

Aktiv gegen  
**PSORIASIS**

PATIENTENRATGEBER

**Dermapharm AG**  
Kompetenz hautnah





## SCHUPPENFLECHTE – EIN BRENNENDES PROBLEM

Die Schuppenflechte geht häufig mit emotionalen Belastungen und Beeinträchtigungen einher – denn die Psoriasis ist nicht nur ein äußerliches, kosmetisches Problem für die Betroffenen.

Zum einen empfinden die Patienten durch permanenten Juckreiz einen starken Leidensdruck, zum anderen verursachen die betroffenen sichtbaren Areale häufig Schamgefühle.

Damit die Erkrankung Ihre Lebensqualität möglichst wenig einschränkt, ist es sinnvoll, das Phänomen Psoriasis zu verstehen und darüber hinaus den Alltag mit wertvollen Tipps zu meistern.

Dieser Ratgeber möchte Sie dabei aktiv unterstützen. Vertrauen Sie auf die Therapieplanung Ihres behandelnden Arztes und bleiben Sie konsequent – es lohnt sich.

## WAS IST PSORIASIS/ SCHUPPENFLECHTE?

Die Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine gutartige, fast immer chronisch verlaufende, nicht ansteckende Hauterkrankung. Mit ca. 2,5 Millionen betroffenen Patienten in Deutschland ist Psoriasis eine der häufigsten Hauterkrankungen und kann in jedem Lebensalter erstmals auftreten. Sie verläuft schubartig und äußert sich in sehr unterschiedlichen Hautveränderungen.

### Was passiert in der Haut?

Gesunde Haut erneuert sich etwa alle **28 Tage**. Dabei wandern die Zellen der obersten Hautschicht an die Oberfläche, die obersten Hautschuppen lösen sich ab und werden durch nachfolgende Schichten ersetzt. Ein gesunder Mensch bekommt von diesem stetigen Erneuerungsprozess nichts mit.

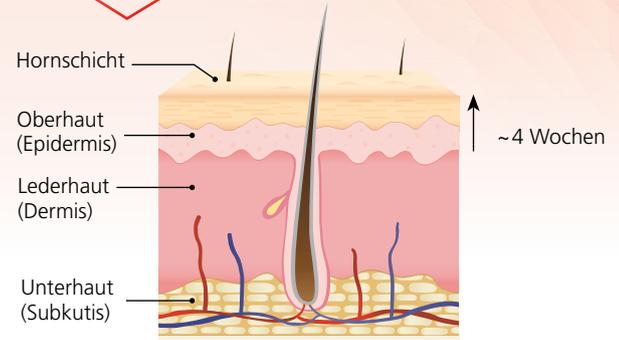
Bei Psoriasis-Patienten ist dieser Zyklus jedoch auf **drei bis fünf Tage** verkürzt. Die Hautzellen können den normalen Prozess von der Entstehung bis zum Absterben nicht vollständig durchlaufen und werden von nachfolgenden Zellen „verdrängt“.

Die noch nicht vollständig abgestorbenen Hautzellen können von der Haut nicht so schnell als Schuppen abgeworfen werden. Sie verkleben und stapeln sich als feste Schuppen an der Oberfläche.

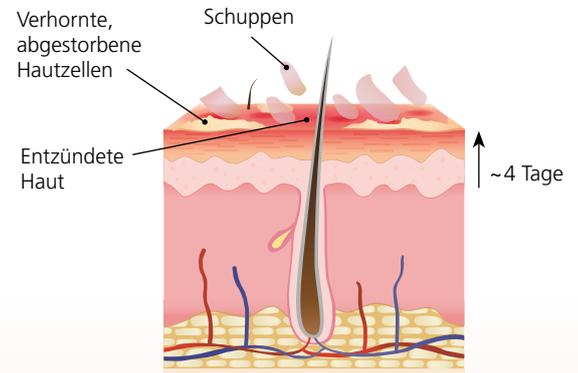
Das verursacht die „Erhabenheit“, also die Verdickung der Hautstelle oder Plaques und führt zu dem silbrigen Aussehen, das für Psoriasis typisch ist.

