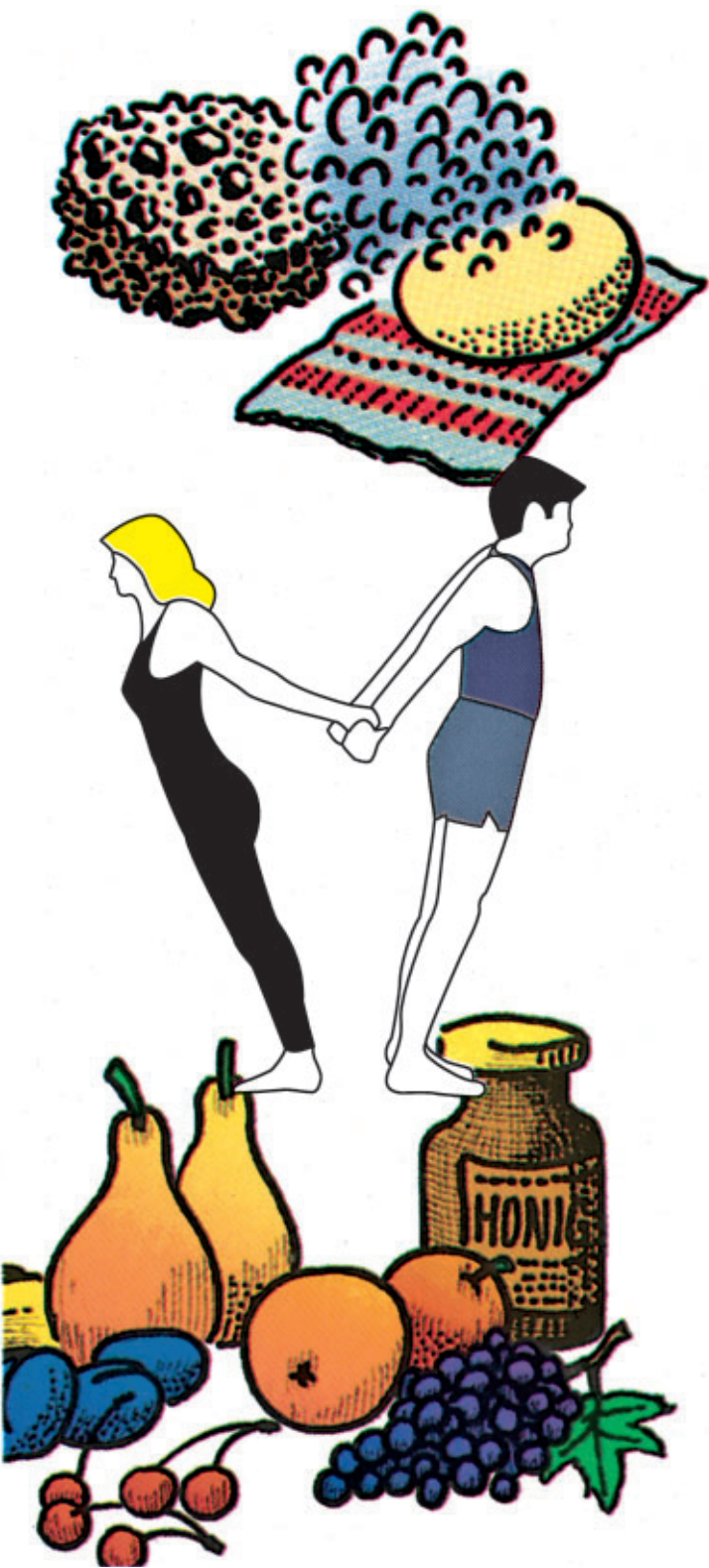


Patienteninformation

# Leben mit Psoriasis

Praktische Tipps



Klimawechsel

Körperpflege

Sport

Ernährung

Heilbäder

<b>Was sind die Aufgaben der Haut?</b>	<b>2</b>
<b>Wie ist die gesunde Haut aufgebaut?</b>	<b>3</b>
<b>Was versteht man unter Psoriasis?</b>	<b>3</b>
<b>Wie verändert Psoriasis die Haut?</b>	<b>4</b>
<b>Ist Psoriasis heilbar?</b>	<b>5</b>
<b>Verschiedene Behandlungskonzepte der Psoriasis</b>	<b>5</b>
<b>Die Psoriasis natürlich behandeln</b>	<b>7</b>
<b>Praktische Tipps für Psoriasis-Patienten</b>	<b>9</b>

