

TIPPS von A-Z für Psoriatiker.....3

Alkohol..... 3

Baden..... 3

Creemen..... 4

Depression 4

Entspannen nach der Anspannung 5

Fitnessstipps für die Haut..... 7

Gruppenaktivitäten forcieren, Selbsthilfegruppen nutzen..... 8

Heilsamer Schlaf 8

Intimität..... 9

Ja sagen!!..... 9

Kombinationstherapie..... 9

Lebensqualität erhalten, heben und das Leid loslassen 10

Mangelnde Information..... 10

Notieren warum und wann man kratzt!..... 11

Öffnen Sie Sich! 11

Positiv denken und die psychische Belastungen reduzieren..... 12

Querdenken..... 13

Rauchen 13

Suizid..... 14

Therapien 14

Urlaub..... 14

Verbessertes Wohlbefinden durch positive Einstellung 15



Was tun, wenn's juckt? 15
Xunde Ernährung 16
Zeigen Sie wie Sie sich fühlen! 17



TIPPS von A-Z für Psoriatiker

Alkohol

Alkoholkonsum wird häufig zum Abbau innerer Spannungen oder dem Aufbau des eigenen Selbstwertgefühls eingesetzt. Wegen der psychischen Belastung durch die Krankheit neigen Psoriasis-Patienten öfter zu erhöhtem Alkoholkonsum. Regelmäßiger und übermäßiger Alkoholgenuss führt aber meist zu einer Verschlechterung des Krankheitsbildes, da dabei Enzyme und Botenstoffe angeregt werden, die am Entzündungsprozess bei der Psoriasis beteiligt sind. Außerdem siedeln sich Bakterien leichter an, wodurch wiederum Enzyme beeinflusst werden, die Zellteilung und –erneuerung steuern. Auch gängige Therapien schlagen weniger an und der Juckreiz verschlimmert sich. Ein gefährlicher Kreislauf, den es frühzeitig aufzuhalten gilt.

Vermeiden Sie deshalb übermäßigen Alkoholgenuss und versuchen Sie, Hilfe und Ausgleich in anderer Form zu finden, etwa bei Selbsthilfegruppen oder bei einer Psychotherapie!

Erfahren Sie im Selbsttest, ob Sie gefährdet sind alkoholkrank zu werden:
http://www.onmeda.de/selbsttests/alkohol_risikotest.html

Baden

Ein Vollbad entspannt zumeist Körper und Seele. Beim medizinischen Wannenbad wirken vor allem die physikalischen Faktoren wie Wassertemperatur, hydrostatischer Druck und Auftrieb positiv. Während der ständige Temperaturreiz das Gewebe strafft, kurbelt der Wasserdruck Durchblutung, Stoffwechsel und Kreislauf an. Der Auftrieb lockert die Muskulatur und das Bindegewebe und dehnt die Zwischenwirbelscheiben, wodurch Gelenke und Wirbelsäule entlastet werden.

Zu den physikalischen Faktoren kommen durch spezielle Badezusatzstoffe auch positive chemische Reaktionen. Als medizinische Wirkstoffe kommen zum Beispiel Teerpräparate in Kombination mit rückfettenden Substanzen zur Anwendung, wobei die Wirkung durch anschließende Bestrahlung mit ultraviolettem Licht die Wirkung deutlich verstärkt. Auch mit der Zugabe von Psoralenen und der anschließenden Bestrahlung mit UV-A-Licht konnten gute Ergebnisse erzielt werden.

Weitere Möglichkeiten sind Ölbäder, Heilschlamm, Heilerde oder Starksolebäder in Kombination mit UV-Licht.



Ätherische Bäder erhalten allgemein Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, sowie Salze und Säuren, die alte bzw. beschädigte Oberhautschichten entfernen. Im Toten Meer etwa sind Brom, Kalium, Kalzium, Natrium, Magnesium, Sulfate und Spurenelemente enthalten, die ein Bad besonders wertvoll machen. Diese entspannen im Sinne einer Reiztherapie. Das Brennen bei hohen Salzkonzentrationen kann bei schlecht heilenden Wunden als therapeutischer Reiz fungieren. (Achtung: Salzbäder strengen an, Personen mit niedrigem Blutdruck können Kreislaufprobleme bekommen, langsam aus dem Bad aufstehen und danach 30 Minuten ruhen.)