Die Psoriasis-Flecken können punktförmig verstreut sein oder großflächig ganze Körperteile bedecken. Darunter bilden sich kleine Blutgefäße, die zu den typischen, geröteten Hautarealen und Entzündungen führen.

## GESUNDE HAUT



## PSORIASIS



Die Symptome der Psoriasis sind vor allem die Folge eines unkontrollierten Wachstums der Oberhaut. Das führt zu trockener Haut, verhornten und roten Flecken sowie massivem Juckreiz, kann aber auch Gelenkschmerzen und Ermüdung nach sich ziehen.

## URSACHEN UND AUSLÖSER

Der Schuppenflechte liegen nach heutigen Erkenntnissen mehrere Ursachen zugrunde. Psoriasis zählt zu den **Autoimmunerkrankungen**. Daher steckt die Ursache für die Fehlfunktion im Immunsystem. Obwohl kein Störfaktor (z.B. Viren, Bakterien, Verletzungen) existiert, läuft die Körperabwehr auf Hochtouren und greift körpereigenes Gewebe an. So entsteht eine chronische Entzündung, deren Folge der beschleunigte Hauterneuerungsprozess ist.

An dem vielschichtigen und vielfältigen Krankheitsbild sind nach derzeitigem Wissen erbliche Anlagen, Umwelteinflüsse und ein Ungleichgewicht im körpereigenen Abwehrsystem (Immunsystem) beteiligt.

Wissenschaftler erachten neben der **genetischen Veranlagung** das eigene **Immunsystem** sowie **innere** und **äußere Reize** oder **Auslöser** (Provokatoren) als ausschlaggebend dafür, dass sich tatsächlich eine Psoriasis entwickelt.

### Als wichtige Auslöser oder Umweltfaktoren gelten:

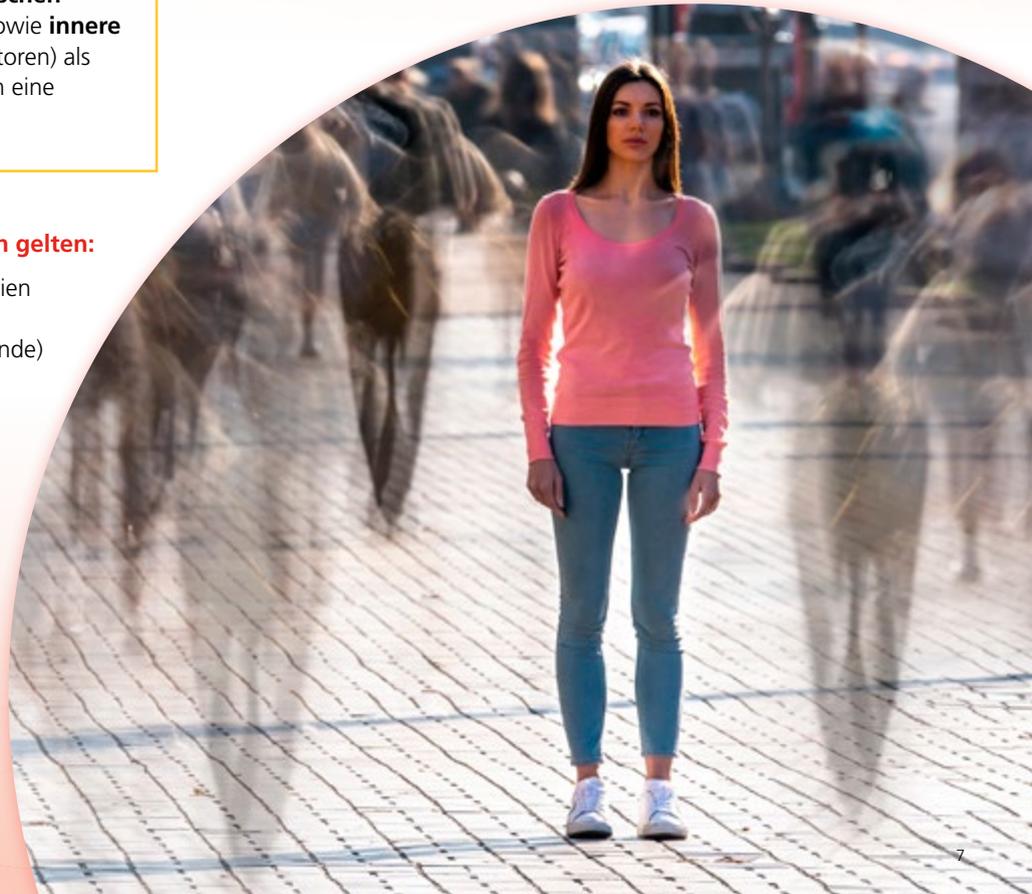
- › (Chronische) **Infekte** durch Viren oder Bakterien
- › **Stress**
- › **Verletzungen** (z.B. Tätowierung, Sonnenbrände)
- › **Alkohol**
- › **Rauchen**
- › Verschiedene **Medikamente**

