

Reisen mit Psoriasis

Informationen und Tipps
für Menschen mit
Schuppenflechte



abbvie
care



Vorwort

4



Reiseplanung

6

Gut vorbereitet in den Traumurlaub

7



Reiseziele

8

Wohin soll die Reise gehen?

9

Berge oder Meer?

10



Reiseversicherungen

12

Sicher ist sicher

12

Reiserücktrittsversicherung

13

Reisekrankenversicherung

13

Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC)

13



Mit Medikamenten unterwegs

14

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt

15

Was ist zu tun, wenn ein Schub kommt?

15

Medikamententransport

16

Korrekte Kühlung ist wichtig!

19

Begleiterkrankungen: Gut versorgt auf großer Fahrt

20

Diabetes und Insulin

20



Reiseapotheke

22

Für alle Fälle gut gerüstet!

23



Sonne und Sonnempfindlichkeit

24

Sonnen: wohldosiert und gut geschützt
Lichtempfindlichkeit und Medikamente

25
26



Reiseimpfungen

28

Impfen und Psoriasis
Auf den Impfstoff kommt es an

28
29



Malaria-Prophylaxe

30

Moskitonetz und lange Kleidung

31



Vorsicht vor Infektionen!

32



Zeitverschiebung

34

Medikamenteneinnahme zur richtigen Zeit
Jetlag: wenn die Nacht zum Tag wird

34
35



Stressarm reisen

36

Psoriasis und Reisen? Kein Problem!
Tipps für einen stressfreien Urlaub von Anfang an

37
37



Weitere Informationen

38



Checkliste

40



Vorwort

Dr. Ralph von Kiedrowski
Hautarzt, Selters im Westerwald



Fernab vom Alltag Neues entdecken und schöne Eindrücke sammeln, die noch lange in Erinnerung bleiben: Eine gelungene Reise ist eine Wohltat für Körper und Seele. Zieht es auch Sie in die Ferne? Dann ist es Zeit, Reise- und Urlaubspläne zu schmieden. Sollten Sie den Strandurlaub bevorzugen, haben Sie als Patient mit Psoriasis den Vorteil, dass Sonne und Salzwasser eine wohltuende Wirkung auf die Symptome haben können. Doch gibt es auch noch unzählige andere Möglichkeiten, den Urlaub zu verbringen – die Schuppenflechte ist dabei kein Hinderungsgrund.

Die Psoriasis ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung, von der nicht nur die Haut betroffen ist. Sie ist durch eine Fehlsteuerung des Immunsystems bedingt. Eine effektive Therapie ist daher wichtig, um die Schuppenflechte langfristig zu kontrollieren. Heilen die Hauterscheinungen ab, hilft dies auch, wieder unbefangener leichtere, sommerliche Kleidung tragen zu können. Dennoch lohnt es sich für Sie als Psoriasis-Patient, einige Aspekte bei der Reiseplanung zu beachten.

Diese Broschüre möchte Ihnen dabei helfen, relevante Fragen rund um das Thema Reisen und Schuppenflechte zu beantworten. Von der Auswahl des Reiseziels über den Transport von Medikamenten bis hin zu empfohlenen Impfungen werden wichtige Fragen zum Urlaub beantwortet. Informieren Sie auch Ihren behandelnden Arzt über die geplante Reise und lassen Sie sich individuell zu speziellen Fragen Ihrer Therapie beraten.

Eine Besonderheit dieser Broschüre ist es, dass auch die Erlebnisse und Tipps von Patienten mit Schuppenflechte in den Inhalt eingegangen sind. So können auch Sie von den Erfahrungen anderer Menschen mit Psoriasis profitieren. Ich bin sicher, dass die Informationen dieser Broschüre einen Beitrag zum Gelingen Ihrer Reise leisten werden, und wünsche Ihnen einen erholsamen und schönen Urlaub!

Ihr Ralph von Kiedrowski



Reiseplanung



Während meines Urlaubs in Venezuela habe ich die anderen Urlauber meiner Reisegruppe sofort über meine Erkrankung aufgeklärt. Sie hatten danach keine Probleme mehr damit, mich als Menschen zu akzeptieren und nicht als „Hautkranken“.

Heinz aus München*

Gut vorbereitet in den Traumurlaub

In den Strandkorb an der Ostsee oder die Nationalparks in den USA erkunden, die Kultur und Küche Italiens genießen oder in Südafrika auf Safari gehen – auch Menschen mit Psoriasis müssen auf ihren Traumurlaub nicht verzichten. Eine schöne Reise gibt Kraft und Lebensfreude und hat einen positiven Einfluss auf Körper, Haut und Psyche.

Neue Eindrücke lassen die Probleme des Alltags vergessen, und so kann eine Reise auch ein bisschen Urlaub von der Erkrankung sein. Eine wirksame Therapie kann zudem langfristig zur Kontrolle der Hauterscheinungen beitragen, sodass die Sorge entfällt, ob sommerliche Kleidung den Blick auf die betroffene Haut freigibt.

Für Menschen mit einer chronischen Erkrankung ist es für eine unbeschwertere Reise entscheidend, den Urlaub gut zu

planen und vorzubereiten. Denn auch, wenn die Psoriasis kein Hinderungsgrund ist, gibt es vor und auch während einer Reise einige Dinge zu berücksichtigen. Was gilt es bei der Auswahl des Reiseziels zu bedenken? Wie viel Sonne tut gut? Was ist beim Transport der Medikamente zu beachten? Sprechen Sie auch mit Ihrem behandelnden Arzt über Ihre Reisepläne. Er kennt Sie und Ihre Erkrankung und kann Sie individuell beraten. Sind alle wichtigen Fragen vorab geklärt, können Sie Ihren Urlaub unbeschwert genießen.





