

# Leben mit Psoriasis

JOURNAL FÜR MENSCHEN MIT SCHUPPENFLECHTE

LEBEN 

Positives Denken

MEDIZIN 

Gripeschutzimpfung

WISSEN 

Depression keine  
Chance geben



## Psoriasis bei Kindern und Jugendlichen

abbvie

# INHALT

## LEBEN

- 3 Positives Denken
- 4 Kurzmeldungen
- 6 10 Tipps zur Gewichtskontrolle
- 8 Psoriasis Gespräche

## MEDIZIN

- 9 Gripeschutzimpfung
- 10 Psoriasis bei Kindern und Jugendlichen
- 14 Arztbesuch: Alle Fragen geklärt?

## WISSEN

- 16 Depression keine Chance geben
- 19 Buchtipp

## Liebe Leserinnen und Leser,

Schuppenflechte – das haben ja nur Erwachsene! Das ist ein häufiger Irrtum, den es zur Psoriasis gibt. Denn was viele nicht wissen: Psoriasis kennt keine Altersgrenze. Schuppenflechte bei Kindern und Jugendlichen kann sich ganz anders äußern als bei Erwachsenen und die Diagnose kann eine Herausforderung sein. Einen Überblick zum Thema „Psoriasis bei Kindern und Jugendlichen“ bietet Ihnen unser Titelthema ab Seite 10.

Schuppenflechte kann Auswirkungen auf den Körper, aber auch auf die Psyche haben. Menschen mit Psoriasis haben etwa ein erhöhtes Risiko für eine Depression. Warum das so ist, welche Anzeichen nicht ignoriert werden sollten und wie es gelingen kann, das Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen, lesen Sie in der Rubrik „Wissen“ ab Seite 16.

Da war doch noch etwas ... Ach ja, richtig! Wenn die kalte Jahreszeit naht, gilt es alljährlich rechtzeitig an die Gripeschutzimpfung zu denken. Auch für Menschen mit Psoriasis kann dieser Schutz sinnvoll sein. Informieren Sie sich auf Seite 9.

Wir wünschen Ihnen eine abwechslungsreiche Lektüre!

Ihr Redaktionsteam von **Leben mit Psoriasis**



Haben wir ein Thema vergessen, das Ihnen wichtig ist? Schreiben Sie uns. Wir freuen uns über Ihre Anregungen.

**Redaktion**  
**Leben mit Psoriasis**  
Postfach 2341  
37013 Göttingen

## Think positive

# Neue Perspektiven durch positives Denken

Was macht es für einen Unterschied, ob das Glas halb voll oder halb leer ist? Was können Gedanken schon bewirken? Eine ganze Reihe von Untersuchungen dazu sind diesem Phänomen auf den Grund gegangen. Es hat sich gezeigt, dass positives Denken Einfluss auf die Gesundheit, das seelische Wohlbefinden, die geistigen Fähigkeiten, den beruflichen Erfolg und zwischenmenschliche Beziehungen hat.

Ein bewusster Umgang mit Situationen kann uns bei einer optimistischen Lebenseinstellung unterstützen – also dabei, das Glas als halb voll zu empfinden. Die Wertung, die wir Ereignissen geben, entscheidet mit, ob diese als Belastung oder Herausforderung gesehen werden. Es macht einen Unterschied, ob wir uns sagen „Das schaffe ich sowieso nicht“ oder „Das kann ich meistern“. Nicht nur die Motivation ist anders, auch der Umgang mit der Situation im Falle eines Scheiterns fällt leichter.

Gerade wenn eine chronische Erkrankung wie die Schuppenflechte das Leben beeinflusst, kann es hilfreich sein, eine positive Denkweise zu üben. Zu guter Letzt ist es jedoch auch wichtig, sich klarzumachen, dass das Leben keine Serie glücklicher Momente ist, sondern Höhen und Tiefen hat.

### Positives Denken: Schritt für Schritt

- ▶ Richten Sie den Blick auf das Positive in Ihrem Leben.
- ▶ Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie erreicht haben, und führen Sie sich Situationen vor Augen, die Sie erfolgreich gemeistert haben.
- ▶ Rufen Sie sich schöne Erlebnisse oder positive Begegnungen ins Gedächtnis.
- ▶ Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie gut können.
- ▶ Fragen Sie in Ihrem nahen Umfeld, was andere an Ihnen schätzen.
- ▶ Machen Sie sich erst Gedanken über eine Situation, wenn diese eintritt.
- ▶ Feiern und genießen Sie kleine Erfolge.
- ▶ Seien Sie nicht zu kritisch mit sich selbst.
- ▶ Schätzen Sie die guten Dinge in Ihrem Leben, die wir so oft als selbstverständlich wahrnehmen – genug zu essen oder ein Dach über dem Kopf, Sonnenschein oder die Regentropfen am Fenster.



