstlich hergestellt in der Arztpraxis oder einer Fachklinik erfolgen. In der medizinischen Anwendung beträgt der Salzgehalt des Wassers in der Regel 15 %.

Bei der **PUVA-Therapie** wird der in Pflanzen vorkommende Naturstoff Psoralen mit einer Bestrahlung mit langwelligem UVA-Licht kombiniert (**PUVA = Psoralen + UVA**).

Die vorausgehende Medikamentengabe dient dazu, die Empfindlichkeit gegenüber den Strahlen zu erhöhen. Psoralen kann entweder als Tablette eingenommen oder äusserlich als Salbe aufgetragen werden. Auch die Anwendung von Psoralen als Badezusatz ist möglich. Das bezeichnet man dann als **Bade-PUVA**. Die PUVA-Therapie ist nicht ungefährlich, da es nach einer solchen Behandlung im Falle von Sonneneinwirkung zu schwerem Sonnenbrand kommen kann. UVA-Strahlen fördern zudem die vorzeitige Hautalterung, und auch für die PUVA-Therapie ist bei langfristigem Einsatz ein erhöhtes Hautkrebsrisiko belegt.

> Systemische Therapie

Zur innerlichen („systemischen“) Behandlung der Schuppenflechte stehen seit rund 10 Jahren chemische Medikamente und neuerdings auch moderne, biotechnologisch hergestellte Arzneimittel, die sogenannten Biologika, zur Verfügung. Diese Wirkstoffe kommen bei mittelschwerer bis schwerer Schuppenflechte zum Einsatz, wenn topische oder physikalische Therapien allein keine ausreichende Besserung bringen. Die herkömmlichen chemischen Medikamente werden als Tabletten, Kapseln oder Spritzen angewendet.

Werden Ihnen solche Medikamente gegen die Schuppenflechte verordnet, müssen Sie die Anweisungen des Arztes streng befolgen. Bei zu hoher Dosierung können Organschäden auftreten, bei eigenmächtigem Absetzen des Präparats können rasch Rückfälle und sogar eine darüber hinausgehende Verschlechterung des Hautzustandes eintreten.

Die systemisch verabreichten Medikamente können zu einer deutlichen Besserung Ihrer Beschwerden führen. Die starke Wirkung ist aber oft auch mit Nebenwirkungen verbunden. Ausserdem können diese Medikamente die Wirkung anderer von Ihnen eingenommener Arzneimittel beeinflussen. Dieser Umstand macht einerseits sorgfältige ärztliche Kontrollen notwendig, erfordert von Ihrer Seite aber auch die genaue Einhaltung der Einnahmевorschriften und die enge Kommunikation mit Ihrem Arzt.

Ganz wichtig ist: Sie sollten sich von dem Nebenwirkungsrisiko nicht abschrecken lassen. Treten bedeutsame unerwünschte Wirkungen auf, wird Ihr Arzt sofort darauf reagieren und das Mittel absetzen oder in geringerer Dosierung verabreichen.

Folgende systemische Therapien (ausser Biologika) stehen zur Verfügung:

- **Retinoide** bremsen das Zellwachstum. Sie werden nur langsam vom Körper abgebaut und dürfen von Frauen im gebärfähigen Alter nur bei sicherer Schwangerschaftsverhütung eingenommen werden. Sie können mit UV-Therapien kombiniert werden. Die möglichen Nebenwirkungen betreffen vor allem die Niere, die Leber, die Haut und den Fettstoffwechsel.
- **Methotrexat (MTX)** hemmt intensiv die Zellteilung. Wegen möglicher Auswirkungen auf ungeborene Kinder darf die Substanz bei bestehendem Kinderwunsch nicht eingenommen werden, auch nicht von Männern. Methotrexat wirkt auch auf die Gelenke bei der Psoriasis Arthritis. Mögliche Blutbildveränderungen und Leberschädigungen können den Einsatz von Methotrexat einschränken.
- **Ciclosporin** unterdrückt das Immunsystem und hemmt dadurch Abwehr- und Entzündungsreaktionen. Bei langfristiger Anwendung über mehrere Jahre wird die Entstehung von Blutkrebs begünstigt. Da diese Therapie auch das Hautkrebsrisiko erhöht, darf parallel keine UV-Therapie erfolgen.
- **Fumarsäure** beeinflusst ebenfalls das Immunsystem. Dabei kann sich die Zahl weisser Blutzellen verringern. Auch die Niere kann geschädigt werden. Empfohlen werden daher regelmässige Blutbild- und Urinkontrollen während der Therapie.

Biologika

In der Behandlung mittelschwerer bis schwerer Formen der Schuppenflechte haben sich vor rund 10 Jahren so genannte Biologika fest etabliert. Der Begriff steht für eine neue Generation von Medikamenten, die mittels biotechnologischer Verfahren hergestellt werden.

Bei den Biologika handelt es sich um körperverwandte Antikörper, die gezielt in das Entstehungsgeschehen der Schuppenflechte, d.h. in das körpereigene Immunsystem, eingreifen. Da die Magensäure Eiweiße zerstört, werden diese Medikamente direkt in eine Vene oder unter die Haut gespritzt.

Gewöhnlich wird die Behandlung mit Biologika gut vertragen, da sie körpereigenen Stoffen sehr ähnlich sind. Es gibt allerdings bestimmte Herstellungsverfahren, die dazu führen, dass manche Biologika nicht vollständig, sondern nur teilweise menschliche Eiweiße sind und zum anderen Teil Eiweißbausteine enthalten, die tierischen Eiweißen nachgebildet wurden. Je weniger die Eiweiße der Biologika den menschlichen ähneln, desto häufiger kommt es vor, dass die körpereigene Immunabwehr diese Stoffe als „fremd“ erkennt und sie mit Antikörpern bekämpft. Mit solchen unerwünschten Reaktionen des Körpers nach der Injektion ist also gelegentlich zu rechnen.

Zudem führen alle derzeit verfügbaren Biologika zu einer erhöhten Anfälligkeit gegenüber Infektionskrankheiten, da sie auch körpereigene Abwehrmechanismen abschwächen. Deshalb sollten Sie während einer solchen Behandlung stets auf mögliche Anzeichen einer Infektion achten (Fieber, grippeähnliche Beschwerden usw.).