Cremen

Studien zeigen, dass hautkranke Patienten oft nicht soviel cremen wie zu einem optimalen Behandlungserfolg notwendig wäre. Dabei ist gerade eine regelmäßige und bewusste Anwendung von medizinischen und pflegenden Produkten Kern einer erfolgreichen Therapie. Auch wenn die Behandlung ermüdend sein kann, bleiben Sie sich bewusst, dass Sie dadurch Erleichterung erfahren. Treten Sie beim Cremen in Kontakt mit sich selbst und empfinden Sie die Berührung mit Ihrer Haut als wohltuend.

Vor allem nach jedem Kontakt mit Feuchtigkeit und Wasser empfiehlt sich ausgiebiges Eincremen. Beobachten Sie auch, ob Ihre Haut nach dem Bad eher trocken erscheint oder ein Rückfettungseffekt gegeben ist. Wenn nicht, cremen Sie den gesamten Körper ein, so bleibt die Haut widerstandsfähig und geschmeidig.

Depression

Depression gehört zu der häufigsten Begleiterscheinung chronischer Hautkrankheiten. Ob dabei zuerst die Seele oder der Körper erkrankt, ist häufig nicht ganz klar. Bei einer Studie haben aber 70 Prozent der Befragten angegeben, dass der Ausbruch der Krankheit mit besonderem Stress oder seelischen Belastungen einhergegangen ist. Fakt ist, dass chronische Hautkrankheiten sehr belastend sind und oftmals mit Verlust von Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein einhergehen. Neben Depressionen sind auch Selbstmordgedanken keine Seltenheit.

Wichtig ist deshalb, dass Sie Ihre Gefühle nicht in sich hineinfressen, sondern Ihre Ängste und Sorgen auch zeigen. Verhindern Sie durch eine offene Kommunikation über Ihre Beschwerden und die damit verbundenen Emotionen, dass die Krankheit die Kontrolle über Sie übernimmt. Scheuen Sie aber nicht zurück professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn die Last zu groß wird.



Die häufigsten Merkmale einer Depression sind:

- Antriebslosigkeit
- Innere Unruhe und Schlafstörungen
- Fehlende Lebensfreude
- Innere Leere und Traurigkeit
- Vermindertem Selbstwertgefühl
- Schwindendes Interesse
- Konzentrationsschwäche
- Unentschlossenheit
- Schuldgefühle, Selbstanklagen
- Gestörte Farbwahrnehmung (alles ist grau)
- Gedanken an Selbstmord
- Körperliche Beschwerden und Missbefinden

Entspannen nach der Anspannung

Stress kann viele Ursachen haben und findet seine Auslöser überall in unserem Alltag. Egal, ob man im Stau steht, oder sich im Kaufhaus durchs Gedränge wühlen muss - die zusätzliche Belastung für den Körper steigt schnell. Besonders einschneidend sind natürlich kritische Lebensereignisse wie Verluste von Angehörigen oder auch Jobverlust, Trennung - um nur einige zu nennen.

Die Haut und das Nervensystem sind eng miteinander verbunden. Psychischer Stress führt deshalb dazu, dass chemische Stoffe freigesetzt werden, die im Körper eine Kettenreaktion auslösen und sich somit selbstverständlich auch auf die Haut auswirken.

- die Haut wird weniger undurchlässig und die Hauterneuerung ist leicht beschleunigt
- die Haut ist anfälliger für Entzündungen



- das Immunsystem wird geschwächt und kann nicht optimal auf die Entzündung reagieren.

Es verwundert daher nicht, dass die Einwirkung von Stress einen Schub auslösen kann. Deshalb ist ein hohes Maß an Entspannung besonders wichtig – z.B. durch den gezielten Einsatz von hilfreichen Techniken.

Es gibt verschiedene Formen von Entspannungstrainings, die sich auf die Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelregionen konzentrieren, die sich mit der Atmung beschäftigen, Wärme induzieren und mit hilfreichen Gedanken zur Problemlösung und Bewältigung verhelfen. Zum Erlernen solcher Entspannungsverfahren gibt es zahlreiche Literatur wie auch Seminare an Volkshochschulen und Familienbildungsstätten.