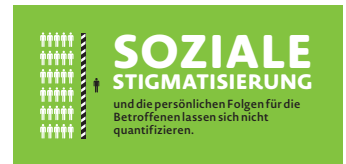
Quellen: Tindle HA et al. Optimism, cynical hostility, and incident coronary heart disease and mortality in the Women's Health Initiative. *Circulation* 2009; 120(8):656–662. | Diener E et al. Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 2011; 3(1):1–43.

+++ KURZMELDUNGEN +++ KURZMELDUNGEN +++ KURZMELDUNGEN +++ KURZMELDUNGEN +++

## Neue Initiative von AbbVie

# CHRONISCH UMDENKEN

Rund 25 Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer chronischen oder schweren Erkrankung – etwa 1,5 Millionen von ihnen haben Schuppenflechte. Immer wieder werden chronisch Kranke mit Vorurteilen oder Vorbehalten oder Ausgrenzung konfrontiert. CHRONISCH UMDENKEN, die neue Initiative des BioPharma-Unternehmens AbbVie, setzt ein Zeichen dagegen. Ziel ist es, neue Ideen und Denkanstöße zu geben, um chronisch kranken Menschen ein selbstbestimmtes und aktives Leben zu ermöglichen. Unter [www.chronisch-umdenken.de](http://www.chronisch-umdenken.de) wird die Initiative vorgestellt und es werden Impulse gegeben, um eine stärkere gesellschaftliche und berufliche Teilhabe von Menschen zu schaffen, die mit einer chronischen oder schweren Erkrankung leben.



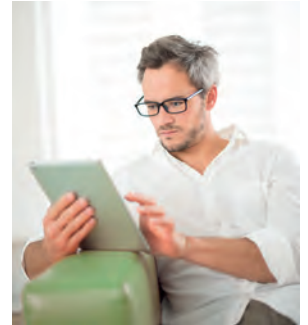
Quellen: [www.chronisch-umdenken.de](http://www.chronisch-umdenken.de) | **1** Adaptiert nach: Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2012), Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell 2010“. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. RKI, Berlin. | **2** Industriegewerkschaft Metall, Vorstand, Ressort Arbeits- und Gesundheitsschutz (Hrsg.) (2005), Handlungshilfe des Projekts „Gute Arbeit“: Eingliedern statt kündigen. Gesundheit und demografischer Wandel im Betrieb. IG Metall, Frankfurt am Main. | **3** Nach Institut für Betriebswirtschaft und Volkswirtschaft (IBES), Diskussionsbeitrag Nr. 200, Wasem, J et al. (2013): Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit vor dem Hintergrund des demografischen Wandels. Universität Duisburg-Essen.

## Internationale Umfrage zur Psoriasis

# Bessere Aufklärung und mehr Information gefordert

Was kann getan werden, um das Leben von Menschen mit Schuppenflechte zu verbessern? Dieser Frage ging eine weltweite Online-Umfrage der International Federation of Psoriasis Associations nach. Die Ergebnisse sind eindeutig: Information und Aufklärung wird benötigt. Menschen mit Psoriasis müssen besser über die Krankheit, Begleiterkrankungen und ihre Behandlung informiert werden. Politische Entscheidungsträger sollten mehr über die sozioökonomischen und psychosozialen Folgen der Erkrankung erfahren und Ärzte über Therapiemöglichkeiten. An der Umfrage des internationalen Dachverbands der Psoriasis-Patientenorganisationen nahmen 4.600 Menschen aus 120 Ländern teil.

Quelle: Presseinformation der IFPA vom 11.07.2015



## Welt-Psoriasisstag 2015

# Respekt – Teilhabe – Lebensqualität

Am 29. Oktober ist es wieder so weit, der Welt-Psoriasisstag sorgt für besondere Aufmerksamkeit für die Belange von Menschen mit Schuppenflechte. Zeitgleich bieten bundesweit zahlreiche Veranstaltungen, Vorträge und Aktionen die Möglichkeit, sich über die Erkrankung sowie über Neues aus Wissenschaft und Forschung zu informieren. Unter dem Motto „Respekt – Teilhabe – Lebensqualität“ möchte der Aktionstag in diesem Jahr insbesondere auf Vorurteile hinweisen und für eine bessere medizinische Versorgung werben. Aktuelle Informationen im Internet bietet die Seite [www.weltpsoriasistag.de](http://www.weltpsoriasistag.de).



Quelle: [www.weltpsoriasistag.de](http://www.weltpsoriasistag.de)

# Zehn Tipps zur Gewichtskontrolle



## 1 Psoriasis: Achten Sie auf Ihr Gewicht

Übergewicht kann sich ungünstig auf den Verlauf der Psoriasis auswirken und auch die Wirksamkeit von Medikamenten mindern. Bei überzähligen Pfunden sollten Sie daher eine Gewichtsabnahme in Angriff nehmen.



## 2 Begleiterkrankungen entgegenwirken

Das Risiko für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist bei Schuppenflechte erhöht und wird durch Übergewicht zusätzlich begünstigt. Wenn Sie auf Normalgewicht achten, können Sie also auch etwas gegen Begleiterkrankungen tun.