Ihr Arzt wird Sie vor Beginn der Behandlung mit einem Biologikum über Vorsichtsmaßnahmen informieren und Sie auch darauf aufmerksam machen, wann solche Medikamente nicht eingenommen werden dürfen (sogenannte „Gegenanzeigen“). Folgende Biologika stehen heute zur Verfügung: TNF-alpha Blocker – dies sind Eiweißstoffe, die sich gegen den Botenstoff Tumornekrosefaktor-alpha richten, der für die Entzündung der Haut bei Schuppenflechte mitverantwortlich ist.

Aufgrund weiterer, wissenschaftlicher Erkenntnisse wurden weitere Biologika entwickelt, die gezielt die Botenstoffe Interleukin 12 (IL-12), Interleukin 17 (IL-17) und Interleukin 23 (IL-23) ausschalten und auf diese Weise die chronische Entzündung bei der Schuppenflechte zurückdrängen.



04

Tipps für das Leben mit Schuppenflechte

- Offener Umgang mit der Krankheit
- Was Sie besser vermeiden sollten
 - ⊘ Übergewicht
 - ⊘ Alkoholkonsum
 - ⊘ Rauchen
- Wie Sie mit Stress umgehen können
 - ⊘ Tipps zur Stressbewältigung
- Wie Sie Selbstvertrauen aufbauen können
- Sport – Körper und Seele trainieren
- Unbesorgt Reisen
 - ⊘ Weitere Tipps für den Urlaub
- Sexualität und Familienplanung
 - ⊘ Schwangerschaft
- Seien Sie freundlich zu Ihrer Haut

Tipps für das Leben mit Schuppenflechte

Sie können selbst dazu beitragen, um Ihre Situation im positiven Sinne zu beeinflussen.

Der Arzt braucht Ihre Mitarbeit, um die Behandlung zum Erfolg zu führen!

- Sprechen Sie immer offen und vertrauensvoll mit Ihrem Arzt! Scheuen Sie sich nicht, auch von persönlichen Sorgen und Problemen im Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung zu berichten. Nur so kann Ihr Arzt alle relevanten Gesichtspunkte berücksichtigen und gemeinsam mit Ihnen unter sorgfältiger Abwägung von Wirksamkeit, Nebenwirkungen und Gegenanzeigen die für Sie am besten geeignete Therapie auswählen.
- Halten Sie sich bitte genau an den Therapieplan und lassen Sie keine Massnahmen aus. Seien Sie ehrlich zu sich und Ihrem Arzt, auch wenn Ihnen das schwer fallen sollte. Gegebenenfalls lässt sich gemeinsam eine Alternative finden, die besser in Ihren Alltag passt.
- Beobachten Sie sich genau und informieren Sie Ihren Arzt über Unverträglichkeiten oder andere Besonderheiten, die Sie unter der Behandlung bemerken. Auch Kleinigkeiten können manchmal von grosser Bedeutung sein!

➤ Offener Umgang mit der Krankheit

Seelische Ausgeglichenheit ist für Psoriasis-Patienten sehr wichtig. Sie sollten daher versuchen, Stress im Alltag zu vermeiden oder ihm positiv entgegenzutreten – dabei kann ein offener Umgang mit der Krankheit sehr hilfreich sein. Das Wissen über die Schuppenflechte ist in weiten Teilen der Bevölkerung sehr begrenzt. Das führt dazu, dass Patienten mit dieser Erkrankung oftmals nicht verstanden werden. Ergebnis dieser Unkenntnis sind neugierige Blicke, Tuscheln und das Gefühl der „Andersartigkeit“ beim Betroffenen. Um unangenehmen Fragen vorzubeugen, empfiehlt es sich für Patienten, offen mit der Erkrankung umzugehen.

Aktiv auf Mitmenschen zuzugehen und diese über Psoriasis zu informieren und aufzuklären hilft dem Gegenüber, die Erkrankung und die daraus resultierenden Bedürfnisse eines Psoriasis-Patienten zu verstehen. Zudem kann es für Sie ebenfalls eine Erleichterung sein, sich nicht mehr verstecken oder verstellen zu müssen. Dies führt zum Stressabbau und kann sich auch positiv auf den Gesundheitszustand insgesamt auswirken.



⊙ Was Sie besser vermeiden sollten



- **Vermeiden Sie Dinge**, die den Krankheits- und Behandlungsverlauf erfahrungsgemäss ungünstig beeinflussen: Suchen Sie nach Ihrem persönlichen Auslöser für die Schuppenflechte.
- **Reduzieren Sie bestehendes Übergewicht** und achten Sie generell auf eine ausgewogene, kalorienbewusste Ernährung.
- **Alkohol nur in Massen!** Ein Glas hin und wieder schadet in der Regel nicht.
- **Schränken Sie den Nikotinkonsum ein** oder verzichten Sie am besten ganz darauf.
- **Gehen Sie Stresssituationen nach Möglichkeit aus dem Weg** und nehmen Sie sich Zeit, Stress zu verarbeiten.
- **Nutzen Sie sportliche Angebote**, um Übergewicht zu vermeiden und soziale Kontakte zu knüpfen.
- **Setzen Sie Ihre Haut keinen starken Beanspruchungen aus**, vermeiden Sie z.B. Sonnenbrand.

⊖ Übergewicht

Das stark beschleunigte Zellwachstum der Haut bei Schuppenflechte ist die Folge eines fehlgesteuerten Immunsystems. Wissenschaftler vermuten, dass auch die Ernährung Einfluss auf das Immunsystem hat und auf diese Weise den Krankheitsverlauf modifizieren kann. Viele Betroffene stellen tatsächlich fest, dass sich der Zustand ihrer Haut bei einer Umstellung Ihrer Ernährung verändert. Allerdings gibt es keine definierte „Psoriasis-Diät“ mit Erfolgsgarantie. Wenn Sie sich aber an einige allgemeine Grundsätze halten und sich bewusst ernähren, können Sie die Entzündungsprozesse in Ihrem Körper günstig beeinflussen und Ihre medikamentöse Therapie dadurch unterstützend begleiten.