© Deutsche Homöopathie-Union  
Karlsruhe (2007)

## Was sind die Aufgaben der Haut?

**D**ie Haut als äußere Umhüllung unseres Körpers ist ein wichtiges Instrument bei der Berührung und Auseinandersetzung mit der Umwelt. Welche lebenswichtige Rolle die Haut für den menschlichen Organismus spielt, wird dadurch deutlich, dass bereits der Verlust eines Drittels der Hautfläche durch Verbrennungen oder Verätzungen zum Tode führen kann.

**D**ie Haut erfüllt als größtes Organ unseres Körpers eine Vielfalt an Aufgaben. Als physiologische Barriere bewirkt sie den Schutz vor mechanischen, chemischen, physikalischen, thermischen und bakteriellen Angriffen. In ihrer Funktion als hochempfindliches Sinnesorgan dient sie mit einer Vielzahl von Druck-, Tast-, Temperatur- und Schmerzrezeptoren der Aufnahme von Informationen aus der Umwelt. Als Speicherorgan vermag die Haut erhebliche Mengen an Depotfett einzulagern. Ähnliches gilt für Wasser und Mineralien wie z. B. Salze. Weiterhin ist neben der Regulation des Wärmehaushalts besonders ihre Funktion als Stoffwechselorgan hervorzuheben, z. B. bei der Aufnahme und

Umwandlung von Fett, Wasser und Wirkstoffen. So werden Medikamente teilweise über die Haut aufgenommen oder ausgeschieden. Bei ungenügender Tätigkeit der Entgiftungsorgane übernimmt die Haut in gewissem Maß sogar hierfür eine Ausgleichsfunktion.

**N**icht zuletzt ist unsere Haut ein ganz wesentliches Kommunikationsorgan mit einer deutlichen „Sprache“. So drücken wir, häufig ungewollt und ohne Worte, unsere Empfindungen aus, indem wir „blass vor Schreck werden“ oder vor Ärger oder Scham „rot anlaufen“. Das Aussehen der Haut bestimmt wesentlich unsere äußere Erscheinung. Ist sie gesund, erleichtert das den Kontakt mit der Umwelt; Veränderungen oder Erkrankungen der Haut führen aus Unkenntnis häufig zu Ablehnung und Kränkung durch andere. Patienten mit Hauterkrankungen müssen sich dann nicht nur mit den unmittelbaren Folgen der Erkrankung auseinandersetzen, sondern auch mit den dadurch bedingten mitmenschlichen Problemen.

## Wie ist die gesunde Haut aufgebaut?

Die Haut besteht, von außen nach innen betrachtet, aus drei Schichten:

- der Oberhaut, einer mehrschichtigen, verhornenden Zellschicht (Plattenepithel),
- der Lederhaut, einem lockeren Bindegewebe aus kollagenen und elastischen Fasern, in das die Hautanhangsgebilde wie Haare, Talg- und Schweißdrüsen sowie Blutgefäße und Nerven eingebettet sind und
- der Unterhaut, die hauptsächlich aus dem Unterhautfettgewebe besteht.

Die Oberhaut, die eine maximale Dicke von 1 mm aufweist, ist ein Gewebe, das selbst keine Blutgefäße enthält, sondern von dem darunterliegenden Bindegewebe, der Lederhaut, versorgt wird. Diese beiden Schichten werden auch als „Kutis“ zusammengefasst. Die Ausdehnung der Kutis beträgt entsprechend der Körperoberfläche beim Erwachsenen etwa 1,5–2 m<sup>2</sup>, wobei ihre Dicke je nach Körperregion und Alter nur 1–2 mm beträgt.