## 3 Gewicht: Wie viel ist zu viel?

Der Body-Mass-Index (BMI) gibt Ihnen erste Anhaltspunkte, wie es um Ihr Körpergewicht bestellt ist. Teilen Sie Ihr Körpergewicht (kg) durch das Quadrat Ihrer Körpergröße (m<sup>2</sup>). Ein BMI von 25 oder mehr gilt als Übergewicht.



## 4 Mit Sport und Ernährung zum Wunschgewicht

Wie können Sie Ihr Wunschgewicht erreichen? Der Schlüssel zu einer Gewichtsabnahme ist Sport und Bewegung kombiniert mit einer langfristigen Ernährungsumstellung, die aus einer gesunden, ausgewogenen Kost besteht.



## 5 Langfristig auf gutem Kurs

Wenn Sie abnehmen möchten, stellen Sie Ihre Ernährung langfristig um. Eine „Radikal-Diät“ verspricht nur kurzfristigen Erfolg. Sobald die alten Essgewohnheiten wieder aufgenommen werden, kehren auch die Pfunde zurück – der Jo-Jo-Effekt.



## 6 Vielseitig statt einseitig

Ausgewogen, vielseitig und gesund sollte Ihre Ernährung sein. Von einseitigen Diäten ist dringend abzuraten. Oft bekommt der Körper dadurch nicht alle wichtigen Stoffe, die er braucht. Manche Diäten können sogar gesundheitsschädlich sein.



## 7 Fit zum Wunschgewicht

Regelmäßiger Sport und Bewegung helfen zusätzlich bei der Gewichtsabnahme und -kontrolle. Egal, ob Tanzen, Inlineskaten oder eine Ballsportart – finden Sie eine körperliche Betätigung, die Ihnen Spaß macht, und fangen Sie heute noch an.



## 8 Suchen Sie sich Unterstützung

Wenn Ihnen das Abnehmen schwerfällt, holen Sie sich Hilfe. Lassen Sie sich von einem Ernährungsberater beraten oder besuchen Sie einen Kurs. Viele Krankenkassen bieten ebenfalls Unterstützung bei der Gewichtsreduktion.



## 9 Bewegung zur Gewohnheit machen

Auf dem Weg zu mehr Sport müssen Sie oft erst alte Gewohnheiten überwinden, bis Bewegung eine Eigendynamik entwickelt. Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug oder erledigen Sie kleine Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad – es lohnt sich dranzubleiben.



## 10 Eigeninitiative tut gut

Bei einer chronischen Erkrankung kann auch mal das Gefühl aufkommen, der Krankheit „ausgeliefert“ zu sein. Mit der Gewichtskontrolle können Sie selbst aktiv positiv auf die Psoriasis einwirken und etwas für Ihr Wohlbefinden tun.

## Informationen, Tipps und Austausch rund um die Schuppenflechte

# Neu aufgelegt: PSORIASIS GESPRÄCHE

Die Initiative PSORIASIS GESPRÄCHE präsentiert ihr Internetportal mit neuen Inhalten und neuem Gesicht. Aktuelle Informationen, Tipps für den Alltag und Serviceangebote rund um die Schuppenflechte hat der neue Webauftritt zu bieten. Übersichtlich und mit wenigen Klicks können sich Menschen mit Schuppenflechte, Angehörige und alle Interessierten über die chronische Entzündungserkrankung informieren. Ursachen, Formen und Folgen



der Schuppenflechte werden gut verständlich erklärt. Die Nutzer können sich darüber hinaus über Therapieziele und Behandlungsmöglichkeiten informieren. Auch Themen aus dem Alltag, wie Reise, Ernährung oder Partnerschaft, kommen auf den neu gestalteten Webseiten nicht zu kurz.

Die Veranstaltungen der Informationsinitiative des BioPharma-Unternehmens AbbVie finden an wechselnden Orten in ganz Deutschland statt. Bei den PSORIASIS GESPRÄCHEN informieren Experten – Ärzte und Apotheker – persönlich vor Ort im Rahmen von Vorträgen über die Schuppenflechte. Patienten und Angehörige haben die Möglichkeit, sich mit dem Experten auszutauschen und im Plenum Antworten auf individuelle Fragen zu erhalten. Eine Übersicht über alle Termine und Veranstaltungsorte findet sich stets aktuell auf dem neuen Internetportal.

PSORIASIS GESPRÄCHE lädt dazu ein, persönlich oder online mehr über die Schuppenflechte zu erfahren, und hat das Ziel,

- ▶ das Thema Psoriasis aus unterschiedlichsten Blickwinkeln zu beleuchten;
- ▶ aktuelle, fundierte und gut verständliche Informationen bereitzustellen;
- ▶ einen Dialog zum Thema Schuppenflechte anzustoßen und
- ▶ im täglichen Umgang mit der Erkrankung zu unterstützen.