Punkt 1: Gewicht in Balance halten

Besonders wichtig ist, dass Sie auf Ihr Gewicht achten. Zwischen Schuppenflechte und Übergewicht besteht eine enge Wechselbeziehung. Übergewicht wirkt sich nachweislich negativ auf den Krankheitsverlauf einer Psoriasis aus. Auch kann eine medikamentöse Behandlung bei übergewichtigen Patienten mit Psoriasis weniger wirksam sein. Umgekehrt zeigen Studien, dass die Wirksamkeit einer medikamentösen

Behandlung bei übergewichtigen Schuppenflechte-Patienten steigt, wenn sie während der Behandlung an Gewicht abnehmen. Darüber hinaus können Sie als Betroffene(r) durch Gewichtsreduktion auch Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes verringern.

Übergewicht wird am besten anhand des „Body-Mass-Index“ (BMI) bestimmt. Sie können Ihren BMI selbst bestimmen, indem Sie Ihr Körpergewicht (in Kilogramm) durch das Quadrat der Körpergröße (in Metern) dividieren. Erstrebenswert ist ein BMI zwischen 18,5 und 25. Ab einem BMI von 25 wird von Übergewicht gesprochen. Vermeiden Sie Übergewicht, indem Sie Ihre Essensportionen und Kalorienzufuhr kontrollieren, Ihre Lebensmittel bewusst auswählen und sich viel bewegen.

Punkt 2: Lebensmittel bewusst auswählen

Bestimmte Nahrungsbestandteile können einen Einfluss auf entzündliche Prozesse im Körper haben. Lebensmittel, die eine entzündungsfördernde Wirkung haben, sollte man seltener essen, Lebensmittel mit entzündungshemmender Wirkung sollten möglichst oft auf dem Speiseplan stehen.

„Gute“ und „schlechte“ Fette

Für das Entzündungsgeschehen spielt die Art der Fette in unserer Nahrung eine wichtige Rolle. Tierische Fette sind aus dieser Sicht „schlechte“ Fette, denn sie enthalten die Fettsäure Arachidonsäure, aus der im Körper entzündungsfördernde Botenstoffe gebildet werden. Die Arachidonsäure in unserem Organismus stammt ausschliesslich aus dem Verzehr von tierischen Lebensmitteln wie Fleisch oder Wurst. Eine vorwiegend vegetarische Ernährung reduziert die Aufnahme von Arachidonsäure und kann daher die Entzündung bei Psoriasis und Psoriasis Arthritis positiv beeinflussen. Das Gleiche gilt bei vermehrtem Konsum „guter“ Fette wie Fisch und Fischöl, die aufgrund ihres hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend wirken. Fischöl kann auch in Form von Kapseln eingenommen werden.

Antioxidantien sind „gut“

Bei bestimmten Stoffwechselfvorgängen in unserem Körper entstehen aggressive sauerstoffhaltige Substanzen und so genannte „freie Radikale“; diese können Entzündungen und damit einen Psoriasis-Schub begünstigen. Antioxidantien können diese freien Radikale unschädlich machen. Durch den Verzehr von frischem Obst und Gemüse wie Karotten und Tomaten können Sie Ihrem Organismus gezielt solche Antioxidantien und Vitamine mit antioxidativer Wirkung zuführen.

Risiko: Gluten aus Getreideprodukten

Manche Patienten mit Schuppenflechte haben eine Unverträglichkeit gegen den Getreide-Inhaltsstoff Gluten, eine so genannte Zöliakie. In einem solchen Fall kann eine glutenfreie Ernährung auch die Beschwerden der Schuppenflechte verbessern. Bevor Sie wichtige Lebensmittel aus Ihrer Ernährung streichen, sollte Ihr Arzt aber eine sichere Diagnose gestellt haben.

Praktische Ernährungstipps können Ihnen im Alltag helfen, Ihren Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

- **Vermeiden Sie fettreiche tierische Lebensmittel** wie Schweineschmalz, Schweineleber, Eigelb oder fettreiche Fleisch- und Wurstsorten! Nicht mehr als zwei Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche sollten es sein.
- **Bevorzugen Sie fettarme Milch und Milchprodukte!**
- **Fischtage einführen:** Verzehren Sie zweimal pro Woche Fisch wie Makrele, Lachs oder Hering! Diese Sorten sind besonders reich an Omega-3 Fettsäuren.
- **Wählen Sie Ihr Speiseöl gezielt aus:** Verwenden Sie Raps-, Soja-, Walnuss- oder Leinöl, die reich an Omega-3 Fettsäuren sind! Raps- und Sojaöl sind auch gute Quellen für Vitamin E.
- **Essen Sie viel Obst und Gemüse** – fünf Portionen über den Tag verteilt sind ideal. Sie enthalten antioxidative Substanzen wie Vitamin C und β -Carotin sowie weitere gesundheitsfördernde Vitamine, Mineralien und Pflanzeninhaltsstoffe.
- **Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit** in Form von Wasser, verdünnten Fruchtsäften oder ungesüßtem Tee!
- **Halten Sie sich bei alkoholischen Getränken zurück!**

Alkoholkonsum

Die schädlichen Auswirkungen von Alkohol und Zigaretten auf die Gesundheit sind hinlänglich bekannt. Und es gibt eine ganze Reihe von Gründen, weshalb gerade Psoriasis-Patienten mit Alkohol und Zigaretten äusserst zurückhaltend umgehen sollten.