Verschiedene Techniken, wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Yoga, können helfen, mit dem Stress und den Belastungen besser umzugehen und eine Verbesserung des Krankheitsbildes zu bewirken. Einerseits helfen sie bei der Bewältigung von Schmerzen und Juckreiz, sie stärken aber auch das psychische Wohlbefinden und heben die allgemeine Grundstimmung. Probieren Sie verschiedene Möglichkeiten aus und finden Sie heraus, welche Methode für Sie die Beste ist.

Manchmal können aber auch schon einfache Interventionen den Alltag erleichtern. Achten Sie besonders in Stresssituationen auf tiefes Ein- und Ausatmen. Aber auch Handarbeiten, Basteln, das Rollen chinesischer Qm-Gong-Kugeln oder Meditation können Erleichterung schaffen.

oder einfach der **Anleitung zur Hautreise** folgen:

Nachdem Sie sich in Entspannung befinden, können Sie Ihr inneres Auge, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Haut richten. Sie können sich fragen und spüren, wie sich Ihre Haut anfühlt, angenehm oder unangenehm, warm oder kalt, weich oder straff usw. Sie können durch Ihre inneren Gedanken überprüfen, wie wohl Sie sich heute in Ihrer Haut fühlen. Geht es Ihnen mit Ihrer Haut gut oder haben Sie sich heute schon über Ihre Haut geärgert? Sie können sich auch fragen, ob Sie heute überhaupt schon einmal Ihrer Haut Aufmerksamkeit geschenkt haben und wie Sie heute zu Ihrer Haut stehen. Sie können prüfen, ob Ihr Verhältnis zu Ihrer Haut eher freundlich, freundschaftlich, oder eher problematisch ist. Sie können sich dann vornehmen, Ihre Haut auch so zu akzeptieren, wenn sie nicht so makellos ist, wie Sie sie sich wünschen. Sie können feststellen, dass sich Ihre Haut eigentlich gar nicht anders anfühlt, als Sie sich selber heute fühlen. Wenn Sie mit Ihrer Haut nicht im Einklang sind, sind Sie vielleicht auch in anderen Situationen nicht in Einklang. Sie können dann einmal Kontakt mit einer Hautstelle aufnehmen. Lassen Sie sich dann Zeit, mit der Hand eine Stelle zu ertasten. Sie können prüfen, ob sich die Haut eher warm oder eher kalt anfühlt. Sie können feststellen, was für ein Gefühl es ist, über die Haut zu streichen. Und Sie können Ihre Impulse spüren: Sind Sie eher liebevoll oder eher kratzend. Lassen Sie Sich Zeit und seien Sie neugierig wie ein Mensch, der noch nie



etwas von seiner Haut gespürt hat. Sie können dann langsam den Kontakt lösen, Ihre Haut loslassen und den Unterschied an dieser Stelle spüren, wie sie sich mit und ohne Berührung anfühlt. Sie können zum Abschluss Ihre Haut vielleicht noch fragen, was sie heute braucht, was Sie ihr Gutes tun können, vielleicht eine Creme, eine Lotion, ein Bad, Wärme, Bewegung usw.

Sie können dann die Übung in Ihrem eigenen Tempo beenden. Gehen Sie dabei ganz langsam und behutsam vor. Vielleicht möchten Sie sich räkeln, strecken, und erst ganz zum Schluss die Augen öffnen. Denken Sie dann noch einmal über die Übung nach und machen Sie sich vielleicht auch ein paar Notizen.

Fitnesstipps für die Haut

Prinzipiell hat jede Sportart positive Auswirkungen auf Ihr allgemeines Wohlbefinden. Alles, was den Kreislauf auf Touren bringt, ist auch für die Haut gut: Die bessere Durchblutung lässt sie frisch und rosig aussehen. Zusätzlich werden die Hautzellen über das Blut reichlich mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt

Zu den positiven Auswirkungen sportlicher Betätigung zählen:

- Sport beugt depressiven Verstimmungen vor
- Steigert die persönliche Leistungsfähigkeit
- Körperakzeptanz und Selbstwertgefühl werden verbessert

Bei einigen Sportarten, wie z.B. Radfahren, ist das Risiko von Hautirritationen erhöht. Dem können Sie jedoch durch entsprechende Hautpflege vorbeugen.