Auch **hormonelle Veränderungen** können eine Psoriasis auslösen (z.B. Schwangerschaft, Geburt, Pubertät, Wechseljahre).

Ob man an Psoriasis erkrankt, ist grundsätzlich nicht altersabhängig. Kleinkinder können genauso betroffen sein wie Senioren. Es gibt jedoch zwei Altersgruppen, bei denen sich das erstmalige Auftreten der Erkrankung besonders häufig zeigt: die Gruppe der 15- 25-Jährigen (Typ 1) und die Gruppe der Menschen zwischen 50 und 60 Jahren (Typ 2).

### Psoriasis ist nicht ansteckend!

Man kann sich weder durch direkte Berührung der befallenen Hautpartien anstecken, noch durch indirekten Kontakt mit Betroffenen. Hautschuppen, die sich abgelöst haben, z. B. im Schwimmbad, bergen keinerlei Gefahr einer Infektion mit Psoriasis.

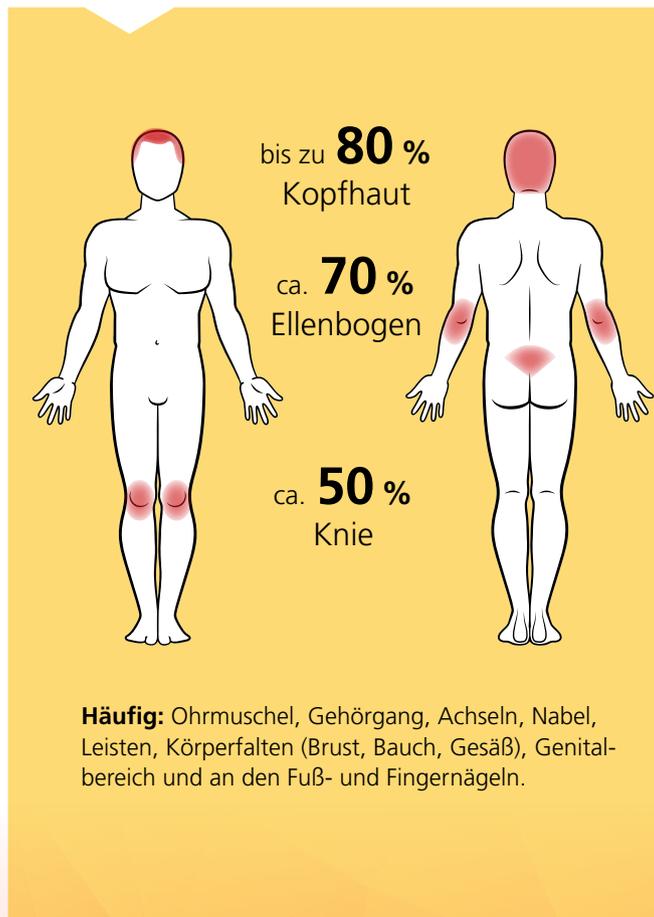


## DIAGNOSE

### Wo kann Psoriasis auftreten?

Der Körper eines Erwachsenen verfügt über etwa 2 m<sup>2</sup> Hautoberfläche und überall dort kann auch Psoriasis auftreten. Sie kann sich auf bestimmte Bereiche beschränken oder am ganzen Körper verteilt sein. Bestimmte Körperstellen sind häufiger betroffen als andere.

### Häufig betroffene Areale:



### Einstufung nach PASI

Zur Einstufung der Schuppenflechte gibt es den PASI (Psoriasis Area and Severity Index). Das ist ein Bewertungssystem, das beschreibt, wie stark

- › die betroffenen Hautstellen gerötet sind,
- › die Haut schuppt,
- › die Hautschichten von Immunzellen durchzogen sind,
- › die Haut in der Tiefe betroffen ist.

Mit dem PASI lässt sich der individuelle Verlauf der Schuppenflechte über die Zeit dokumentieren und auch gut ablesen, ob eine Therapie anschlägt.