Alkohol

Ein übermässiger Alkoholkonsum kann sowohl den Ausbruch einer Schuppenflechte fördern als auch den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen:

- Viele Psoriasis-Patienten stellen fest, dass ein übermässiger Konsum von Alkohol Psoriasis-Schübe auslösen kann.
- Die Psoriasis-Plaques sind besonders empfindlich, trocken und spröde. Es ist daher wichtig, die Haut möglichst feucht zu halten. Alkohol bewirkt aber durch seine erweiternde Wirkung auf die Blutgefässe, dass die betroffenen Hautstellen noch weiter austrocknen und gereizt werden.
- Alkohol kann die Wirkung von Medikamenten, die bei der Behandlung der Schuppenflechte zum Einsatz kommen, verzögern oder abschwächen.
- Patienten mit Psoriasis neigen ohnehin zu Übergewicht, und alkoholische Getränke haben viele Kalorien! Regelmässiger Alkoholkonsum erhöht damit das Risiko einer Gewichtszunahme und damit auch für Folgekrankheiten von Herz-Kreislauf und Psyche (Depression).
- Einige der zur Behandlung der Schuppenflechte eingesetzten Medikamente können die Leber belasten. In Verbindung mit exzessivem Alkoholkonsum kann dies zu schwerwiegenden Leberschäden führen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie regelmässig Alkohol konsumieren.

Rauchen

Rauchen

Der Zusammenhang zwischen Rauchen und Psoriasis wurde wissenschaftlich eingehend untersucht. Dabei ergaben sich Hinweise, dass Nikotin unerwünschte Wirkungen auf das Immunsystem und das Wachstum der Hautzellen besitzt.

- Im statistischen Durchschnitt erkranken Raucher doppelt so häufig an einer Psoriasis wie Nichtraucher. Selbst ehemalige Raucher haben noch ein um fast 40 % erhöhtes Risiko.
- Das individuelle Erkrankungsrisiko wird sowohl von der Menge der täglich gerauchten Zigaretten als auch von der Anzahl der „Raucherjahre“ bestimmt.
- Auch der Verlauf einer bestehenden Schuppenflechte wird vom Rauchen negativ beeinflusst. Patienten mit einem hohen Zigarettenkonsum entwickeln im Durchschnitt eine schwerere Form der Psoriasis als Nichtraucher.
- Äusserlich und selbst beim Passivrauchen ist Zigarettenrauch ein zusätzlicher Reizfaktor für die Haut.
- Rauchen kann sogar die Wirksamkeit einer medikamentösen Therapie der Psoriasis einschränken.

Was es so schwer macht – und warum es sich dennoch lohnt!

- Tabak- und Alkoholkonsum haben erhebliche negative Auswirkungen auf Krankheitsentstehung und -verlauf einer Psoriasis. Andererseits neigen Betroffene aufgrund der vielfältigen seelischen Belastungen überproportional häufig zum Konsum dieser Suchtmittel. So kommt ein Teufelskreis in Gang, der oftmals nur schwer zu durchbrechen ist.
- Vor diesem Hintergrund mag es schwierig erscheinen, alte Gewohnheiten umzustellen. Aber genau deshalb lohnt es sich auch so sehr. Denn wenn Sie es schaffen, aus diesem Teufelskreis auszubrechen, tun Sie damit nicht nur etwas für Ihre Haut, sondern auch für Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihr Selbstbewusstsein!

➤ Wie Sie mit Stress umgehen können

Stress und Schuppenflechte stehen in einer engen Wechselbeziehung. Einerseits ist die Krankheit für die Betroffenen oft mit beträchtlichem Stress verbunden, zum anderen können Stresssituationen auch zu Psoriasis-Schüben oder verstärktem Juckreiz führen. Häufig berichten Betroffene, dass bei ihnen die Krankheit in einer Lebensphase mit grosser körperlicher oder seelischer Belastung ausgebrochen ist.

Wodurch kann Psoriasis Stress auslösen?

- **Die Krankheit an sich.** Allein das Bewusstsein, an einer chronischen Erkrankung zu leiden, für die es keine Heilung gibt, ist ein grosser Stressfaktor. Hinzu kommt die Angst vor einem erneuten Schub, wenn es einem gerade mal besser geht.
- **Stigmatisierung.** Patienten mit Psoriasis leiden häufig unter mangelndem Selbstbewusstsein. Das Gefühl der Verunsicherung, wie ihre Mitmenschen auf die Krankheit reagieren könnten, kann bei den Betroffenen schon in alltäglichen sozialen Kontaktsituationen, z. B. beim Händeschütteln, Stress auslösen.

- **Schmerz.** Die chronischen Schmerzen, die – insbesondere bei Gelenkbefall – mit der Schuppenflechte verbunden sein können, führen ebenfalls zu einem konstant erhöhten Stresslevel bei den Betroffenen.
- **Behandlung.** Auch die Therapie selbst kann vom Patienten als stressig empfunden werden. Einige der Therapien sind regelmässig anzuwenden, erfordern einen hohen Zeitaufwand und sind manchmal mit Nebenwirkungen verbunden.

Wie lässt sich Stress vermeiden oder abbauen?

Am effektivsten ist die Vorbeugung: Lassen Sie Stress nach Möglichkeit gar nicht erst aufkommen! In einem ersten Schritt zur Vermeidung sollten Sie sich darüber im Klaren werden, was bei Ihnen persönlich am meisten Stress auslöst – der Job, die Beziehung, Familienkrisen oder eben die Psoriasis selbst. Sind die Stressverursacher erst einmal identifiziert, lassen sie sich auch besser vermeiden oder z. B. durch ein intensives Gespräch aus der Welt schaffen.