Reiseziele



Wohin soll die Reise gehen?

Es gibt viele Länder, die eine Reise wert sind. Bei der Wahl des Reiseziels sollte bedacht werden, dass das Klima und auch die geografischen Gegebenheiten Einfluss auf die Psoriasis haben können. Sonne und Salzwasser wirken erfahrungsgemäß bei Menschen mit Psoriasis positiv auf die Haut.

Doch ist mit Schuppenflechte nicht nur der Strandurlaub empfehlenswert. In erster Linie sollte das Reiseziel indi-

viduell nach den eigenen Bedürfnissen ausgesucht werden. Liegt Ihr Traumziel in einem Land mit extremen Klimabedingungen, die eine Belastung darstellen könnten und daher eventuell auch Auswirkungen auf die Erkrankung haben können? Beraten Sie sich in diesem Fall am besten mit Ihrem behandelnden Arzt.




Berge oder Meer?

Das trockene, warme Klima der Mittelmeerküste wird von vielen Psoriasis-Patienten als wohltuend beschrieben. Ganz besonders geeignet ist hier die angenehme, stabile Wetterlage im Frühjahr und Herbst, wenn die Hitze nicht zu intensiv ist. Gerade im Herbst bietet ein Urlaub in warmen Küstengebieten die Möglichkeit, dem nassen und kalten Wetter in Deutschland für ein paar Tage zu entfliehen. Das kann nicht nur der Haut, sondern auch dem Gemüt guttun.

Doch auch das Mittelgebirgsklima – zwischen 400 und 700 Metern über dem

Meeresspiegel – ist für Menschen mit Psoriasis günstig. Geringe Temperaturunterschiede und gleichmäßige, niedrige Luftfeuchtigkeit können sich positiv auf den Allgemeinzustand auswirken. Von Südtirol bis Tansania – die möglichen Reiseziele sind vielfältig.

Soll es noch höher in die Berge gehen? Auch das ist empfehlenswert. Hochgebirgsklima herrscht in Regionen zwischen 1200 und 2000 Metern über dem Meeresspiegel, z. B. in den Alpen. Es ist durch fehlende Hitze, leichten Wind und direkte Sonneneinstrahlung geprägt.



Besonders während der sogenannten „dunklen“ Jahreszeit hat mir bisher auch ein vierzehntägiger Aufenthalt am Roten Meer, z. B. in Hurghada, geholfen, die mit der Schuppenflechte verbundenen Beeinträchtigungen aus dem Fokus des täglichen Lebens zu verdrängen. Die rund zwei Wochen am Meer mit Schwimmen, Schnorcheln und Faulenzen, gegen die direkte Sonne geschützt durch Schilfmatten und eine ausreichend wirksame Schutzcreme, haben bewirkt, dass auch die folgenden Monate daheim wesentlich erscheinungsärmer verliefen.

Peter aus Bielefeld*



Besonders günstig für Menschen mit Psoriasis sind Regionen mit...

- stabiler Wetterlage
- warmem und trockenem Umfeld
- sonnigem Klima
- reiner Luft
- niedrigen Temperaturunterschieden



Negative Auswirkungen auf die Psoriasis können Regionen haben mit...

- starken klimatischen Extremen
- schwül-warmem, tropischem Klima
- starker bis sehr starker Hitze
- raschem Wechsel von Hoch- und Niederdruck-Wetterlagen
- tagelangem Nebel



Reisever- sicherungen

Sicher ist sicher

Das Spektrum der angebotenen Reiseversicherungen ist groß und deckt fast alle Eventualitäten ab, die einen Urlaub verdüstern können. Jeder muss individuell für sich entscheiden, ob eine Reiseversicherung sinnvoll ist, und wenn ja, welche. Für Menschen mit Psoriasis ist es besonders wichtig, vor Versicherungsabschluss zu klären, ob diese auch greift, wenn der Versicherungsfall mit der chronischen Erkrankung in Zusammenhang steht. Häufig ist dies nämlich ausgeschlossen. Darüber hinaus ist es empfehlenswert, sich vor Versicherungsbeginn vom Arzt bescheinigen zu lassen, dass das gesundheitliche Befinden eine Reise zulässt und eine Verschlechterung der Gesundheit im Reisezeitraum nicht zu erwarten ist.



Reiserücktrittsversicherung

Eine Reiserücktrittsversicherung kommt für die Kosten – u. a. Stornogebühren oder den gesamten Reisepreis – auf, wenn eine Reise aus unerwarteten Gründen nicht angetreten werden kann. Eine Erweiterung der Reiserücktrittsversicherung ist die Reiseabbruchversicherung. Sie erstattet die Kosten, wenn eine Reise vorzeitig abgebrochen werden muss. Dies können z. B. Hotel- oder Flugkosten für eine unplanmäßige Rückreise sein. Es gibt bei beiden Versicherungsformen große Unterschiede, welche Fälle genau abgesichert sind. Patienten mit chronischer Erkrankung sollten sich dahingehend genau informieren und ggf. ein ärztliches Attest vorlegen.