Besuchen Sie PSORIASIS GESPRÄCHE im Internet:  
[www.psoriasis-gespraech.de](http://www.psoriasis-gespraech.de)





# Gripeschutzimpfung – jetzt daran denken!



Die kalte Jahreszeit ist nicht mehr fern und damit auch die nächste Grippezeit. Nun ist es Zeit, sich rechtzeitig um die Gripeschutzimpfung zu kümmern. Eine Ansteckung mit dem Grippevirus kann für Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie der Schuppenflechte eine besondere Herausforderung sein. Beeinflusst die Psoriasis-Behandlung z. B. das Immunsystem, kann auch das Risiko für eine Infektion ansteigen und eine mögliche Infektion schwerer verlaufen. Experten empfehlen daher für Menschen mit Schuppenflechte, sich gegen Grippe (Influenza) impfen zu lassen. Das Robert Koch-Institut (RKI) gibt in Deutschland die Impfeempfehlungen.

## Warum jedes Jahr?

Die Grippeviren sehen jedes Jahr ein wenig verändert aus. Entsprechend wird auch der Grippeimpfstoff von Jahr zu Jahr angepasst. Um einen guten Schutz zu bieten, muss die Impfung daher jedes Jahr wiederholt werden. Eine Auffrischung der Impfung während der Grippezeit ist hingegen nicht notwendig.


Weitere Informationen zur Grippeimpfung erhalten Sie unter [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de) im Internet auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt. Er kennt Ihre Erkrankung und Behandlung und kann Sie beraten, ob eine Gripeschutzimpfung für Sie empfehlenswert ist.

## Rechtzeitig Vorsorge treffen

Hauptsaison der Grippe ist im Januar und Februar, ganz genau lässt sich das jedoch nicht vorhersagen. Eine rechtzeitige Impfung ist daher wichtig. Generell wird eine Grippeimpfung im Oktober oder November empfohlen, um dem Impfstoff genug Zeit zu geben, seine ganze Wirkung zu entfalten. Doch auch wenn dieser Zeitpunkt verpasst wurde, ist das Impfen gegen Influenza sinnvoll und ratsam. Es dauert etwa 10 bis 14 Tage, bis der Impfschutz vollständig aufgebaut ist. Die Kosten für die Gripeschutzimpfung werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen.





Schuppenflechte kennt keine Altersgrenze

## Psoriasis bei Kindern und Jugendlichen

Beitrag von Dr. med. Sandra Philipp

Schuppenflechte ist keine Erwachsenenkrankheit. Schon im Kindes- und Jugendalter kann Psoriasis auftreten. Von den 1,6 Millionen Menschen in Deutschland mit Psoriasis werden etwa ein Drittel bereits seit der Kindheit oder Jugend von der Krankheit begleitet. Sowohl Unterschiede als auch Ähnlichkeiten zeigt die Erkrankung bei Groß und Klein. Gerade die Unterschiede führen dazu, dass die Diagnose der Schuppenflechte in frühen Jahren eine Herausforderung sein kann. Denn die chronisch-entzündliche Systemerkrankung zeigt sich mitunter nicht in der für Erwachsene typischen Form. Eine Schuppenflechte bei Kindern und Jugendlichen früh zu erkennen und wirksam zu behandeln ist jedoch sehr wichtig. Die Erkrankung bringt nicht nur körperliche Auswirkungen mit sich, auch die Lebensqualität kann wesentlich beeinträchtigt werden – lebenslang. Eine gute therapeutische Kontrolle der Beschwerden trägt daher wesentlich dazu bei, dass ein Kind sich mit möglichst wenigen Einschränkungen durch die Psoriasis entwickeln kann.



**Dr. med. Sandra Philipp,**  
Hautärztin, Oberärztin und  
stellvertretende Leiterin des Psoriasis-  
Forschungs- und Behandlungs-Centrums,  
Charité – Universitätsmedizin Berlin

## Psoriasis bei Groß und Klein: Parallelen und Unterschiede

Wie auch bei Erwachsenen ist die Plaque-Psoriasis mit den typischen Hauterscheinungen die häufigste Form der Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen. Die Plaques sind in vielen Fällen jedoch kleiner, die Schuppenbildung ist geringer und die Haut ist auch nicht so stark verdickt. Oft geht die Schuppenflechte in jungen Jahren mit Juckreiz einher. An Ellenbogen und Knien, an der Kopfhaut, im Gesicht und in den Körperfalten zeigen sich die Hautveränderungen besonders häufig. In der Regel tritt die Psoriasis in Schüben auf. Zeiten mit Beschwerden wechseln sich mit beschwerdefreien Phasen ab.