☺ Tipps zur Stressbewältigung

- **Entspannungstechniken.** Meditation, Tai Chi, Qigong, Yoga und andere Entspannungs- und Atemübungen können für Menschen mit Schuppenflechte sehr hilfreich sein. Entsprechende Anleitungen findet man u.a. auf YouTube und in den sozialen Netzwerken. Aber auch schon ein längerer Spaziergang oder ein Bad können zu Entspannung verhelfen.
- **Sport.** Bewegung eignet sich hervorragend zum Stressabbau. Lesen Sie hierzu bitte den Abschnitt zu Sport auf Seite 50 in dieser Broschüre.
- **Massage.** Spezielle Techniken wie Akupressur oder Reflexzonenmassage eignen sich hervorragend zum Abbau von Spannungen. Suchen Sie sich am besten einen Masseur/eine Masseurin, der/die schon einmal mit Psoriasis-Patienten gearbeitet hat.
- **Ein Arzt, dem Sie vertrauen.** Um Stress zu reduzieren, müssen Sie Vertrauen in Ihre Behandlung haben. Wenn Sie Zweifel an Ihrem Behandlungsplan haben, zögern Sie nicht, eine zweite Meinung einzuholen.
- **Eine wirksamere Behandlung.** Eine nicht zufriedenstellend wirksame oder nicht gut verträgliche Behandlung der Schuppenflechte kann beträchtlichen Stress hervorrufen. Umgekehrt hilft eine effektive Behandlung nicht nur die Beschwerden zu lindern, sondern auch Stress abzubauen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie mit Ihrer Therapie unzufrieden sind.
- **Professionelle psychologische Hilfe.** Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie mit Ihrer Situation nicht zurechtkommen und professionelle Hilfe benötigen, vereinbaren Sie einen Termin mit einem Therapeuten. Er kann Ihnen dabei helfen, emotionalen Stress besser zu bewältigen. Ihr behandelnder Arzt kann Sie bestimmt an einen erfahrenen Psychologen in Ihrer Nähe verweisen.
- **Betroffenenverbände.** Sehr hilfreich kann auch der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen sein. In entsprechenden Verbänden und Selbsthilfegruppen finden Sie Kontakt und eine Fülle von Informationen über die Krankheit und mögliche Behandlungen. Entsprechende Internetadressen finden Sie auf Seite 58 in dieser Broschüre.

➤ Wie Sie Selbstvertrauen aufbauen können

Jeder Mensch fühlt sich verletzt, wenn er wegen seines Äusseren zurückgewiesen oder abschätzig beurteilt wird. Eine Schuppenflechte kann daher das Selbstwertgefühl der Betroffenen schwerwiegend beeinträchtigen. Die Angst vor negativen Reaktionen der Umgebung kann sich zudem leicht verselbständigen und die soziale Beziehungsfähigkeit nachhaltig einschränken. Solchen Verstärkungsmechanismen gilt es entgegenzuwirken, wenn nötig mit professioneller Hilfe.

Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine Form der Psychotherapie, die auf der Vorstellung basiert, dass sich Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen gegenseitig beeinflussen. In einer Reihe von Einzelschritten versucht der Therapeut, negative Gedankenschleifen zu identifizieren und durch angemessenere und positivere Denkweisen zu ersetzen.

Die Ziele der Therapie bestehen darin,

- sich selbst besser kennenzulernen, einschliesslich der eigenen Stärken, Fähigkeiten und Werte,
- den Glauben an sich selbst und ein positives Gefühl gegenüber seinem Körper zu kultivieren,
- eigene Problemlösungs- und Kommunikationsfähigkeiten weiterzuentwickeln.

Es gibt dabei oft keine schnelle Lösung. Der Prozess kann manchmal mühsam erscheinen und braucht Zeit. Schritt für Schritt werden Sie dabei lernen, negative Gedanken und Gefühle durch positive zu ersetzen. Auch wenn es zunächst schwer fällt: es ist durchaus möglich, negative Gedankenmuster zu durchbrechen und das eigene Selbstvertrauen zu stärken und es lohnt sich! Sie können lernen, Ihre Gefühle sowie Ihren Umgang mit der Psoriasis aktiv zu verändern, wieder Selbstvertrauen zu gewinnen und damit auch einen positiven Einfluss auf die Erkrankung auszuüben.

Seien Sie freundlich zu Ihrer Haut

Jede Haut – auch die kranke – reagiert anders. Am besten finden Sie selbst heraus, was Ihrer Haut gut tut. Hierzu einige allgemeine Tipps.

Baden und Duschen

Häufiges Waschen trocknet die Haut aus. Einmal am Tag Baden oder Duschen reicht im Normalfall. Die Wassertemperatur sollte nicht zu heiss sein. Verwenden Sie statt Seife lieber einen synthetischen Seifenersatz, ein so genanntes Syndet, das die Haut nicht auslaugt. Ölbäder reinigen, pflegen und verwöhnen die Haut.

Hautpflege

Nicht nur die erkrankte, sondern die gesamte Haut trocknet schnell aus. Eine entsprechende Pflegelotion kann das verhindern und schafft Abhilfe, wenn die Haut bereits spröde geworden ist. Am besten cremen Sie sich nach dem Duschen oder Baden ein, dann ist die Haut besonders aufnahmefähig.

Hilfe bei Schuppen

Kopfschuppen sind keine Frage der Reinlichkeit, sondern bedürfen einer speziellen Behandlung. Wenn handelsübliche Anti-Schuppen-Shampoos nicht ausreichen, können medizinische Spezialshampoos das hartnäckige Übel beseitigen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach geeigneten Mitteln.

Urlaubsplanung

Ein Badeurlaub am Meer in einem gemäßigten Klima kann die Schuppenflechte günstig beeinflussen. Auf Seite 52 dieser Broschüre finden Sie wertvolle Tipps für Ihre Urlaubsplanung.

⊙ Sport – Körper und Seele trainieren

Oft sind Patienten mit Schuppenflechte übervorsichtig, wenn es um Sport geht. Viele haben gehört, starkes Schwitzen könne sich negativ auf die Haut auswirken und vermeiden deshalb sportliche Aktivitäten. Doch richtig ist: Sport hat vielfältige positive Auswirkungen auf die Gesundheit auch und gerade bei Psoriasis-Patienten, die ein erhöhtes Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht aufweisen (siehe Kapitel 2). Sport ist ein exzellentes Mittel, solchen Risiken vorzubeugen.

Doch geht es beim Sport keineswegs nur darum, körperlich fit zu werden. Besonders wertvoll ist auch – gerade bei einer Hauterkrankung wie der Schuppenflechte – der positive Einfluss auf die Psyche. So hilft Bewegung erwiesenermassen beim Stressabbau und selbst bei Depression. Besonders wertvoll für das seelische Wohlbefinden ist Sport, der in Gruppen ausgeübt wird, weil hier zusätzlich auch Sozialkontakte gepflegt werden.

Im Folgenden finden Sie einige Tipps für einen guten Start ins sportliche Leben:

Sport in Massen

Wie für alle Menschen gilt auch für Psoriasis-Patienten, dass sich eine mässige aber regelmässige Belastung beim Sport vorteilhafter auswirkt als sporadische, sehr hohe Belastungen. Versuchen Sie daher, langsam einzusteigen und den Sport behutsam, aber dafür nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren. Auch der tägliche Spaziergang trägt zur körperlichen Fitness bei.