Reisekrankenversicherung

Im Urlaub sollte in jedem Fall ein Krankenversicherungsschutz bestehen. Erkundigen Sie sich im Rahmen der Reiseplanung, ob Ihre deutsche Krankenversicherung auch im Reiseland und über den gesamten Reisezeitraum greift. Ist dies nicht der Fall, kann eine Reisekrankenversicherung abgeschlossen werden. Doch auch wenn die medizinische Grundversorgung im Urlaubsland durch die Krankenversicherung abgedeckt ist, kann eine Reisekrankenversicherung für zusätzliche Leistungen – z. B. für einen medizinisch notwendigen Rücktransport ins Heimatland – sinnvoll sein. Viele Versicherer bieten kostengünstig Jahrespolicen an, die sich automatisch Jahr für Jahr verlängern.

Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC)

Mit der EHIC (European Health Insurance Card) können gesetzlich Krankenversicherte in den EU-Mitgliedstaaten sowie in Island, Liechtenstein, Norwegen und der Schweiz medizinische Leistungen bei Unfällen oder akuten Erkrankungen durch das jeweilige Gesundheitssystem erhalten. Die EHIC ist automatisch

auf der Rückseite der deutschen Versicherungskarte aufgedruckt. Psoriasis-Patienten sollten sich vor Reiseantritt bei ihrer Krankenkasse erkundigen, welche Leistungen im Urlaubsland in Anspruch genommen werden können und ob es Einschränkungen in Bezug auf die Schuppenflechte gibt.



Mit Medikamenten unterwegs



Sprechen Sie mit Ihrem Arzt

Ein Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt kann bei der Reisevorbereitung sehr hilfreich sein. Er kann Ihnen wertvolle medizinische Tipps für den Urlaub geben. Denken Sie auch daran, dass Sie ggf. erforderliche Kontrollen während Ihrer Abwesenheit nicht versäumen. Eine Umstellung der Therapie sollte kurz vor der Reise vermieden werden. Lassen Sie sich eine ausreichende Menge Ihrer Medikamente vor Urlaubsbeginn verschreiben – eventuell inklusive einer Reserve bei etwaigem Verlust oder Verzögerungen der Rückreise.

Was ist zu tun, wenn ein Schub kommt?

Ihr behandelnder Arzt kann Sie auch beraten, wie Sie vorgehen sollten, falls es im Urlaub unverhofft doch zu einem Schub der Psoriasis kommen sollte. Er kann eine Medikamentenkombination und eine Dosierungsvorgabe für Sie festlegen, mit der ein Schub im Urlaub kurzfristig behandelt werden kann. Ändern Sie keinesfalls eigenmächtig die Dosis einer Therapie, indem Sie etwa die Zeitabstände der Anwendung verkürzen oder die Dosis erhöhen. Dies kann unter Umständen zu Nebenwirkungen führen.



Medikamententransport

Sind Sie mit dem Flugzeug unterwegs, sollten alle Medikamente für die gesamte Reisedauer im Handgepäck mitgeführt werden. In der Regel sind bei Medikamenten in Tablettenform keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen zu berücksichtigen. Wenn Sie Injektionshilfen bzw. PENs oder Spritzen dabei haben, ist bei Flugreisen eine besondere Planung notwendig. Die genauen Vorgaben, wie beim Transport vorgegangen werden soll, können abhängig vom Anbieter variieren.

Es ist daher wichtig, dass Sie rechtzeitig vorher bei der Fluggesellschaft erfragen, was dabei zu beachten ist. Erkundigen Sie sich auch nach den aktuell geltenden Sicherheitsbestimmungen, u. a. zur Mitnahme von Flüssigkeiten, damit es keine Überraschungen an der Sicherheitskontrolle gibt. Hier kann es abhängig vom Reiseland Unterschiede geben. Wenn Sie eine Pauschalreise gebucht haben, können Sie sich auch an das Reiseunternehmen wenden.




Für unseren Sommerurlaub in Frankreich machten wir über das Internet die Adresse einer Apotheke an unserem Urlaubsort „Pyla-sur-Mer“ ausfindig und schrieben diese per E-Mail wegen der Spritzen des für meine Therapie benötigten Medikaments, das stets gekühlt werden muss, an. Einen Tag später bekamen wir die Antwort, dass die Spritzen an dem von uns gewünschten Datum bereitliegen würden. Die eine holten wir ab, die zweite blieb vorläufig gekühlt in der Apotheke. Aufgrund unserer guten Erfahrung haben wir im Herbst wieder eine Apotheke, diesmal in „St. Pierre la Mer“ an der Mittelmeerküste angeschrieben und bekamen – wie im Sommer – die gleiche Antwort. Möglich wurde dies erst durch die Ausstellung von Privatrezepten meines Hautarztes und Absprache mit der Krankenkasse, die die Kosten auch im Ausland übernahm.

*Brunhilde aus Wiesbaden**



Ärztliches Attest

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt ein Attest – am besten in Deutsch und Englisch, idealerweise auch in der Sprache des Urlaubslandes – ausstellen, welches bescheinigt, dass Sie die mitgeführten Medikamente und das Zubehör benötigen. Falls eine permanente Kühlung der mitgeführten Arzneimittel notwendig ist, sollte auch dies im Attest vermerkt sein. Einige Hersteller von Medikamenten bieten entsprechende Vordrucke an. Eine Attestvorlage für das Mitführen von Spritzen und PENs erhalten Sie bei AbbVie Care unter der kostenfreien Rufnummer **08000-486472**.