Wenn man am Morgen schon geduscht hat, reicht nach dem Sport ein kurzer lauwärmer Schauer mit klarem Wasser. Dann sollte man seiner Haut Entspannung mit einer reichhaltigen Pflegelotion gönnen. Empfehlenswert sind Produkte mit pflanzlichen Ölen, wie sie z.B. in manchen Babypflegeserien verwendet werden: Sie können tief in die Haut eindringen, versorgen die Haut mit essentiellen Fettsäuren und stärken so die körpereigene Barrierefunktion. Die leichte Massage durch das Eincremen fördert zusätzlich die optimale Entspannung nach dem Sport.



Gruppenaktivitäten forcieren, Selbsthilfegruppen nutzen

Sich mit anderen Betroffenen auszutauschen ist für die meisten Patienten sehr hilfreich. Nutzen Sie diese Möglichkeit! Selbsthilfegruppen sind eine ideale Möglichkeit dafür, sie bieten Ihnen Unterstützung und Hilfestellungen und geben Ihnen die Gewissheit, dass Sie mit der Krankheit nicht alleine sind.

Die Initiative Hautsorge für Psoriasis-Patienten wurde 2004 in Kooperation mit der PSO Austria ins Leben gerufen. Ziel ist es, einerseits den Selbsthilfegruppen in Österreich eine gemeinsame Plattform zu bieten und andererseits auch Vorurteile gegenüber Psoriasis-Patienten zu entkräften. Daneben gibt es eine Reihe von Serviceleistungen für Psoriatiker und deren Angehörige, wie den Newsletter „Hautsorge Teamjournal“ und die Organisation des jährlichen Welt-Psoriasis-Tages in Wien. Unter der rund um die Uhr erreichbaren Patienten-Hotline (01/408 96 99) können eine Liste der dermatologischen Zentren in Österreich sowie diverses Informationsmaterial kostenlos bestellt werden. Auch auf der neuen Homepage www.hautsorge.at stehen Informationsmaterialien sowie eine Liste der dermatologischen Ambulanzen in Österreich zum Download bereit.

Viele Betroffene fühlen sich in ihrer Freizeitgestaltung durch die Krankheit eingeschränkt. Es gibt aber mittlerweile schon viele Angebote, wie etwa das Sommerfreibad der Selbsthilfegruppe Pro Austria an der alten Donau. Bei Pro Austria können Sie sich auch bei der gebührenfreien Hotline unter 0800/20 13 42 informieren oder im Internet unter www.pso-austria.at/tt

Dabei ist klar, dass Selbsthilfegruppen manchmal nur der erste, allerdings sehr wichtige Schritte in Richtung mehr Selbstsicherheit im Umgang mit der chronischen Hauterkrankung sein können. Es bedarf des beständigen Übens und damit eines hohen Maßes an Selbstdisziplin, zu der wir unsere Patienten ermutigen und anregen. So nehmen viele, die schon einmal in einer Klinik waren, gerne wieder an einem Training teil, um Gelerntes aufzufrischen und neue Anregungen zu bekommen.

Heilsamer Schlaf

Psoriasis-Patienten leiden wegen starkem Juckreiz häufig an Schlafstörungen, was wiederum zu einer Schwächung des Immunsystems führt und die Beschwerden verschlechtert. Einen erstaunlichen Energieschub kann dabei schon ein kurzes Nickerchen von 15 bis 20 Minuten bringen, wie neueste Untersuchungen im Bereich der Chronobiologie herausgefunden haben. Besonders in der Zeit zwischen 12 und 14



Ihr ist die Leistungsfähigkeit des Körpers verringert. Durch einen „Powernap“ entspannt er sich hingegen wieder und sammelt Kraft für den restlichen Tag.

Intimität

Viele Betroffene fragen sich vielleicht, ob ihr Partner sie noch attraktiv findet, und ziehen sich deswegen mehr und mehr zurück. Reden Sie offen mit ihrem Partner über ihre Bedenken. Viele Ihrer Befürchtungen erweisen sich dadurch vielleicht als unbegründet.