Sanfter Einstieg

Sportliche Aktivitäten, mit denen die Beweglichkeit gefördert wird (z. B. Yoga und Pilates) können einen guten Einstieg in ein aktiveres Leben darstellen. Gleiches gilt für Schwimmen und Walking. Beginnen Sie z.B. mit 15-minütigen Trainingseinheiten und steigern sich dann allmählich. Schwimmen eignet sich besonders gut, wenn Sie Ihre Gelenke nicht belasten können.

Herzgesundheit

Wenn Sie Ausdaueraktivitäten in Ihr Programm aufnehmen (z. B. kontinuierliche Bewegung für 20 Minuten, bei der Sie leicht ausser Atem kommen, wie etwa Fahrradfahren, Joggen, Schwimmen, Aerobic), so hilft das, Ihr Herz-Kreislauf- und Atmungssystem weiter zu stärken.

Kraft und Ausdauer

Wenn Sie zudem noch kräftigende Aktivitäten (z. B. Pilates, leichtes Gewichts- und Krafttraining) mit in Ihr Programm aufnehmen, führt das zu Muskelaufbau und besserer Ausdauer.

Spass muss sein

Für welche Aktivität Sie sich auch entscheiden: wichtig ist, dass es Ihnen Spass macht und Sie sich darauf freuen! Wenn der Sport einmal zur Gewohnheit geworden ist und Sie merken, dass es Ihnen gut tut, werden Sie feststellen, dass es viel einfacher ist, sich selbst zu motivieren.

Schwimmen

Haben Sie keine Scheu, ins Schwimmbad zu gehen, wenn Sie gerne schwimmen. Bei jedem Menschen lösen sich während des Badens Hautschuppen. Es ist nicht damit zu rechnen, dass dies bei Psoriasis-Patienten vermehrt der Fall ist. Vor dem Baden gilt, was für alle Badegäste selbstverständlich sein sollte, nämlich das gründliche Abduschen. Damit lassen sich ggf. lose Schuppen abspülen. Generell sollten Sie daran denken, sich nach dem Baden gründlich einzucremen, damit Ihre Haut nicht austrocknet.

Machen Sie es nicht allein!

Es steigert ungemein die Motivation, wenn Sie Ihren sportlichen Aktivitäten gemeinsam mit Freunden nachgehen! Ähnlich wie bei anderen Erkrankungen (z. B. Herzsportgruppen) gibt es auch für Psoriasis-Patienten spezielle Sportgruppen, die zumeist von örtlichen Selbsthilfegruppen organisiert werden.

Fragen Sie Ihren Arzt

Welche Art der Bewegung für Sie die Beste ist, hängt von Ihrem Alter und Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand ab. Im Falle einer Psoriasis Arthritis kann nicht jede Sportart betrieben werden und die Aktivitäten müssen vorsichtig dosiert werden. Fragen Sie Ihren Arzt, welche Belastung Sie sich zumuten können. Die Sorge um eine Hautbelastung durch den Schweiß sollte Sie jedenfalls nicht vom Sport abhalten. Moderne, luftige Sport-Funktionskleidung und nach dem Sport eine Dusche sowie bei Bedarf eine rückfettende Pflege sollten ausreichen, um die Hautbelastung durch den Sport zu minimieren. Lassen Sie sich aber auch hierzu von Ihrem behandelnden Arzt beraten.

Unbesorgt Reisen

Grundsätzlich steht Ihrer Reiselust auch bei einer Schuppenflechte nichts im Weg. Bevor Sie sich auf die Reise begeben, sollten Sie aber einiges beachten.

Reiseziele

Wohin soll die Reise gehen? Im Grunde dorthin, wohin Ihr Fernweh Sie zieht. Beachten Sie dabei aber, dass das örtliche Klima Ihre Hautsymptome beeinflussen kann. Sonne (in Massen) und Salzwasser haben im Allgemeinen einen positiven Einfluss auf die Haut. Aber es muss nicht zwangsläufig der klassische Strandurlaub sein. Auch das Klima im Mittel- oder Hochgebirge mit seiner direkten Sonneneinstrahlung und milden Temperaturen ist für den Sommerurlaub eine gute Wahl. Grundsätzlich gilt aber auch hier: Jeder Mensch ist unterschiedlich. Probieren Sie verschiedene Orte aus und finden Sie für sich heraus, welches Klima und welche Umgebung Ihnen und Ihrer Haut gut tun.

Sonnenschutz

Viele Psoriasis-Patienten stellen fest, dass sich Sonnenlicht positiv auf ihre Haut auswirkt. Aber Vorsicht: Sonnenbrände können zu Hautschäden führen. Achten Sie deshalb gerade in Ländern mit intensiverer Sonneneinstrahlung auf einen ausreichenden Sonnenschutz.

- Setzen Sie sich nicht zu viel Sonne aus, vor allem, wenn Sie zu Sonnenbrand neigen. Tragen Sie in den Mittagsstunden zusätzlich zum Sonnenschutz geeignete Kleidung über empfindlichen Stellen. Denken Sie daran, dass das UV-Licht durch Glas, Wolken, Wasser und dünne Kleidung dringen kann. Selbst Schatten bietet keinen vollkommenen Schutz.
- Verwenden Sie ein Sonnenschutzmittel. Tragen Sie ein dermatologisch getestetes Produkt mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 auf. Cremes Sie sich mehrmals täglich neu ein, insbesondere, wenn Sie im Wasser gewesen sind oder geschwitzt haben. Ihr Arzt oder Apotheker wird Ihnen bei der Suche nach einem geeigneten Sonnenschutzmittel behilflich sein.
- Beachten Sie, dass einige Behandlungsformen der Schuppenflechte zu einer erhöhten Lichtempfindlichkeit der Haut führen können. Fragen Sie diesbezüglich Ihren Arzt.