Seit Ende letzten Jahres erhalte ich eine Therapie mit einem Medikament, das gekühlt werden muss. Im Winter, Sommer und Herbst verbringen mein Mann und ich jeweils vier Wochen Urlaub in Frankreich. Jetzt stellte sich die Frage, wie wir die erforderliche spezielle Kühlttemperatur der Spritzen gewährleisten können. Für den Winterurlaub in „Alpe d’Huez“ transportierten wir die Spritzen in einer eigens dafür gekauften Kühlbox mit Stromversorgung (über die Autobatterie) und hofften, dass die Kühlung über die gesamte Fahrt von 850 km gegeben sein wird. Trotz vorheriger Tests waren wir im Zweifel, ob dies der Fall sein wird. Aber es klappte, war jedoch ziemlich aufregend!

Brunhilde aus Wiesbaden*

Korrekte Kühlung ist wichtig!

Bei Biologika ist es äußerst wichtig, dass sie lichtgeschützt gelagert und transportiert sowie permanent gekühlt werden. Die Hersteller empfehlen eine Kühlung von + 2 °C bis + 8 °C. Temperaturen unter 0 °C können die Wirksamkeit zerstören. Bitte informieren Sie sich vor Reisebeginn über die korrekte Lagerung Ihrer Medikamente

Für den Transport über kurze Strecken wird eine Kühltasche empfohlen. Einige Hersteller von Biologika bieten für Patienten kostenfrei entsprechende Kühltaschen an. Für Reisen im Auto können Kühlboxen, die an den Zigarettenanzünder angeschlossen werden, für die gewünschte Temperatur sorgen.

Wenn Sie während Ihres Urlaubs die Minibar in einem Hotelzimmer als Kühlung für Ihr Medikament nutzen, achten Sie darauf, dass sich beim Verlassen des Raumes der Strom nicht automatisch abschaltet und so ggf. auch die Kühlung ausfällt, denn es gibt Hotels, die Chipkarten nicht nur als Zimmerschlüssel, sondern auch für die Regulation der

Stromzufuhr im Hotelzimmer nutzen. Sollte dies in dem von Ihnen gebuchten Hotel der Fall sein, kann die Funktion entweder ausgeschaltet werden oder ggf. eine weitere Chipkarte in der Vorrichtung Ihres Zimmers verbleiben, selbst wenn Sie das Zimmer verlassen. Während eines Fluges sollten Biologika im Handgepäck an Bord transportiert werden. Die Temperaturen im Frachtraum sind zu niedrig. Für den Transport im Handgepäck kann auch eine Kühltasche genutzt werden. Ob es möglich ist, Kühlakkus mit durch die Sicherheitskontrolle am Flughafen zu nehmen, ist unterschiedlich. Eventuell kann auf eine Kühltasche ausgewichen werden, die keine Flüssigkeit zur Kühlung benötigt. Achten Sie hier aber darauf, dass tatsächlich die benötigte Temperatur gehalten wird. Auch gekühlte Getränkedosen, die es nach der Sicherheitskontrolle zu kaufen gibt, können über einen gewissen Zeitraum das Fehlen von Kühlakkus ersetzen. Bitte beachten Sie in jedem Fall die Lagerungsbedingungen des jeweiligen Herstellers.

Begleiterkrankungen: Gut versorgt auf großer Fahrt

Bei der Psoriasis treten bestimmte Begleiterkrankungen, z.B. Diabetes mellitus, Bluthochdruck oder Psoriasis-Arthritis, gehäuft auf. Liegt eine dieser Erkrankungen vor, ist es wichtig, dies ebenso in der Urlaubsvorbereitung zu berücksichtigen – denn auch hierfür ist häufig die regelmäßige Einnahme von Medikamenten erforderlich.

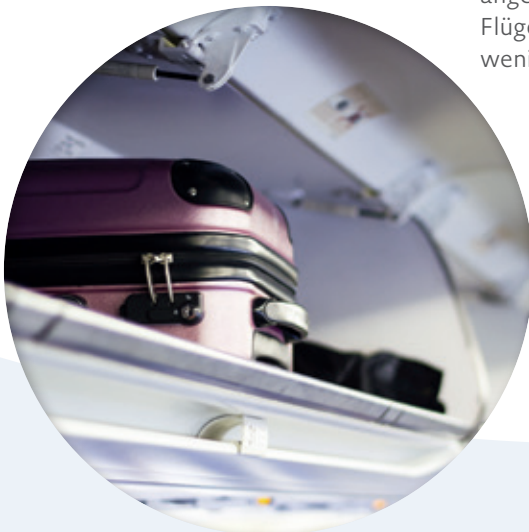
Wie auch bei den Medikamenten zur Behandlung der Psoriasis sollten alle übrigen Arzneien in ausreichender Menge mitgenommen werden – bei Flugreisen im Handgepäck.

Diabetes und Insulin

Vergessen Sie darüber hinaus anderes Zubehör nicht, z.B. Blutzucker-Teststreifen, Spritzen oder Ersatznadeln für eine Diabetes-Behandlung.

Neben Biologika und anderen Therapien benötigt auch Insulin eine Kühlung. Erstellen Sie ggf. mit Ihrem Arzt vor dem Urlaub einen Reiseinjektionsplan, wenn Sie mit Insulin behandelt werden. So kann die korrekte Verabreichung erfolgen.

Generell sind zusätzliche Blutzuckerkontrollen im Urlaub zu empfehlen, da oft vom üblichen Tagesablauf und den Ernährungsgewohnheiten abgewichen wird. Werden bei Flugreisen Richtung Westen Zeitzonen überschritten, verlängert sich der Tag. Eine zusätzliche Mahlzeit und Insulindosis kann dann angebracht sein. Umgekehrt muss bei Flügen Richtung Osten gegebenenfalls weniger Insulin injiziert werden.