Neben der Plaque-Psoriasis gibt es noch andere Formen der Schuppenflechte bei Kindern und Jugendlichen:

- ▶ Die **Windelpsoriasis** tritt bei den Kleinsten auf. Die Hautveränderungen bilden sich in dem Bereich, der von der Windel bedeckt ist. Sie kann leicht mit einer Windel dermatitis verwechselt werden.
- ▶ Bei der **tropfenförmigen Schuppenflechte** (Psoriasis guttata) bilden sich stecknadelkopf- bis centstückgroße Herde meist am Rumpf sowie an Armen und Beinen in Rumpfnähe mit wenig Schuppung. Sie folgt häufig einer Streptokokken-Infektion.
- ▶ Häufig ist die **Nagelpsoriasis**. Bis zu 40% der Kinder und Jugendlichen mit Schuppenflechte haben auch Veränderungen an den Finger- und Fußnägeln.
- ▶ Selten hingegen ist die **pustelförmige Psoriasis** (Psoriasis pustulosa), bei der gerötete Hautbereiche mit kleinen Eiterbläschen entstehen.
- ▶ Bei der **Psoriasis-Arthritis** kommt es zu Beschwerden an Haut und Gelenken. Die Gelenkentzündung kann vor, zeitgleich mit oder auch erst nach den ersten Hautbeschwerden auftreten. Betroffen sind häufig die kleinen Gelenke an Händen und Füßen.

## Begleiterkrankungen: auch bei Kindern und Jugendlichen

Schuppenflechte ist keine reine Hautkrankheit, sondern wird zu den Systemerkrankungen gezählt. Sie spielt sich im ganzen Körper ab. Bestimmte Erkrankungen treten bei Menschen mit Psoriasis häufiger auf, man spricht deswegen von Begleiterkrankungen. Kinder und Jugendliche mit Psoriasis haben z. B. ein erhöhtes Risiko für Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte oder eine Darmentzündung. Auch bei jungen Menschen mit Psoriasis ist es daher wichtig, darauf zu achten, ob es Beschwerden gibt, die auf den ersten Blick vielleicht gar nicht mit der Erkrankung in Zusammenhang gebracht werden.



## In Kindheit und Jugend: Psoriasis erkennen und behandeln

In den Nationalen Versorgungszielen für Psoriasis, die von Hautärzten in Deutschland erarbeitet wurden, um die medizinische Versorgung von Menschen mit Schuppenflechte zu verbessern, wird Kindern besondere Beachtung geschenkt: „Kinder mit Psoriasis werden frühzeitig behandelt und erlangen eine gute Lebensqualität.“ Das verdeutlicht, wie wichtig es ist, dass das Thema „Schuppenflechte bei Kindern“ noch stärkere Beachtung findet und die medizinische Betreuung weiter verbessert wird. Die Diagnose und Behandlung von Schuppenflechte im Kindesalter erfolgt durch den Hautarzt – idealerweise ein Arzt, der sich auf Psoriasis spezialisiert hat. Alle anderen behandelnden Ärzte, etwa der Kinderarzt, sollten über die Erkrankung und ihre Behandlung informiert sein.

Dadurch, dass sich Schuppenflechte bei Kindern und Jugendlichen sehr unterschiedlich äußern und auch mit anderen Hauterkrankungen verwechselt werden kann, ist die Diagnose nicht immer ganz einfach. Doch gerade das Aussehen der Hautbeschwerden ist der wichtigste Anhaltspunkt für den Arzt, die Erkrankung zu erkennen. Ein weiterer Hinweis kann sein, dass noch andere Familienmitglieder Schuppenflechte haben. Die richtige Diagnose und auch die Bestimmung des Schweregrads ist die Grundlage dafür, die passende Behandlung zu finden.

## Individuelle Auswahl der Behandlung

Schule, Freizeit oder Spielen: In erster Linie soll mit der Behandlung erreicht werden, dass das Kind bzw. der Jugendliche im täglichen Leben nicht bzw. möglichst wenig durch die Erkrankung eingeschränkt wird. Schuppenflechte ist eine chronische Erkrankung, also nicht heilbar. Mit einer wirksamen Therapie kann sie jedoch langfristig kontrolliert und die Beschwerden zum Abheilen gebracht werden. Nicht alle Behandlungsmöglichkeiten für Erwachsene können auch bei Kindern angewendet werden. Welche Therapie ausgewählt wird, richtet sich

nach der persönlichen Situation, der genauen Form und danach, wie schwer die Psoriasis ausgeprägt ist. Es stehen äußerliche (topische) und innerliche (systemische) Therapien zur Verfügung. In der Regel wird mit einer äußerlichen Behandlung begonnen. Ist diese nicht wirksam oder aus anderen Gründen nicht geeignet, werden innerliche Medikamente verschrieben. Eine gründliche Hautpflege gehört in jedem Fall zur Behandlung der Psoriasis bei Kindern und Jugendlichen.

## Selbstbewusst durchs Leben mit Psoriasis

Für das Kind – aber auch für die Familie – kann die Schuppenflechte immer wieder Herausforderungen bereithalten. Einer erfüllten und positiven Zukunft steht Kindern und Jugendlichen jedoch trotz Psoriasis nichts im Weg. Neben der frühzeitigen und wirksamen Therapie kann ein offener und aktiver Umgang mit der Erkrankung im Alltag helfen. Offenheit in der Familie – auch mit den Geschwistern – kann Unsicherheiten auf allen Seiten entgegenwirken. Häufig ist Aufklärungsarbeit notwendig, sei es im Freundeskreis oder in der Schule, um Vorurteile abzubauen. Dem Kind oder Jugendlichen einerseits Rückhalt zu geben und andererseits frühzeitig einen eigenverantwortlichen Umgang mit der Krankheit zu fördern, ist eine gute Grundlage für das Leben mit Psoriasis.