⌵ Weitere Tipps für den Urlaub

Chemische Reizung

Chemikalien in Swimmingpools können die Haut reizen und austrocknen. Gehen Sie deshalb nicht zu lange ins Wasser und duschen Sie, wenn Sie aus dem Wasser kommen. Trocknen Sie sich ab und tragen Sie eine rückfettende Pflege und/oder einen Sonnenschutz auf.

Leichte Kleidung

Tragen Sie locker anliegende, leichte und bequeme Kleidung. Wenn Sie Hautläsionen an den Füßen haben, achten Sie darauf, bequeme Schuhe oder Sandalen zu tragen, die gross genug für ein geringes Anschwellen der Füße bei heissem Wetter sind.

Ausreichend trinken

Achten Sie in einem heissen Klima für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser am Tag.

Mückenschutz mitnehmen

Sorgen Sie im Urlaub für einen ausreichenden Mückenschutz. Besonders geeignet ist ein Schutz, der nicht auf die Haut aufgetragen wird, z. B. Anti-Mücken-Kerzen oder Rauchspiralen.

Medikamente & Pflege mitnehmen

Nehmen Sie eine ausreichende Menge an Medikamenten und Hautpflegeprodukten mit. Führen Sie kurz vor dem Urlaub keinen Therapiewechsel durch. Das gilt auch für Pflegeprodukte.

Worauf muss ich bei Biologika achten?

Biologika werden meist unter die Haut injiziert; das können Sie ggf. im Urlaub selbst tun. Für diesen Fall müssen Sie beachten, dass Biologika gekühlt (2-8 °C) und lichtgeschützt transportiert (Kühltasche) und aufbewahrt werden müssen (Kühlmöglichkeit im Hotel?). Zur Sicherheit sollten Sie zudem eine ärztliche Zollbescheinigung für das Arzneimittel mit sich führen. Wenn Sie zeitlich flexibel sind, wählen Sie den Zeitpunkt Ihres Urlaubs allerdings am besten so, dass er zwischen zwei Injektionen liegt.

Impfungen

Während einer Therapie mit bestimmten systemischen Arzneimitteln inkl. Biologika dürfen keine Lebendimpfstoffe verabreicht werden. Erkundigen Sie sich rechtzeitig, welche Impfungen für Ihr Reiseland empfohlen bzw. vorgeschrieben sind, ggf. muss die Therapie für einen gewissen Zeitraum unterbrochen werden, damit die Impfung durchgeführt werden kann.

➤ Sexualität und Familienplanung

Nicht selten stellt die Schuppenflechte eine grosse Barriere für Nähe und Intimität dar, oft nicht aufgrund der körperlichen Beeinträchtigung durch die Hautläsionen, sondern infolge des mangelnden Selbstbewusstseins. Die Betroffenen fühlen sich nicht attraktiv, sie haben Hemmungen, von ihrem Partner nackt gesehen und von ihm berührt zu werden. Mit der Zeit verlieren so beide Partner die Lust auf Intimkontakte. Eine Paartherapie kann dann sinnvoll sein.

Das Problem stellt sich umso drängender, wenn man gerade einen neuen Partner kennengelernt hat:

„Wann muss ich dem anderen sagen, dass ich an Psoriasis leide?“

„Und wenn er sich weigert, meine Haut zu streicheln, weil er Ekel empfindet ...?“

„Und wenn er denkt, dass die Krankheit ansteckend ist ...?“

Wichtig ist, dass Sie früh mit Ihrem Partner über die Krankheit sprechen und ihn über deren Natur aufklären. Sie sollten dem Partner auch kommunizieren, an welchen Stellen der Haut sie Berührungen als angenehm oder erregend empfinden und an welchen aufgrund von Plaques nicht.

Obwohl viele Betroffene den Mangel an Nähe und Intimität als bedrückend empfinden, wird das Sexualleben nur selten von den Patienten thematisiert. Häufig fehlt auch beim Arztbesuch die Zeit für ein tiefergehendes Gespräch. Dabei hat sich gezeigt, dass eine erfolgreiche medikamentöse Behandlung der Schuppenflechte sich positiv auf das Sexualleben der Betroffenen auswirkt. Auch in den Selbsthilfeforen im Internet finden sich wertvolle Tipps.

Genitale Psoriasis

Eine besondere Situation ist der genitale Psoriasisbefall. Dort bilden die Plaques keine Schuppen, sie sind lediglich gerötet und können stark jucken. Dies kann dazu führen, dass Frauen wie Männer Geschlechtsverkehr als unangenehm empfinden. Bei Frauen kann die regelmässige Pflege des Vaginalbereichs hilfreich sein, während für betroffene Männer die Verwendung eines Kondoms Abhilfe schaffen kann. Allerdings sollte unter dem Kondom ein Gleitmittel verwendet werden. Vorsicht: nicht alle Kondome sind für die Verwendung mit Gleitmitteln geeignet.

⌵ Schwangerschaft

Viele Patienten haben Angst, dass sie die Schuppenflechte an ihre Kinder weitergeben könnten. Die Krankheit wird aber nicht direkt vererbt, lediglich die Veranlagung dafür. Ansonsten können Frauen mit Psoriasis genauso schwanger werden und Kinder bekommen wie andere Frauen auch. Da Psoriasis nicht ansteckend ist, besteht keinerlei Risiko einer Übertragung der Krankheit durch Körperkontakt oder Stillen. In der Vergangenheit gab es vereinzelt Diskussionen darüber, ob die Psoriasis das Risiko einer Fehlgeburt erhöht. Dies hat sich jedoch in einer gross angelegten Studie nicht bestätigt.

Inwieweit sich die hormonellen Veränderungen während und nach der Schwangerschaft auf die Schwere einer Schuppenflechte auswirken, konnte bislang nicht zweifelsfrei geklärt werden. Viele Frauen berichten jedoch von einer Verbesserung der Hauterscheinungen während der Schwangerschaft und einer leichten Verschlechterung nach der Geburt. Allgemeingültige Voraussagen sind jedoch nicht möglich. Jede Frau wird letztlich individuell auf die Schwangerschaft reagieren.