Reiseapotheke



Für alle Fälle gut gerüstet!

Denken Sie beim Kofferpacken auch an die allgemeine Reiseapotheke, die Ihnen bei kleinen Zwischenfällen hilft. Ihr behandelnder Arzt oder der Apotheker können Sie bei der Auswahl der passenden Medikamente beraten.

Zur Grundausrüstung der Reiseapotheke gehören

- Desinfektionsmittel für Wunden
- Verbandsmaterial, Pflaster, Schere und Pinzette
- Fieberthermometer
- Medikamente gegen Durchfall und Erbrechen
- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber
- Salbe oder Gel gegen Allergien, Insektenstiche und Sonnenbrand
- Breitbandantibiotikum (Antibiotika sind verschreibungspflichtig und sollten nicht leichtfertig eingenommen werden; auf Reisen, in Gebiete, wo kein Arzt verfügbar ist, können sie in Absprache mit Ihrem Arzt für akute Fälle mitgenommen werden)





Sonne und Sonnenempfindlichkeit

Schwitzen und Psoriasis

Wandern, Strand oder Städtetour, beim Sommerurlaub bleibt das Schwitzen in der Regel nicht aus. Grundsätzlich ist das bei Psoriasis kein Problem. Mit lockerer und atmungsaktiver Kleidung können Reibungspunkte durch das Schwitzen umgangen werden.

Ungünstig können sich allerdings übermäßig starkes Schwitzen oder auch ein Hitzestau auswirken und z.B. Juckreiz auslösen. Eine gute Hautpflege hilft, Irritationen zu vermeiden.

Im Urlaub sind Sonne und Salzwasser eine gute Kombination, um die Psoriasis positiv zu beeinflussen. Dazu eine entspannte Atmosphäre ohne Stress tut auch der Seele gut.

*Margret aus Göttingen**

Sonnen: wohldosiert und gut geschützt

Sonne hat einen günstigen Einfluss auf die Schuppenflechte. Doch sollten Sie sich als Psoriasis-Patient nicht von dem Motto „Viel hilft viel“ leiten lassen, denn das Gegenteil ist hier der Fall.

Übermäßige Sonnenbäder oder gar ein Sonnenbrand können die Psoriasis verschlimmern und die Haut schädigen. Damit die Sonne ihre positive Wirkung entfalten kann, sollten Sie das Sonnen wohldosieren und es mit dem Sonnenschutz ganz genau nehmen.

Dafür gibt es chemische und mineralische UV-Filter: Chemische dringen in die Haut ein, nehmen die Strahlung auf und wandeln sie in Wärme um. Mineralische Filter reflektieren die Strahlung an der Hautoberfläche. Sie sind bei empfindlicher Haut oft besser verträglich. Lassen Sie sich am besten von Ihrem behandelnden Arzt einen auf Ihren Hauttyp abgestimmten Sonnenschutz empfehlen.

Denken Sie daran, dass Sonne, hohe Temperaturen sowie eine hohe Luftfeuchtigkeit den Kreislauf belasten können. Bestehen Kreislaufprobleme, sollte dies vor der Reise mit dem Hausarzt besprochen werden. Generell ist bei hohen Temperaturen auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig.

Tipps für einen unbeschwertem Sonnengenuss

- Sonnenschutzmittel mit UVA- und UVB-Filtern benutzen
- Sonnenschutz mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbaden auftragen
- Alle Körperpartien großzügig mit Sonnenschutz eincremen – auch Ohren und Füße nicht vergessen
- Mehrmals am Tag den Sonnenschutz erneuern, insbesondere nach dem Baden oder Schwitzen. Doch: Doppelt cremen heißt nicht doppelte Wirkung – zweimal Lichtschutzfaktor 25 entspricht also nicht Lichtschutzfaktor 50
- Auch Kleidung ist ein guter Schutz vor Sonnenstrahlen
- Im Schatten sonnen ist für die Haut verträglicher, aber auch hier ist ein Sonnenschutz notwendig
- Keine langen Sonnenbäder, insbesondere nicht zwischen 11 und 16 Uhr
- Bedecktes Wetter sollte nicht unterschätzt werden, die Sonne hat trotzdem ihre Wirkung

Lichtempfindlichkeit und Medikamente

Einige Medikamente führen auch bei korrekter Dosierung dazu, dass die Haut empfindlicher gegenüber der Sonneneinstrahlung wird. Das können Arzneimittel zur Psoriasis-Behandlung (Cremes, Salben oder Tabletten) sein wie auch andere Medikamente. Bitte beachten Sie die Hinweise in den Packungsbeilagen oder fragen Sie Ihren Arzt.

Grundsätzlich sollte man nach dem Auftragen von äußerlichen Medikamenten, also Cremes oder Salben, nicht direkt in die Sonne gehen, sondern mindestens 30 Minuten warten, in bestimmten Fällen direkte Sonneneinstrahlung lieber ganz meiden. Zudem können die betreffenden Medikamente ggf. abends eingenommen werden.

Äußerliche (topische) Medikamente gegen Psoriasis, die zu einer erhöhten Lichtempfindlichkeit führen können

Salicylsäure	Sie dient dem Abschilfern der oberen Hautpartien. Die Haut, die darunter zum Vorschein kommt, ist gegenüber Sonneneinstrahlung besonders empfindlich.
Teerpräparate	Sie erhöhen die UV-Empfindlichkeit der Haut stark und sollten daher nur abends aufgetragen werden. Teerpräparate werden heute jedoch kaum noch verwendet.
Glukokortikoide, Vitamin-D3-Präparate	Nach der Anwendung sollten mindestens 30 Minuten abgewartet werden, bevor die Haut der Sonne ausgesetzt wird.