## Gut vorbereitet zum nächsten Termin

# Arztbesuch: Alle Fragen geklärt?

Im Alltag mit der Schuppenflechte tauchen immer wieder Dinge auf, die Sie mit Ihrem Arzt besprechen wollen. Dann ist endlich die Gelegenheit: Der Termin ist da, ein wenig Aufregung kommt dazu, die Zeit im Sprechzimmer ist begrenzt, auf einmal sind die Fragen vergessen. So ist es Ihnen auch schon ergangen? Mit ein paar einfachen Vorbereitungen sind Sie gut ausgerüstet für den nächsten Arztbesuch. Schließlich ist es für einen guten Umgang mit der Psoriasis und auch für die Behandlung wichtig, dass Sie sich mit Ihrer Erkrankung auskennen.

### Kurz notiert – lange nicht vergessen

Egal, ob digital im Handy oder klassisch auf Papier – ein Merkzettel ist einfach unschlagbar, wenn es darum geht, nichts zu vergessen. Erstellen Sie eine Liste aller Fragen, die Ihnen zur Schuppenflechte und zu Ihrer Behandlung durch den Kopf gehen. Wenn Sie diese beim nächsten Arztbesuch zur Hand haben, geht nichts verloren. Und denken Sie daran: Es gibt keine dummen Fragen. Auch sollten Sie keine Scheu haben, zu erzählen, wie es Ihnen geht. Wie stark die Plaques ausgeprägt sind, sieht Ihr Arzt, ob Sie im Alltag durch die Erkrankung beeinträchtigt werden, sollte er von Ihnen erfahren. Denn auch das ist wichtig, z. B. für die Wahl der passenden Therapie.

### Was will ich wissen?

Welche Themen Sie beschäftigen, wissen Sie selbst am besten. Viele Fragen – z. B. zur Behandlung – stellen sich für Menschen mit Schuppenflechte jedoch immer wieder.

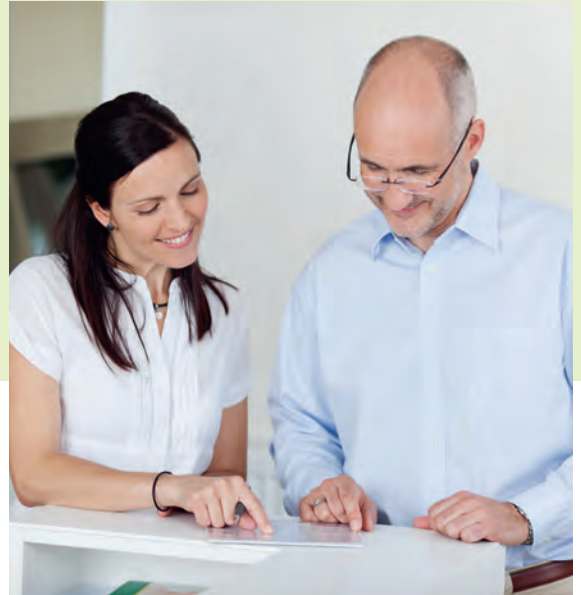
### Mögliche Fragen an Ihren Arzt:

- ▶ Welche unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten kommen für mich infrage?
- ▶ Welche Vorteile, Nebenwirkungen oder Risiken sind damit verbunden?
- ▶ Welche Therapie passt am besten zu mir?
- ▶ Was muss ich bei der Therapie beachten?
- ▶ Passt die Behandlung zu meinem Lebensrhythmus?
- ▶ Wie wirkt die Therapie und ab wann?
- ▶ Was ist, wenn sie nicht wirkt? Welche Alternativen gibt es?
- ▶ Was ist das genaue Ziel der Behandlung?
- ▶ Wie oft muss ich zur Kontrolle kommen?



**Offenheit führt weiter**

Lassen Sie keine Themen aus, wenn Sie mit Ihrem Arzt im Gespräch sind – auch wenn es manchmal etwas Mut kostet. So ist es z. B. wichtig, anzusprechen, wenn Sie Plaques an intimen Körperstellen haben. Nur so kann die Behandlung darauf ausgerichtet und Ihnen geholfen werden. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen die Krankheit sehr zu schaffen macht, sprechen Sie auch darüber mit Ihrem Arzt, damit Sie gemeinsam eine Lösung finden können.