Unabhängig davon, ob Sie Mann oder Frau sind, sollten Sie Ihren Arzt frühzeitig über einen möglichen Kinderwunsch informieren. Einige Medikamente – insbesondere solche, die bei der Therapie mittelschwerer bis schwerer Formen der Psoriasis zur Anwendung kommen – können zur Schädigung des Ungeborenen führen. Ihr Arzt wird im Einzelfall entscheiden, ob Ihre Behandlung während der Schwangerschaft unterbrochen oder auf ein anderes Medikament umgestellt werden muss.



Glossar

Antikörper	Vom Immunsystem gebildeter Eiweißstoff, der sich spezifisch gegen eine Fremdsubstanz im Körper richtet und diese unschädlich macht. Inzwischen gibt es auch künstlich hergestellte Antikörper für die Therapie bestimmter Erkrankungen
Autoimmunerkrankung	Krankheit, bei der sich das Immunsystem gegen den eigenen Körper wendet
Balneo-Phototherapie	Kombinierte Anwendung von Bade- und Lichttherapie
Biologikum	Biotechnologisch hergestelltes Medikament
Botenstoff	Körpereigene Substanz, die der Signalübertragung zwischen den Zellen im Körper dient
Glukokortikoide	Entzündungshemmende Hormone, die in der Nebennierenrinde gebildet oder künstlich hergestellt werden (z.B. Kortison)
Psoriasis Guttata/Guttata	Psoriasis guttata ist eine Form der Psoriasis vulgaris mit kleinherzigen, "tropfenartigen" Läsionen. Sie ist meist infektrigert und tritt vorwiegend bei Kindern auf. Der Guttata-Typ kann jedoch auch durch Schubaktivität bei der zuvor chronisch stationären Plaque Psoriasis, zusätzlich zu den bestehenden Psoriasis Plaques auftreten.
Immunsuppressivum	Medikament, das das körpereigene Immunsystem unterdrückt
Immunsystem	Körpereigenes Abwehrsystem
PASI	Psoriasis Area and Severity Index; Skala zur Beurteilung des Schweregrades der Psoriasis bzw. der Wirksamkeit eines Medikaments in klinischen Studien
Physikalische Therapie	Auf physikalischen Verfahren beruhende Behandlungsform

Plaque	Flächiges, erhabenes Hautareal, das bei der Psoriasis gerötet und schuppig ist
Plaque Psoriasis	Häufigste Form der Schuppenflechte mit Auftreten von Plaques
Psoralen	Ursprünglich aus Pflanzen isolierter medizinischer Wirkstoff, der die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht
Psoriasis	Schuppenflechte; eine chronisch-entzündliche Erkrankung, ausgelöst durch eine Fehlsteuerung des Immunsystems
Psoriasis Arthritis (PsA)	Chronisch-entzündliche Gelenkerkrankung bei Psoriasis
PUVA	Kombinierte Behandlung mit Psoralen und UVA-Bestrahlung
Streptokokken	Streptokokken sind kugelförmige, kettenartig zusammenhängende Bakterien, die man auf der Haut und im Darm wiederfindet. Sie sind für vielerlei Krankheiten verantwortlich, zum Beispiel Halsentzündungen, Scharlach oder rheumatisches Fieber. Im Normalfall werden Streptokokken durch unser Immunsystem in Schach gehalten.
Syndet	Synthetisch hergestellte Waschsubstanz
Systemische Therapie	Innerliche Behandlung mit Tabletten, Spritzen oder Infusionen
TNF α	Tumornekrosefaktor α , ein entzündungsfördernder Botenstoff des Immunsystems
TNF α Blocker	Ein Biologikum, das den Botenstoff TNF α und dessen entzündungsfördernde Wirkung hemmt
Topische Therapie	Äusserliche Behandlung, bei der das Medikament direkt auf die betroffene Hautstelle aufgebracht wird
Trigger	Ein auslösender Faktor für das Ausbrechen einer Krankheit

Kontaktadressen für Patientenselbsthilfe

www.spvg.ch

Die Schweizerische Psoriasis und Vitiligo Gesellschaft (SPVG) ist eine gemeinnützige Patientenorganisation, die sich in der ganzen Schweiz für Menschen mit Psoriasis und Vitiligo auf vielfältige Weise einsetzt – für eine bessere Lebensqualität.

www.rheumaliga.ch

Die Rheumaliga Schweiz engagiert sich als gemeinnützige Organisation für Rheumabetroffene in der ganzen Schweiz. Im Zentrum der Bemühungen steht der Mensch mit seinem Bedürfnis nach gesundheitlichem Wohlbefinden, Beschwerdefreiheit und Lebensqualität.

www.psoriasis-kids.de

Die Seite für Kinder und Jugendliche mit Psoriasis sowie für Erwachsene, die in ihrer Familie oder im Bekanntenkreis in jungen Psoriatikern zu tun haben.

www.psorinet.ch

Diese Aufklärungswebseite wird im Auftrag der Schweizerischen Psoriasis und Vitiligo Gesellschaft (SPVG) geschaltet. Getragen wird die Seite von dem Kompetenznetz Psoriasis niedergelassener Dermatologen Schweiz.

www.psoriasis-netz.de

Das Psoriasis-Netz ist ein Projekt von und für Menschen mit der Hautkrankheit Schuppenflechte und der Gelenkerkrankung Psoriasis arthritis. Wir helfen dabei, die Erkrankung besser zu verstehen und in den Griff zu bekommen.

Notizen

Impressum

- Herausgeber:** Janssen-Cilag AG, Cubelstrasse 34, 6300 Zug
- Gestaltung:** Janssen-Cilag AG, Cubelstrasse 34, 6300 Zug
TORDREI, St. Georgengasse 7, 8020 Graz
- Textierung:** Janssen-Cilag GmbH, Johnson & Johnson Platz 1, 41470 Neuss
- Fotocredits:** Shutterstock Bobex-73 (Seite 1),
istockphoto stock_colors (Seite 4),
Shutterstock wavebreakmedia (Seite 6),
istockphoto Todor Tsvetkov (Seite 25),
Shutterstock Monkey Business Images (Seite 28),
Shutterstock Syda Productions (Seite 39),
Shutterstock EpicStockMedia (Seite 40),
Shutterstock Maria Evseyeva (Seite 55)
- Erstellungsdatum:** April 2018