### Womit kann man Psoriasis verwechseln?

In den meisten Fällen bereitet die Diagnose der Schuppenflechte keine Schwierigkeiten. Doch einige Symptome der Psoriasis können durchaus mit anderen Hauterkrankungen verwechselt werden. So gibt es Ähnlichkeiten mit Pilzkrankungen oder Hautentzündungen, die beispielsweise bei Menschen mit Allergien auftreten. Ein Nagelpilz und eine Nagel-Psoriasis sehen sehr ähnlich aus. Verwechslungsmöglichkeiten gibt es zudem mit Ekzemen, vor allem wenn diese in Körperfalten vorkommen.

## DAS PHÄNOMEN SCHUPPENFLECHTE

Schuppenflechte ist eine chronische Erkrankung, welche aber das Leben der Betroffenen nicht unmittelbar gefährdet. Sie ist jedoch nach aktuellem Stand der Wissenschaft nicht heilbar. Daher spricht man von einer chronisch-entzündlichen Krankheit. Die Entzündungen und andere Krankheitszeichen sind allerdings nicht ständig wahrnehmbar. Sie können sich so stark abmildern, dass der Eindruck entsteht, die Psoriasis könnte geheilt sein. Typisch ist aber das Auftreten in akuten Schüben nach symptomfreien Perioden.

## PSORIASIS IST NICHT HEILBAR – ABER SIE IST GUT BEHANDELBAR.

Durch geeignete Maßnahmen – ob medikamentös, durch Pflege oder angepasste Verhaltensweisen – kann man die Auswirkungen der Erkrankung positiv beeinflussen und Phasen ohne Symptome erreichen bzw. die Zeiträume zwischen den Schüben verlängern.

Da die Erkrankung an den äußeren Extremitäten sowie am Kopf sichtbar ist, geht mit der Psoriasis oft auch eine psychische Belastung einher, verbunden mit dem Gefühl des Ausgegrenztseins und einer Kontaktunlust.

Eine Psoriasis kann auch **Begleiterkrankungen** mit sich bringen. Erkrankungen, die im Zusammenhang mit einer Psoriasis auftreten können, sind z.B. Stoffwechselstörungen, wie **Diabetes, Bluthochdruck, Adipositas (Fettsucht)** und auch **Depressionen**. Die Hautärzte in Deutschland vermuten, dass bei **70 %** der Psoriasis-Patienten solche Begleiterkrankungen unentdeckt bleiben oder ein Zusammenhang zwischen der Psoriasis und einer „Begleit“- Erkrankung nicht als solcher erkannt wird.