Innerliche (systemische) Medikamente gegen Psoriasis, die zu einer erhöhten Lichtempfindlichkeit führen können

Methotrexat,
Retinoide,
Psoralen (bei PUVA),
Ciclosporin

Bei Einnahme dieser Medikamente sollte UV-Licht gemieden bzw. auf einen konsequenten Sonnenschutz geachtet werden. Dies trifft insbesondere auf Ciclosporin zu, da es das Risiko für UV-bedingten Hautkrebs erhöht.

Weitere Medikamente, die zu einer erhöhten Lichtempfindlichkeit führen können

Medikamente gegen Allergien (Antihistaminika)

Hormonpräparate, hormonelle Verhütungsmittel („Pille“)

Schmerz- und Rheumamedikamente (z. B. Ibuprofen, Diclofenac, Naproxen)

Medikamente gegen Depression (z. B. Amitriptylin, Dexepin, Johanniskraut)

Blutdrucksenkende Mittel (z. B. Nifedipin, Hydrochlorothiazid, Furosemid)

Cholesterinsenkende Mittel (z. B. Simvastatin)

Antibiotika (z. B. Tetrazyclin)

Aufgepasst:

Auch Süßstoff (Saccharin) und Duftstoffe (z. B. Zitronen- und Limonenöl) können die Lichtempfindlichkeit steigern!



Reiseimpfungen

Bevor die Fahrt in den Urlaub angetreten wird, sollten Sie sich rechtzeitig – insbesondere bei exotischeren Reisezielen – über den für das Reiseland empfohlenen Impfschutz informieren.

Generell sollten Sie auch überprüfen, ob der empfohlene Standardimpfschutz gegen Tetanus und Diphtherie aufgefrischt werden sollte. Die aktuellen Impfeempfehlungen werden regelmäßig von der Ständigen Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO) herausgegeben (www.rki.de). Informationen zu länderspezifischen Impfeempfehlungen für das Reiseziel können beim Auswärtigen Amt in Erfahrung gebracht werden (www.auswaertiges-amt.de).

Impfen und Psoriasis

Menschen mit Psoriasis sollten bei Impfungen beachten, dass diese im Einzelfall einen Schub auslösen können.

Aktuelle Informationen zu Impfungen finden Sie im Internet

Robert Koch-Institut: www.rki.de

Auswärtiges Amt: www.auswaertiges-amt.de

Auf den Impfstoff kommt es an

Bei Menschen mit Psoriasis kann es durch die Erkrankung oder auch durch die Einnahme bestimmter Medikamente zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen kommen. Impfungen können daher besonders empfehlenswert sein. Werden Medikamente eingenommen, die das Immunsystem unterdrücken (sogenannte Immunsuppressiva), oder wird mit Biologika behandelt, spielt die Art des Impfstoffes eine wesentliche Rolle.

Dabei wird zwischen Tot- und Lebendimpfstoffen unterschieden. Ein Lebendimpfstoff besteht aus geringen Mengen lebender Krankheitserreger. Diese sind so abgeschwächt, dass sie die Krankheit in Menschen mit intaktem Immunsystem nicht mehr auslösen können. Totimpfstoffe dagegen enthalten abge-

tötete Krankheitserreger oder Bruchstücke davon.

Totimpfstoffe sind in der Regel für Psoriasis-Patienten unbedenklich. Lebendimpfstoffe können bei einem eingeschränkten Immunsystem zu Komplikationen führen. Daher gelten hier deutliche Einschränkungen, die von der Krankheitsaktivität und der Immunsuppression abhängig sind.

Welche Impfungen für Sie persönlich sinnvoll sind, sollten Sie ausführlich und rechtzeitig mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen.

Impfempfehlungen der Hersteller von Psoriasis-Medikamenten

Biologika	Keine Lebendimpfstoffe
Immunsuppressiva	Keine Lebendimpfstoffe
Retinoide	Keine Angaben
Fumarsäureester	Keine Angaben



Malaria-Prophylaxe

Malaria ist eine Erkrankung, die in tropischen und subtropischen Ländern weit verbreitet ist. Sie zeigt sich u. a. durch hohes, wiederkehrendes bis periodisches Fieber und Schüttelfrost. Eine Malaria-Impfung gibt es nicht, es können jedoch Medikamente eingenommen werden, die einer Erkrankung vorbeugen, eine sogenannte Prophylaxe.

Ob und welche Malaria-Prophylaxe sinnvoll ist, sollten Sie gemeinsam mit Ihrem behandelnden Arzt entscheiden. Dabei muss das genaue Reiseziel, die Jahreszeit, die Art der Reise und die Reisedauer berücksichtigt werden. Es gibt Hinweise darauf, dass Medikamente zur Malaria-Prophylaxe in seltenen Fällen einen Psoriasis-Schub auslösen können.

Moskitonetz und lange Kleidung

Übertragen wird die Malaria von einer bestimmten Mückenart. Einen hundertprozentigen Schutz vor der Erkrankung gibt es nicht. Am besten ist es also, dafür zu sorgen, dass man gar nicht erst gestochen wird. Moskitonetze und lange Kleidung, besonders in den Abendstunden, sowie mückenabweisende Mittel sind daher wichtige Maßnahmen in Malaria-gebieten.