**✓ Checkliste Arztbesuch**

Vor dem Arzttermin	Beim Arzt	Nach dem Arzttermin
Schreiben Sie alle Fragen auf, die Ihnen durch den Kopf gehen	Stellen Sie alle Ihre Fragen auf der Liste, auch die unbequemen	Gehen Sie noch einmal alle Fragen und Antworten durch
Notieren Sie alle Beschwerden – auch solche, die vielleicht nicht direkt mit der Psoriasis zusammenhängen	Schreiben Sie die Antworten mit, damit Sie alles behalten, und fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen	Fassen Sie die Punkte in Ihren eigenen Worten zusammen, das hilft, Zusammenhänge besser zu verstehen
Nehmen Sie eine Liste der Medikamente mit, die Sie einnehmen	Teilen Sie Ihrem Arzt mit, wie Sie mit der Behandlung zurechtkommen	Beginnen Sie bei Bedarf eine neue Liste mit Fragen für den nächsten Termin

## Psoriasis und Psyche

# Depression keine Chance geben

Beitrag von Prof. Dr. med. Uwe Gieler

Schuppenflechte kann sich nicht nur körperlich auswirken, auch die Psyche kann von der Erkrankung beeinflusst werden. Wie im Alltag mit der Psoriasis umgegangen wird und wie einschränkend oder belastend ihre Folgen empfunden werden, ist sehr unterschiedlich. Manchmal kann es im Leben mit der Schuppenflechte jedoch zu Situationen kommen, in denen die Beeinträchtigung als sehr gravierend empfunden wird. Als Folge kann es u. a. zu einer Depression kommen. Wichtig ist es dann, gegenzusteuern, sich die Situation bewusst zu machen und Unterstützung zu suchen. So kann es gelingen, das Leben mit Psoriasis wieder ins Gleichgewicht zu bringen.



**Prof. Dr. med. Uwe Gieler,**  
Hautarzt und Facharzt für  
Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie,  
Komm. Leiter der Universitäts-  
Hautklinik Gießen



### Schuppenflechte und Depression – wie hängt das zusammen?

Psoriasis ist mit einer Reihe von Begleiterkrankungen verknüpft und auch die Depression zählt dazu. Menschen mit Schuppenflechte haben im Vergleich mit Hautgesunden ein etwa zweifach erhöhtes Risiko, eine Depression zu bekommen. Eine Depression kann bei Schuppenflechte von zwei Aspekten beeinflusst werden. Zum einen kann die Belastung durch die Erkrankung und die Einschränkungen der Lebensqualität dazu beitragen, dass eine Depression entsteht. Dies wird auch somatopsychischer Effekt genannt. Darüber hinaus wird davon ausgegangen, dass die Entzündungsprozesse der Schuppenflechte im Körper, die mit dem Immunsystem zusammenhängen, auch eine Depression fördern können, denn die Entzündungsstoffe können Einfluss auf die Nervenverbindungen im Gehirn nehmen. Dies wird als epigenetischer Einfluss bezeichnet.



## Anzeichen einer Depression

Jeder ist mal nicht so gut drauf – das ist zunächst nicht bedenklich. Zeichnet sich jedoch eine Depression ab, besteht Handlungsbedarf. Für eine Depression gibt es bestimmte Merkmale. Treten mehrere von ihnen auf, kann dies ein Hinweis auf eine Depression sein.

### Hauptbeschwerden einer Depression

- ▶ Niedergeschlagene, gedrückte Stimmung über mehrere Wochen
- ▶ Interessenverlust: Dinge, die früher wichtig waren, machen keine Freude mehr
- ▶ Antriebslosigkeit: Es fällt schwer, sich zu ganz normalen Aufgaben des Alltags aufzuraffen

### Mögliche zusätzliche Merkmale

- ▶ Konzentrationsstörungen
- ▶ Vermindertes Selbstwertgefühl
- ▶ Schuldgefühle
- ▶ Pessimistisch in die Zukunft schauen
- ▶ Selbstmordgedanken
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Appetitlosigkeit oder Essattacken
- ▶ Sexuelle Unlust



## Wege aus der Depression

Eine psychische Beeinträchtigung wie eine Depression hat nichts mit persönlicher Schwäche, Versagen oder Schuld zu tun. Sie kann jeden Menschen treffen. Gemeint sind dabei nicht tageweise auftretende Stimmungsschwankungen, die sich wieder bessern, sondern eine mehr als 6 Wochen bis 3 Monate andauernde klare Verstimmung. Hat eine Depression eine gewisse Stärke erlangt, ist es nicht möglich, sich durch „Zusammenreißen“ oder „Gutzureden“ selbst daraus wieder zu befreien. Eine Depression ist also kein „Makel“, sondern eine Erkrankung wie jede andere, die in der Regel behandlungsbedürftig ist. Zeigen sich Anzeichen einer Depression, ist es wichtig, sich seiner Situation bewusst zu werden und Hilfe zu suchen. Aktiv zu werden gibt die Möglichkeit, die Situation selbst in die Hand zu nehmen und auch positiv auf die Schuppenflechte einzuwirken. Zeichnet sich eine Depression ab, ist es in jedem Fall empfehlenswert, mit dem behandelnden Hautarzt über die Situation zu sprechen. Er kann dabei helfen, einzuschätzen, ob es sich um eine Depression handelt, und beraten, welche nächsten Schritte empfehlenswert sind. Ist die psychische Beeinträchtigung so stark, dass es aus eigener Kraft nicht gelingt, aus dem Tief herauszukommen, ist in der Regel eine fachpsychotherapeutische Behandlung sinnvoll.