**70 %**

leiden unter  
Begleiter-  
krankungen

## FORMEN DER SCHUPPENFLECHTE

Psoriasis ist nicht immer sofort oder durch spürbare Symptome erkennbar. Sie hat viele Gesichter, Ausprägungen und Varianten wie:

### Psoriasis vulgaris

Typische Kennzeichen der häufigsten Psoriasis-Form, der Psoriasis vulgaris, sind bis zu handtellergroße rote Flecken und glänzende, weißsilbrige Schuppen. Die erkrankten Hautpartien sind scharf von der gesunden Haut abgegrenzt, meist deutlich erhaben und stark juckend. Typische Körperpartien: Kopfhaut, Ohren, Ellenbogen, Hände, Gesäß, Knie

### Kopfhaut-Psoriasis

Kopfhaut-Psoriasis zeigt sich in Form rötlicher, meist juckender, schuppender Stellen vorwiegend am Haaransatz. Die Haare selbst bleiben in ihrer Struktur unverändert. Kommt es zu Haarausfall, ist dieser meist durch das Kratzen, also die mechanische Reizung, verursacht. Kopfhaut-Psoriasis ist schwer zu verbergen.

### Nagel-Psoriasis

Nicht nur die Haut, auch Fuß- und Fingernägel als sogenannte Hautanhangsgebilde können von Psoriasis betroffen sein. Kleine tupfenförmige Löcher im Nagel sind typische Merkmale, daher spricht man auch vom „Tüpfelnagel“. Der Nagel verändert sich mit der Zeit: er verdickt, wird krümelig und bricht leicht, zudem erscheint er aufgequollen und ist gelblich verfärbt. Ein roter Nagelrand ist ebenfalls ein charakteristisches Kennzeichen.

### Psoriasis-Arthritis

Etwa jeder fünfte Patient mit Schuppenflechte hat auch eine Psoriasis-Arthritis, die durch Entzündungen an Gelenken und Sehnenansätzen gekennzeichnet ist und zur Versteifung der Gelenke führen kann. Zehen und Fingergelenke sind am häufigsten betroffen.



## KONSEQUENTE THERAPIE WIRD BELOHNT

Sie können als Betroffener aktiv dazu beitragen, dass die Beeinträchtigungen durch die Psoriasis weniger intensiv sind und sich Ihre Lebensqualität verbessert. Ein wichtiger Aspekt dabei ist, konsequent die Therapie durchzuführen. Viele Betroffene machen den Fehler, bei Abklingen der Symptome ihren Therapieplan nicht mehr konsequent einzuhalten. Aber Symptomfreiheit bedeutet nicht „geheilt sein“, sondern kennzeichnet die Phase zwischen zwei Schüben.

### Geduld ist ein wichtiger Erfolgsfaktor.

Bis eine Therapie ihre Wirkung zeigt und man die positive Hautveränderung wahrnimmt vergeht möglicherweise mehr Zeit, als man erwartet. Lassen Sie Ihrer Haut die Zeit, die sie braucht, um auf die Therapie anzusprechen. Unterbrechen Sie die Therapie nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt.

## SEI GUT ZU DEINER HAUT

Eine **schonende Hautreinigung** und **konsequente Hautpflege** ist eine wichtige Basis, Auslöser für Psoriasis-Schübe hinauszuzögern oder zu vermeiden.

### Tipps zu Hautreinigung und Pflege

- Höchstens 1x täglich mit max. 35 - 38°C duschen – verträglicher als häufiges Duschen oder Bäder sind Körperwaschungen
- Rückfettende oder ölhaltige Duschlotionen und Badezusätze verwenden
- Vorsichtig **abtrocknen**, am besten die Haut nur abtupfen
- Dem Hautzustand entsprechende und der Jahreszeit angepasste **Pflegeprodukte** verwenden (fett- und feuchtigkeitsspendend)
- Eng anliegende, einschneidende oder scheuernde Kleidung vermeiden
- Möglichst atmungsaktive Kleidung und keine Materialien tragen, die die Haut unnötig reizen
- Die Haut braucht Licht, Luft und gern ein Solebad (Wasser mit Salzzusatz)