Die hornbildenden Zellen der Oberhaut, die Keratinozyten, unterliegen einer ständigen Erneuerung. Mit der Bildung neuer Zellen in den untersten Schichten werden die alten, obenliegenden Zellen als Hornschuppen abgestoßen. Die Zellteilung erfolgt in der untersten Schicht, die auch die Pigmentzellen der Haut beherbergt. Bei der Zellteilung verbleibt eine Tochterzelle in der untersten Schicht, um sich nach 18–20 Tagen erneut zu teilen. Die zweite Tochterzelle wandert langsam zur Hautoberfläche und verändert dabei allmählich ihre Struktur und Funktion. Auf der Hautoberfläche angekommen, wird sie später als Hautschuppe abgestoßen.

Die Reifung und Umwandlung der Zellen bis hin zur Ablösung der Hautschuppen erstreckt sich normalerweise über einen Zeitraum von etwa 4 Wochen. Dieser Vorgang gehört zum normalen Regenerationsprozess der Haut. Bei Verletzungen oder Hauterkrankungen kann der gesamte Entwicklungsprozess schneller, aber auch langsamer ablaufen.

## Was versteht man unter Psoriasis?

Ein wichtiger Bestandteil unserer Haut ist der sogenannte „Säureschutzmantel“, welcher aus einer Mischung von Fett und Flüssigkeit besteht. Die Fette stammen größtenteils aus den Absonderungen der Talgdrüsen, der flüssige Anteil entstammt zum Großteil den Schweißdrüsen. Beide Sekrete vermischen sich auf der Hautoberfläche zu einer Art Schutzfilm, der u. a. eine übermäßige Abgabe von Feuchtigkeit verhindert, die Neutralisation von Laugen bewirkt und das Eindringen von Krankheitserregern verhindert. Dieser Fett-Feuchtigkeits-Film gibt der Haut die nötige Geschmeidigkeit und Elastizität. Ohne diese Schutzschicht trocknet die Haut aus und wird sehr schnell spröde, rissig und verletzlich.

Die Schuppenflechte oder Psoriasis ist eine chronische, jedoch gutartige und nicht ansteckende Hauterkrankung. In Mitteleuropa sind ca. 2 % der Bevölkerung davon betroffen. Die Psoriasis ist gekennzeichnet durch entzündete, stark gerötete Hautbezirke, die scharf gegen die umliegende Haut abgegrenzt sind. An den betroffenen Stellen lösen sich kontinuierlich die oberflächlichen Hautschichten in Form von unterschiedlich großen, oft silbrig-glänzenden Schuppen ab. Die Ursachen der Schuppenflechte sind bisher nicht bekannt. Sie ist daher auch nicht vollständig heilbar und zum Leidwesen der Betroffenen können immer wieder neue Krankheitsschübe auftreten.

Es sind verschiedene Erscheinungsformen der Psoriasis bekannt, wobei die Psoriasis vulgaris mit über 90 % der Fälle am häufigsten auftritt. Weniger häufig tritt die Psoriasis arthropathica auf, bei der die Gelenke stark in Mitleidenschaft gezogen werden, ebenso wie die Psoriasis pustulosa, die durch eitrige Pustelbildung an den betroffenen Stellen gekennzeichnet ist. Für alle Formen der Psoria-

sis gilt, dass Verlauf und Ausprägung der Erkrankung von Patient zu Patient sehr unterschiedlich ausfallen können, so dass sich hier ein überaus vielfältiges Krankheitsbild ergibt.

**B**ei der Psoriasis vulgaris werden im Wesentlichen zwei Typen unterschieden. In 60–70 % der Fälle handelt es sich um den Typ I, der erstmals zwischen dem 10. und 25. Lebensjahr auftritt. Typ II der Psoriasis tritt in der Regel erst in der zweiten Lebenshälfte in Erscheinung, das heißt etwa zwischen dem 35. und 60. Lebensjahr. Bei Typ II sind die Krankheitserscheinungen meist weniger stark ausgeprägt als bei Typ I.