Ziehen Sie sich nicht aus Angst oder Scham vor Ihrem Partner zurück. Reden Sie mit Ihrem Partner über Ihre Sorgen und Ängste, aber auch über mögliche Behandlungsschritte. Dies hilft Ihnen und Ihrem Partner bei der Bewältigung der Krankheit!

Ja sagen!!

Zu sozialen Kontakten, zum Leben, zu Leuten die einem helfen und unterstützen wollen und am wichtigsten zu Ihnen selber!

Kombinationstherapie

Eine vollständige Heilung ist nicht möglich. Alle derzeit verfügbaren Therapien wirken lediglich symptomatisch. Ziel einer Behandlung ist es, die Dauer und Intensität der Schübe deutlich abzukürzen. Psoriasis wird je nach Schweregrad und den individuellen Bedürfnissen des Patienten behandelt. Die Therapie soll Ausmaß und Schwere der Erkrankung soweit reduzieren, dass das psychische Befinden nicht beeinträchtigt wird und Beruf und soziale Kontakte möglich sind.

Im Wesentlichen gibt es drei Behandlungsmöglichkeiten, die individuell eingesetzt werden: Topische Therapien (Salben und Cremes), Phototherapien (Bestrahlungen mit Ultraviolettem Licht) und systemische Therapien (oral oder subkutan). Seit 2004 gibt es eine neue Behandlungsoption mit Biologika. Neben der Behandlung ist eine entsprechend abgestimmte, spezielle Hautpflege von großer Wichtigkeit.



Lebensqualität erhalten, heben und das Leid loslassen

Durch welche Faktoren ist die Minderung der Lebensqualität genau bestimmt? Durch die Schwere der Erkrankung, die (Un-)Zufriedenheit mit der Therapie, Befindlichkeit, Stressoren, Fähigkeit zur Veränderung der eigenen Stimmung, Optimismus? Durchatmen, die Augen schließen und sich von der Last des Alltags befreien. Loslassen vom Alltag, entspanntes Wohlfühlen, die innere Ruhe genießen, im Einklang mit sich selbst sein.

Mangelnde Information

Mangelnde bzw. falsche Information über die Krankheit und die verschiedenen Therapiemöglichkeiten trägt viel zu den psychischen und sozialen Belastungen der Patienten bei. Eine genaue Aufklärung der Patienten, aber auch der Angehörigen kann die Lebenssituation der Betroffenen erheblich verbessern und zu einem verbesserten Selbstbewusstsein beitragen.

Erklären Sie den Menschen in Ihrem Umfeld, dass Psoriasis keine ansteckende Krankheit ist, und auch nichts mit mangelnder Hygiene zu tun hat. Viele wissen das einfach nicht.

Psoriasis ist eine chronisch-entzündliche, nicht ansteckende Hauterkrankung, bei der der Lebenszyklus der Hautzellen stark beschleunigt ist. Abgestorbene Hautzellen stauen sich an der Hautoberfläche und bilden die für die Schuppenflechte typischen silbrig glänzenden Plaques mit rotem, entzündlichem Rand. Die Krankheit verläuft individuell verschieden und oft schubweise mit Zeiten eines besseren oder schlechteren Hautzustandes. „Psoriasis stellt eine lebenslange Erkrankung dar, die ein langfristiges, oft lebensbegleitendes Management erfordert“, weiß o.Univ.-Prof. Dr. Georg Stingl, Abteilung für Immundefmatologie und infektiöse Hautkrankheiten am AKH Wien. Die Anlage zu Psoriasis wird vererbt, zum Ausbruch der Krankheit kommen noch weitere Faktoren wie beispielsweise Verletzungen, Infektionskrankheiten, hormonelle Faktoren oder Stress hinzukommen

Bis heute ist Psoriasis nicht heilbar, lediglich Dauer und Intensität der Schübe können deutlich gemindert werden. Neben der Behandlung ist eine entsprechend abgestimmte, spezielle Hautpflege von großer Wichtigkeit. „Psoriasis kann man nicht einfach ignorieren. Vernachlässigen Betroffene ihre Haut, wird sie immer rissiger und schuppiger. Sie verkrustet, wird dicker und erstickt“, erzählt Reichl.