### Spezielle Tipps für die Kopfhaut

- Keine austrocknenden Haarpflegeprodukte (Shampoo, Stylingprodukte etc.) verwenden
- Tragen Sie ein **mildes Shampoo** auf das trockene Haar auf und lassen Sie es ein paar Minuten auf der Kopfhaut, bevor Sie es auswaschen
- Zusätzliche Reizungen der Kopfhaut durch z.B. sehr heißes Föhnen vermeiden
- Benutzen Sie gegenüberliegende Spiegel, um auch Ihren Hinterkopf sehen zu können
- Nutzen Sie eine Kopfbedeckung (Kappie, Hut, Mütze, Tuch), um bei Bedarf Ihre Plaques und Schuppen zu bedecken
- Wählen Sie helle Kleidung, auf der herunterrieselnde Schuppen weniger zu sehen und leicht abzuklopfen sind
- Wenn Ihr Arzt Ihnen ein stark wirksames Kortikoid verschrieben hat, ist es angebracht und äußerst hilfreich. Die Anwendung dauert nur wenige Wochen und Nebenwirkungsrisiken auf behaarter Kopfhaut sind geringer als z.B. auf der Gesichtshaut.

## Psychische Faktoren

Im Zusammenhang mit der Psyche kann man bei Psoriasis sowohl von Ursache als auch Wirkung sprechen. Viele Betroffene leiden unter den sichtbaren Krankheitssymptomen oder unerwünschten Wirkungen der Therapie, die meisten empfinden aber die verspürte Ausgrenzung als größte Beeinträchtigung. Diese Empfindung kann Stress auslösen, der wiederum für Reaktionen der Haut verantwortlich sein kann. In ausgeprägten Fällen kann diese Spirale in eine Depression führen.

**Umso wichtiger ist es, sich nicht in der gefühlten Isolation zurückzuziehen.** Achten Sie darauf, dass die Hautbeschaffenheit nicht Ihr Selbstwertgefühl beeinträchtigt. Nehmen Sie am sozialen Leben teil, treffen Sie Freunde, besuchen Sie Veranstaltungen. Wenn Sie das Gefühl haben, depressiv zu werden, sprechen Sie vertrauensvoll mit Ihrem Therapeuten. Der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe kann ebenso förderlich sein.

## Stressmanagement

Seelischer Stress kann Psoriasis-Schübe auslösen oder zumindest verstärken. Daher ist es wichtig, dass Betroffene Situationen und Umstände, die Stress bewirken können, möglichst meiden. Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder autogenes Training können helfen, Stress abzumildern und negativen Reaktionen der Haut entgegenzuwirken.

**Seien Sie gut zu sich.** Versuchen Sie, Stress zu vermeiden und zur Ruhe zu kommen. Alles was Ihre Psyche stärkt, was Ihnen gut tut, kann helfen, die Psoriasis-Therapie erfolgreicher zu gestalten.



## Ernährung

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung tut dem Körper ganz allgemein gut. Bei der Psoriasis stellt die richtige Ernährung eine wichtige Säule der erfolgreichen Behandlung dar. Ganz wichtig: **das Anstreben des Normalgewichts**, denn Entzündungsstoffe im Bauchfettgewebe befeuern die Hautentzündungen.

Zucker und Weizenprodukte sollten reduziert, der Gemüseanteil auf dem Speiseplan erhöht werden. Das Einschränken des Fleischkonsums kann nach aktueller Studienlage die Schuppenflechte verbessern – Seefische wie Lachs, Hering und Makrele dürfen öfter auf den Tisch.

Suchtmittel wie Alkohol und Zigaretten gelten nachweislich als Auslöser oder Verstärker für Psoriasis und sollten so gut es geht vermieden werden.

## Urlaub für die Haut

Auch bestimmte klimatische Verhältnisse können sich sehr positiv auf den Verlauf der Psoriasis auswirken.