## Psychotherapie: Depression behandeln

Eine Depression kann mit Medikamenten und durch Psychotherapie behandelt werden – in vielen Fällen ist eine Kombination aus beidem empfehlenswert. Die Psychotherapie ist eine Gesprächsbehandlung, deren Ziel es ist, Verhaltensweisen, die sich eingestellt haben, wieder zu ändern. Es gibt verschiedene Methoden: Bei der Verhaltenstherapie steht die Analyse des Verhaltens im Vordergrund, und daran orientiert, der Versuch, dieses durch Lernen von neuem Verhalten zu verändern. Die psychodynamische Psychotherapie setzt bei den persönlichen Einstellungen oder Lebensereignissen an, die zu einer Belastung geführt haben, und versucht dadurch, eine Veränderung anzustoßen. Beide Verfahren werden von der Krankenkasse in Deutschland übernommen. Eine Psychotherapie kann entweder von einem psychologischen Psychotherapeuten oder von einem Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie bzw. für Psychiatrie und Psychotherapie durchgeführt werden. Außerdem gibt es einige Hautärzte, die eine Ausbildung in der sogenannten fachgebundenen Psychotherapie haben. Auch diese können eine von den Kassen finanzierte Psychotherapie anbieten. Leider gibt es hier nur recht wenige, die dies durchführen.



## Tipps zur Therapeutensuche

Der **Psychotherapie-Informations-Dienst (PID)** ist ein Service der Deutschen Psychologen Akademie und berät bei der Wahl eines geeigneten Therapeuten und unterstützt bei der Therapeutensuche:

Tel.: 030/20 91 66 33 0

Montag und Dienstag von 10.00 bis 13.00 Uhr und 16.00 bis 19.00 Uhr

Mittwoch und Donnerstag von 13.00 bis 16.00 Uhr

Die Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK) informiert mit der **Broschüre „Wege zur Psychotherapie“** über die unterschiedlichen therapeutischen Möglichkeiten. Der Ratgeber kann kostenfrei im Internet unter [www.bptk.de/patienten/](http://www.bptk.de/patienten/) heruntergeladen werden.

## Werden Sie aktiv: Unterstützung und Austausch

Neben einer psychotherapeutischen Behandlung gibt es weitere Möglichkeiten, die Ihnen dabei helfen können, mit den Belastungen durch die Psoriasis besser umzugehen:

- ▶ Vertrauen Sie sich einem nahestehenden Menschen an. Im Gespräch können Sie erfahren, wie Ihr Gegenüber die Situation wahrnimmt, und auch gemeinsam nach neuen Wegen suchen.
- ▶ In einer Selbsthilfegruppe (z.B. [www.psoriasis-bund.de](http://www.psoriasis-bund.de)) oder auch in Internetforen (z.B. [www.psoriasis-netz.de](http://www.psoriasis-netz.de)) haben Sie die Möglichkeit zum Austausch und erfahren, wie andere Menschen mit Psoriasis mit der Erkrankung umgehen.
- ▶ Eine Rehabilitation in einer Fachklinik, die auch psychosomatische Aspekte einbindet, kann neue Impulse geben. Zu den psychodermatologischen Fachkliniken zählen z.B. das Vivantes Klinikum im Friedrichshain – Prenzlauer Berg, Berlin, Hautklinik (Fröbelstraße 15, 10405 Berlin) oder das Klinikum Stuttgart – Bürgerhospital, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (Tunzhoferstraße 14-16, 70191 Stuttgart).

Quelle: Dalgard FJ, Gieler U et al. The psychological burden of skin diseases: a cross-sectional multicenter study among dermatological out-patients in 13 European countries. *J Invest Dermatol* 2015; 135(4):984–991.

### Buchtipp

## Die Haut und die Sprache der Seele: Hautkrankheiten verstehen und heilen

**Prof. Dr. Klaus-Michael Taube | Dr. Gabriele Rapp |  
Dr. Kurt Seikowski | Prof. Dr. Uwe Gieler (Hrsg.)**

Bei vielen Hautkrankheiten lässt sich ein Zusammenhang zwischen Körper und Psyche feststellen. Wie sich dieses komplexe Wechselspiel gestaltet, damit beschäftigt sich das Buch „Die Haut und die Sprache der Seele“. Am Beispiel verschiedener Hauterkrankungen – darunter auch die Schuppenflechte – wird die psychische Seite erläutert. Auch mit der Behandlung bzw. dem Umgang mit der psychischen Komponente beschäftigt sich das Buch. Erschienen ist das Buch bei Fischer & Gann, Munderfing.



## Impressum

Redaktion Leben mit Psoriasis  
Postfach 2341  
37013 Göttingen  
[info@abbvie-care.de](mailto:info@abbvie-care.de)  
Herausgeber: AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG

abbvie