Im Wesentlichen gibt es drei Behandlungsmöglichkeiten, die individuell eingesetzt werden: Topische Therapien (Salben und Cremes), Phototherapien (Bestrahlungen mit Ultraviolettem Licht) und systemische Therapien (oral oder subkutan). Mit zunehmendem Verständnis der Psoriasis als Autoimmunerkrankung hat man sich auf die Entwicklung von Therapeutika konzentriert, die krankheitsverursachende Stoffe selektiv hemmen. Dazu zählen auch eine Reihe kürzlich hergestellter Biologika. Diese haben geringere behandlungsbedingte Nebenwirkungen als traditionelle Therapien und gewährleisten damit eine klare Verbesserung der Lebensqualität.

Notieren warum und wann man kratzt!

Es gibt das

- Kratzen aus bloßer Gewohnheit (beim Fernsehen, Telefonieren, bei Langeweile)
- Kratzen, weil es juckt
- Kratzen bei Stress oder Anspannung
- Kratzen aus Angst vor ...

Empfehlenswert ist ein Kratztagebuch. Darin schreibt man sich auf, wann man warum gekratzt hat. Auch wenn man es sonst nicht gerne hört - für eine begrenzte Zeit kann man mit dem Partner auch vereinbaren, dass er einen auf das Kratzen hinweist ("Hey, Du kratzt schon wieder") - damit man es notieren kann. Überlegen Sie auch gleichzeitig, was Sie gerne anstatt Kratzen tun würden.

Öffnen Sie Sich!

Wenn Sie sich zurückziehen und isolieren, werden Sie nie die Liebe und Aufmerksamkeit bekommen die sie wollen bzw. brauchen!



Positiv denken und die psychische Belastungen reduzieren

Denken Sie positiv integrieren

Zu den psychischen Belastungen gehören vor allem:

- Brennen, Juckreiz, Stechen, Schmerzen
- das Gefühl, von der Umwelt gemieden zu werden,
- keinen Partner zu finden, eingeschränkte Sexualkontakte,
- beruflich oder schulisch eingeschränkt zu sein,
- Freizeit- und andere soziale Aktivitäten zu meiden,
- als unsauber zu gelten wegen der vielen Schuppen auf der Kleidung,
- zu Hause lange Behandlungszeiten zu benötigen,
- sich zu schämen oder etwas peinlich zu finden,
- generell unsicherer und weniger selbstbewusst zu sein
- Probleme am Arbeitsplatz
- oder Suchtverhalten
- Niedergeschlagenheit, Ängste, Hilflosigkeit

Ein andauernder, innerer Kampf gegen die Krankheit führt zu Stress und kann möglicherweise neue Schübe auslösen. Neben einer medikamentösen Behandlung kann deshalb auch eine Psychotherapie ratsam sein. Dazu bieten sich besonders die analytische Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Systemische Familientherapie oder die Gestalttherapie an.

Eine Psychotherapie kann helfen, die Veränderungen, die die Krankheit mit sich bringt, besser zu verarbeiten und mit den damit verbundenen Belastungen besser zurechtzukommen. Darüber hinaus können die Ziele eine Psychotherapie sein: Stärkung des Selbstwertes, Abbau von sozialen Ängsten, Aufbau und Förderung von



Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit, das Wiederentdecken positiver Lebensgefühle, die Aktivierung der Selbstheilungskräfte uvm.

Q

Querdenken

Schöpfen Sie aus dem Vollen der alternativen Heilmethoden und testen Sie aus was Ihnen gut tut. Beispiele sind.: Rolfing, Kinesiologie, Akupunktur, Homöopathie, Ayurveda, Feldenkrais, Osteopathie, Yoga, Atmung, Körperübungen, Meditation.

R

Rauchen

Rauchen begünstigt die Entstehung der Erkrankung und fördert bei starkem Konsum auch die Ausprägung die Symptome, so eine amerikanische Studie.

Demnach sind Raucherinnen um 78 Prozent gefährdeter als Nichtraucherinnen an Psoriasis zu erkranken. Auf das Risiko-Level eines Nichtrauchers kommt man nach dem Aufhören überhaupt erst nach 20 Jahren wieder.