Besonders geeignete und beliebte Reiseziele für Patienten mit Schuppenflechte sind sonnige Meeresstrände, denn die Kombination aus **salzhaltigem Wasser** und **Sonnenlicht** (UV-Strahlen) stärkt das Immunsystem, stimuliert die Durchblutung der Haut und mobilisiert den Stoffwechsel. Als Reiseziele für Menschen mit Psoriasis haben sich das **Tote Meer**, die **Inseln in der Nordsee** und **Hoch- bzw. Mittelgebirgsregionen** bewährt.

Der Salzgehalt der Meere und die jodhaltige oder sauerstoffreiche Luft können der Psoriasis-Haut sehr gut tun. In der sommerlichen Bergwelt sind es eher die reine, trockene Luft, die UV-Strahlung und das insgesamt reizarme Klima.



## Sport

Bewegung tut gut. Das gilt selbstverständlich auch für Menschen, die an Psoriasis erkrankt sind. Regelmäßige Bewegung hilft nicht nur, die körperliche Fitness zu steigern, sondern auch, den Seelenzustand im Gleichgewicht zu halten. Regelmäßig betriebene Ausdauersportarten sind deshalb besonders geeignet.

Da die Psoriasis-Haut warm-feuchtes Klima nicht gut verträgt, ist es auch beim Sport wichtig, die Feuchtigkeit vom Körper weg zu transportieren. Staut sich Schweiß, kann ein Nährboden für Keime entstehen, die die Psoriasis-Haut belasten können.

Geeignete atmungsaktive Sportbekleidung hilft, unerwünschte Folgen zu vermeiden, die durch Schwitzen entstehen können. Zu enge oder scheuernde Bekleidung sollte unbedingt vermieden werden, denn überall dort, wo neue, auch kleinere Verletzungen auftreten, kann ein neuer Psoriasis-Herd entstehen.

Nach dem Sport und der schonenden Körperreinigung ist die Hautpflege mit so genannten rückfettenden Substanzen sehr zu empfehlen.

## Ja, ich will ...

... mich wieder wohlfühlen in meiner Haut. Es gibt kaum einen wichtigeren Wunsch für einen Psoriasis-Patienten.

Die vielleicht enttäuschende Nachricht: Bislang ist Psoriasis nicht heilbar. Aber die hoffnungsspendende Nachricht ist: Der Wunsch nach wertvoller Lebensqualität ohne einschneidende Beeinträchtigungen ist erfüllbar. Durch Verstehen, Einsicht und eine entsprechende positive Lebenshaltung lassen sich Berge versetzen.

Eine auf Sie individuell abgestimmte Therapie sowie der pflegliche Umgang mit Ihrer Haut werden nicht nur dem äußeren Erscheinungsbild der Krankheit förderlich sein. Vor allem Ihr Gefühlsleben wird dadurch gefestigt und positiv ausbalanciert. Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut und Spaß bringt – Körper und Seele werden es Ihnen danken.

## HILFREICHE ADRESSEN

### **Selbsthilfe Deutscher Psoriasis Bund e.V.**

Seewartenstraße 10, 20459 Hamburg

Telefon: 040 22 33 99-0

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

### **Psoriasis Selbsthilfe Arbeitsgemeinschaft e.V. (PSOAG)**

Schmitzweg 64, 13437 Berlin

Telefon: 030 61 28 30 90

info@psoriasis-selbsthilfe.org, [www.psoriasis-selbsthilfe.org](http://www.psoriasis-selbsthilfe.org)

### **[www.Psoriasis-Netz.de](http://www.Psoriasis-Netz.de)**

Schmitzweg 64, 13437 Berlin

Telefon: 030 61 28 30 90

mail@psoriasis-netz.de

GUTE BESSERUNG WÜNSCHT IHNEN



Lil-Dagover-Ring 7  
82031 Grünwald  
[www.dermapharm.de](http://www.dermapharm.de)

**Dermapharm AG**  
Kompetenz hautnah