Wenn während der Reise in eine Malaria-region oder innerhalb mehrerer Monate nach der Rückkehr Fieber auftritt, sollte sofort ein Arzt aufgesucht und die Erkrankung ausgeschlossen werden.





Vorsicht vor Infektionen!

Durch einige Psoriasis-Medikamente kann eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen vorliegen. Aber auch ohne besondere Anfälligkeit: Wer möchte im Urlaub schon gern von „Montezumas Rache“ heimgesucht werden?

Ein paar einfache Regeln – insbesondere bei Reisen in Länder mit niedrigem Hygienestandard – helfen, Magen-Darm-Infekte zu vermeiden:

- „Boil it, cook it, peel it or forget it!“ (auf Deutsch: „Koche es ab, gare es, schäle es oder vergiss es“)
- Kein Leitungswasser trinken, auch nicht zum Zähneputzen verwenden
- Keine lauwarmen oder rohen Speisen
- Wasser und andere Getränke nur aus original verschlossenen Flaschen trinken
- Keine Eiswürfel, kein Speiseeis
- Regelmäßig Händewaschen
- Darüber hinaus andere Infektionsquellen meiden: Vollklimatisierte Hotels oder Reisebusse können auch bei warmen Temperaturen eine Erkältung provozieren.

Beachten Sie auch, dass bei Durchfallerkrankungen oder Erbrechen eingenommene Medikamente u. U. nicht wie gewohnt vom Körper aufgenommen werden und damit auch ihre Wirkung beeinträchtigt sein kann. Dosierungen müssen dann eventuell angepasst werden. Es ist empfehlenswert, ggf. einen Arzt aufzusuchen.





Zeitverschiebung



Medikamenteneinnahme zur richtigen Zeit

Viele Medikamente, das gilt für Salben und Cremes genauso wie für Tabletten, werden ein- oder zweimal täglich angewendet bzw. eingenommen. Dies sollte auch bei einer Zeitverschiebung beibehalten werden. Damit jedoch bei mehreren Stunden Unterschied z. B. eine Creme nicht mitten in der Nacht aufgetragen werden muss, empfiehlt es sich, den Zeitraum eher etwas zu verkürzen als zu verlängern. Das Medikament sollte also vor dem Zubettgehen angewendet werden und dann wieder alle 12 oder 24 Stunden.

Alle Medikamente, die nicht täglich angewendet werden, sollten zur gleichen Uhrzeit und im gleichen Intervall genommen werden wie zu Hause. Wird also ein Wirkstoff alle zwei Wochen um 14.00 Uhr gespritzt, sollte er auch im Urlaubsland am entsprechenden Tag um 14.00 Uhr Ortszeit appliziert werden.

Jetlag: wenn die Nacht zum Tag wird


Bei Flügen in eine andere Zeitzone kann die biologische Uhr aus dem Gleichgewicht geraten, der sogenannte Jetlag macht sich bemerkbar. Bei mehreren Stunden Zeitunterschied passt sich die innere Uhr nur langsam an, etwa 1 bis 1,5 Stunden pro Tag. Der Körper wird dann zunächst nicht zur richtigen Tageszeit müde oder hungrig. Ein paar Vorkehrungen können helfen, den Jetlag leichter zu überwinden und so Stress zu vermeiden:

- Schon zwei bis drei Tage vor Reisebeginn kann der Schlaf ein wenig an die neue Zeit angepasst werden. Bei einem Flug nach Westen, z. B. in die USA, wird das Zubettgehen weiter in die Nacht verschoben. Genau umgekehrt ist es bei Flügen nach Asien, dann heißt es, früher zu Bett zu gehen.
- Gleich nach dem Einsteigen in das Flugzeug, die Uhrzeit auf die des Zielortes umstellen. So fällt es leichter, sich schon während des Fluges auf die Zeit am Ankunftsort einzustellen.
- Entsprechend sollten Essen und Schlafen während des Fluges möglichst an den Uhrzeiten am Zielort ausgerichtet werden. Während des Fluges sollte beispielsweise nur dann geschlafen werden, wenn am Ziel Nacht ist. Das sollte auch nach der Ankunft weiter bedacht werden. Auch wenn der Körper nach Schlaf verlangt, sollte dem tagsüber nicht nachgegeben werden. Das zögert die Umstellung hinaus.
- Helles Licht hilft gegen die Müdigkeit. Es stoppt die Produktion des müdigkeitssteigernden Hormons Melatonin.





Stressarm reisen



Ich habe im Laufe der Jahre gelernt, offen mit meiner Krankheit umzugehen. Es gibt viele Menschen, die immer wieder komisch schauen und dann tuscheln. Man muss diesen Leuten dann klarmachen, dass es keine ansteckende Krankheit ist. Die beste Empfehlung ist, immer das Gespräch zu suchen und offen darüber zu reden.

Dagmar aus Lugau*

Psoriasis und Reisen? Kein Problem!

Schuppenflechte ist kein Hinderungsgrund beim Verreisen. Wanderurlaub auf Mallorca oder Aktivreise nach Südafrika? Wellness-Urlaub im Bayerischen Wald oder Schlemmerreise nach Südtirol? Es gibt so viele Möglichkeiten, den Urlaub zu verbringen und neue Eindrücke und Erlebnisse mit nach Hause zu nehmen. Das gilt nicht nur für Menschen mit Psoriasis.