Bei einem Konsum von mehr als 20 Zigaretten pro Tag haben Psoriasis-Patienten zudem ein doppelt so hohes Risiko an einer schweren Form der Erkrankung zu leiden als jene, die die Hälfte konsumieren. Darüber hinaus haben auch die „Zigarettenjahre“ großen Einfluss auf die Schwere der Erkrankung – besonders bei Frauen. Aktive oder ehemalige Raucherinnen haben ein um 72 Prozent erhöhtes Risiko an einer klinisch schweren Form zu erkranken, als Frauen die niemals geraucht haben, so die Studie aus den USA.

Neben allen anderen bekannten Gründen ein Anlass mehr das Qualmen aufzugeben. Bereits nach drei Monaten steigt die Lungenfunktion um bis zu 30 Prozent, nach fünf Jahren wird das Lungenkrebsrisiko halbiert.

Beratung und Information zum Thema erhalten sie z.B. unter www.rauchertelefon.at. Unter 0810 810 013 stehen Ihnen Experten gerne für Auskünfte zur Verfügung.

Persönliche Beratung gibt es in den Gesundheitszentren der Wiener Gebietskrankenkasse. Neben einem Raucherberater stehen auch Einzel- oder Gruppentherapie zur Verfügung. Beides ist kostenlos. Eine Terminvereinbarung ist allerdings notwendig. Nähere Informationen und Kontaktdaten erhalten Sie dazu unter www.wgkk.at.



Suizid

Alle Studien zur Lebensqualität im Zusammenhang mit Psoriasis zeigen, dass diese bei den Patienten dieser Krankheit „signifikant vermindert“ ist. Ganze 90 Prozent sind unzufrieden mit der Behandlung und machen sich Sorgen, dass sich die Symptome verschlimmern. 54 Prozent geben an an Depressionen zu leiden. Besonders drastisch fällt mit 10 Prozent der Anteil jener aus, die Suizid-Gedanken haben und auch eine höhere Bereitschaft mitbringen diesen durchzuführen. Ein deutliches Signal, die psychischen Belastungen der Psoriasis umso ernster zu nehmen.

Therapien

Verstecken Sie sich nicht zu Hause und gehen Sie auch weiterhin unter Leute. Versuchen Sie die Lebensqualität die sie gewohnt sind zu erhalten und lassen sie sich nicht entmutigen, nehmen Sie Hilfe an.

Therapiemethoden wie Homöopathie, Ayurveda oder traditionelle chinesische Medizin sind nicht in klinischen Studien überprüft worden, mögen jedoch im Einzelfall bei Psoriasis eine gewisse Wirkung zeigen, Ganzkörper-Kryotherapie: Im Criostream sorgen frostige Temperaturen für Schmerzlinderung und Entzündungshemmung.

Urlaub

Vielleicht fühlen Sie sich in ihrer Urlaubsplanung durch die Krankheit eingeschränkt. Es gibt aber viele Möglichkeiten, einen schönen Urlaub zu verbringen, die vielleicht sogar zu einer Verbesserung des Krankheitsbildes führen.

- Urlaub am Meer: Besonders dem Klima des toten Meeres wird eine heilsame Wirkung nachgesagt. In manchen Ländern, wie Israel oder Jordanien, gibt es sogar Hotels mit angeschlossenen medizinischen Abteilungen.
- Urlaub in den Bergen: Die Bergluft, damit verbundene Bewegung haben positive Effekte auf die Krankheit.



Verbessertes Wohlbefinden durch positive Einstellung

Was tun, wenn's juckt?

- Stelle sofort mit einer Pflegecreme eincremen
- Juckreiz wegdrücken und damit lindern oder die unterdrückten, unangenehmen Gefühle und den Widerwillen zulassen
- Stelle massieren
- auf die Stelle klopfen, mit dem Finger oder auch mit der Faust
- Über die Haut streichen
- Kneifen der Haut
- Massagebälle über die Haut rollen
- auf einem Kratzklötzchen kratzen - ein Holzklötzchen wird mit Leder beklebt oder umwickelt. Das fühlt sich dann fast wie menschliche Haut an. Das soll vor allem bei denen helfen, die aus reiner Gewohnheit kratzen. So ein Klötzchen kann man prima in der Hosentasche haben. Das Prinzip funktioniert auch mit Püppchen oder einem Kuschtier.
- statt auf der Haut auf einem Gegenstand in der direkten Umgebung wie Tisch, Stuhl oder Sofa kratzen
- Beim Ansetzen zum Kratzen innerlich laut "Halt!" sagen. Die Hand, deren Finger kratzen wollte, wird eine Minute lang zur Faust geballt. Dabei wird an etwas Nettes gedacht.
- Kühlen mit kaltem Wasser (auch mit einem Lappen)
- Umschläge mit kaltem schwarzem Tee über einer fetthaltigen Creme oder Salbe
- Quarkkompressen - aber nur, wenn die Haut nicht zu sehr entzündet ist
- Kühlen mit Eis
- Besprühen mit Thermalwasserspray aus der Apotheke
- Besprühen mit normalem Wasser aus der Pflanzensprühflasche, die im Kühlschrank gekühlt wird



- kaltes Duschen um 6 Uhr (führt zur vermehrten Ausschüttung von körpereigenem Kortisol)
- heißes fließendes Wasser (aber nicht bei Kindern, weil diese sich und die Temperatur oft falsch einschätzen!)
- Baden (auch nur Teilbäder) mit einem entzündungshemmenden Zusatz oder einem medizinischen Ölbad
- Kurzes Baden in lauwarmem Wasser mit einem Päckchen Backpulver
- Kühlen mit Eisbeutel oder Cold Packs
- Kühlen mit einem gekühlten Kirschkernkissen
- Kühlen mit kalten Gegenständen (Flasche, Stein...)
- kurzer Aufenthalt in kühler Abendluft oder am geöffneten Fenster
- Ablenkung mit Hobbys oder anderen angenehmen Tätigkeiten
- Sportliche Betätigung
- Abreagieren mit einer Kissenschlacht oder einem Boxsack

Xunde **E**rnährung

Bestimmte Nahrungsmittel, die jedoch von Patient zu Patient unterschiedlich sind, können einen Schub auslösen. Ein Ernährungstagebuch kann Ihnen dabei helfen herauszufinden, welche Nahrungsmittel eine Verschlechterung oder auch eine Verbesserung der Symptome verursachen.

Prinzipiell sind sehr süße oder fette Speisen zu meiden und eine ausgewogene und maßvolle Ernährung anzustreben. Neben viel Obst und Gemüse empfiehlt sich beim Kochen die Verwendung von Ölen mit reichlich ungesättigten Fettsäuren, wie etwa Distelöl, Sonnenblumenöl oder Walnussöl. Beim Fleisch sind fettarmes Geflügel oder Wild zu bevorzugen, wohingegen beim Fisch besonders fette Kaltwasserfische wie Lachs, Hering oder Makrelen empfohlen werden. Dabei geht es wiederum um die Fettsäurezusammensetzung und den Gehalt an wertvollen Antioxidantien. Zu den Lebensmitteln, die Psoriatiker oftmals nicht vertragen gehören Alkohol, Kaffee, Tee, aber auch Gewürze wie Anis, Kümmel, Muskat und vor allem scharfe Gewürze



Zeigen Sie wie Sie sich fühlen!

Und nehmen sie jede Verarbeitungsmöglichkeit und Möglichkeit zum Austausch mit anderen wahr. Seien Sie sensibel für ihre eigenen Bedürfnisse. Ist eine Situation peinlich oder unangenehm, schießt Röte ins Gesicht. Das emotionale Unwohlsein führt zu einer erhöhten Adrenalinausschüttung. Dadurch weiten sich die Gefäße, was wiederum als Rötung auf Wangen oder Hals erscheint. Wenn jemand friert, bekommt er eine Gänsehaut. Dabei richten sich einzelne Körperhärchen auf und bilden so ein dünnes wärmendes Luftpolster auf der Haut. Das geschieht nicht nur bei Kälte, sondern auch bei Aufregung, Angst und in Situationen, die uns einen Schauer über den Rücken jagen.