Nach den vielen Informationen in dieser Broschüre sollten Sie dabei Folgendes nicht aus den Augen verlieren: Reisen Sie stressarm. Lassen Sie sich Zeit und gehen Sie mit ungewohnten Belastungen vorsichtig um. Gönnen Sie sich immer wieder kleine Pausen. Akzeptieren Sie Ihre Grenzen und scheuen Sie sich nicht, auch mal nach Hilfe zu fragen.

Nutzen Sie die positiven Wirkungen einer Reise und genießen Sie Ihren Urlaub, Sie haben ihn sich verdient.

Tipps für einen stressfreien Urlaub von Anfang an

- Beginnen Sie frühzeitig mit der Planung. Je besser eine Reise vorbereitet ist, desto weniger können unvorhergesehene Zwischenfälle die Erholung stören. Außerdem haben Sie so schon frühzeitig etwas, worauf Sie sich freuen können.
- Ein Urlaub sollte schon bei der Anreise beginnen und nicht erst im Urlaubsland. Berücksichtigen Sie dies z. B. bei der Wahl des Verkehrsmittels und der Zeitplanung. Können Sie genug Pausen bei der Anreise mit dem Auto machen? Haben Sie an die Sitzplatzreservierung in der Bahngedacht?
- Wählen Sie Umfang und Anzahl Ihrer Gepäckstücke so aus, dass Sie damit gut zurechtkommen. Koffer mit Rollen sind praktisch und leicht zu transportieren.
- Für die An- und Abreise sowie für den Aufenthalt am Urlaubsort gilt: Achten Sie auf bequeme Kleidung, mit der Sie und Ihre Haut sich wohlfühlen. Naturfasern werden häufig besser getragen als Kunstfasern. Und: Die Kleidung sollte nicht zu eng anliegen, damit eine Reibung der Haut und damit Reizung vermieden wird.



Weitere Informationen

Auswärtiges Amt

Auf seinen Internetseiten gibt das Auswärtige Amt länderspezifische medizinische Hinweise, bietet Merkblätter zu häufigen Infektionserkrankungen sowie die Adressen deutscher Vertretungen im Ausland.

www.auswaertiges-amt.de

Robert Koch-Institut

Zahlreiche Informationen rund um das Thema Impfen und die aktuellen Impfpfehlungen bietet das Robert Koch-Institut auf seinem Onlineauftritt.

www.rki.de

Reisemedizinisches Zentrum am Tropeninstitut Hamburg

Das Reisemedizinische Zentrum hält im Internet eine Fülle von länderspezifischen Informationen zu Gesundheit, Klima und Hygiene bereit. Darüber hinaus wird eine reisemedizinische Beratung angeboten.

Reisemedizinisches Zentrum am Bernhard-Nocht-Institut
MD Medicus Reise- und Tropenmedizin GmbH
Bernhard-Nocht-Str. 74
20359 Hamburg
www.gesundes-reisen.de

Centrum für Reisemedizin

Im Onlineportal des Centrum für Reisemedizin finden Interessierte Tipps und Informationen zum Thema Reisen und Gesundheit für viele Reiseländer und zu zahlreichen Erkrankungen.

www.crm.de

Online-Wörterbücher

Praktische Wörterbücher für verschiedene Sprachen vieler beliebter Urlaubsländer gibt es auch im Internet. Der Wörterbuchverlag PONS bietet online Übersetzungshilfen für acht Sprachen.
www.pons.eu

Zu den fünf Sprachen, die das webbasierte Wörterbuch Leo anbietet, gehört sogar Chinesisch.
www.leo.org

Deutscher Psoriasis Bund e. V.

Der Deutsche Psoriasis Bund e. V. (DPB) ist die größte nationale Selbsthilfeorganisation im Bereich Hauterkrankungen und bietet vielseitige Informationen und Unterstützung in allen Fragen zur Schuppenflechte.

Deutscher Psoriasis Bund e. V.
Seewartenstraße 10 · 20459 Hamburg
Tel. (040) 22 33 99-0
www.psoriasis-bund.de

Psoriasis-Netz

Das Psoriasis-Netz ist ein abwechslungsreiches und umfassendes Internetportal mit einer Vielzahl von Informationen zu der chronischen Systemerkrankung. Ein Forum und ein Chat laden darüber hinaus zum interaktiven Austausch ein.
www.psoriasis-netz.de



Checkliste



Denken Sie daran...

Handgepäck

- Alle Medikamente für die gesamte Reisedauer
- Ärztliches Attest
- Reisepass
- Urlaubstickets (Hotel, Flug etc.)

Reiseapotheke

- Desinfektionsmittel
- Medikamente gegen Durchfall und Erbrechen
- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber
- Salbe oder Gel gegen Allergien etc.
- Verbandsmaterial, Pflaster, Schere und Pinzette
- Fieberthermometer
- Breitbandantibiotikum (für Abenteuerreisen)

Versicherungen

- Reisekrankenversicherung
- Ggf. weitere Reiseversicherungen

Impfungen

- Impfausweis
- Überprüfung der Standard-Impfungen
- Ggf. Reise-Impfungen
- Ggf. Malaria prophylaxe

Sonstiges

- Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor
- Kontakt des deutschen Konsulates im Reiseland
- Telefonnummer des behandelnden Facharztes

Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes, partially obscured by a light blue and green wavy graphic at the bottom of the page.





with you

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG
Mainzer Straße 81
65189 Wiesbaden
Tel. (+49) 611 17200
Fax (+49) 611 17201220
www.abbvie-care.de

7840073_1408



abbvie
care