**T**ypische Stellen, an denen die Psoriasis auftritt, sind Knie und Ellbogen, die Kreuzbeingegend sowie die behaarte Kopfhaut und die Augenbrauen. An solchen Stellen ist die Psoriasis selten von Juckreiz begleitet. Sie kann aber auch die Innenseiten der Gelenkbeugen, die Achselhöhlen, den Nabel oder die Analfalte befallen. Durch die vermehrte Schweißbildung in diesen Regionen kann ein starker Juckreiz ausgelöst werden.

Neben den Hauterscheinungen können bei etwa 30–50 % der Psoriasis-Patienten im Verlauf der Erkrankung auch Veränderungen der Finger- und Zehennägel auftreten. Die in allen Fällen auftretende verstärkte Abschuppung der Haut beruht auf einer gestörten Entwicklung der oberen Hautschichten.

## Wie verändert Psoriasis die Haut?

**D**ie Schuppenflechte ist eine provozierbare Hauterkrankung, d. h., auf Reize verschiedener Art reagiert die Haut mit einer überstürzten und verstärkten Neubildung von Zellen der Oberhaut (Epidermis). Die Zeit, in der sich diese Zellen teilen, ist dabei von etwa 18–20 auf 1–2 Tage verkürzt. Der Zeitraum, in dem die neu gebildeten Epidermiszellen an die Hautoberfläche wandern und dabei mehrere Entwicklungsstadien durchlaufen, ist ebenfalls von normalen 21–28 Tagen auf ca. 3–4 Tage reduziert. Die verkürzte Entwicklungszeit der Zellen führt unter anderem zu einer fehlerhaften Produktion von gewebestabilisierenden Strukturen und so zu typischen Verhornungsstörungen der Oberhaut. Zusammen mit der bis zu zehnfach schneller ablaufenden Zellteilung entsteht an den erkrankten Stellen eine massive Verdickung und verstärkte Abschuppung der oberen Hautschichten.

**D**ie Abschuppung führt zu einer Aufrauung der Haut und zum Verlust der natürlichen Schutzfunktionen. Es kommt zu einer gesteigerten Feuchtigkeits- und Fettabgabe, gefolgt von einem starken

Gefühl der Trockenheit und Sprödigkeit. Der Verlust des natürlichen Säureschutzmantels der Haut erleichtert wiederum das Eindringen von Bakterien und Pilzen, die häufig Juckreiz auslösen.

**D**as in der Lederhaut liegende feine Netz von Blutgefäßen, das zur Ernährung des Gewebes dient, muss sich der Verbreiterung der Oberhaut anpassen. Die Blutgefäße erstrecken sich deshalb weiter in die oberen Hautschichten. Das führt zu einer Rötung der erkrankten Hautbereiche und insgesamt zu einer leichteren Verletzbarkeit der Gefäße. Diese Veränderungen in der Oberhaut werden von entzündlichen Vorgängen in den darunterliegenden Schichten der Lederhaut begleitet. Dabei wandern entzündungsfördernde Zellen und Stoffe in die beiden Hautschichten ein. Die Ursache der gesteigerten Zellvermehrungen und der Aktivierung von Stoffen, die eine Entzündung hervorrufen, ist bisher noch nicht erforscht.

## Ist Psoriasis heilbar?

Der Psoriasis liegt eine vererbare Veranlagung zugrunde. Diese Veranlagung kann von den Eltern an die Kinder weitergegeben werden. Die Psoriasis-Veranlagung bestimmt aber nicht darüber, zu welchem Zeitpunkt und in welcher Intensität die Schuppenflechte in Erscheinung tritt. Ob, wann und in welcher Ausprägung eine Ersterkrankung oder ein erneuter Psoriasis Schub, ein sogenanntes Rezidiv, auftritt, ist individuell sehr unterschiedlich. Die Auslösung und der Verlauf der Erkrankung können durch viele Faktoren beeinflusst werden. Häufig kommen mehrere Einflüsse zusammen, bevor die Schwelle zu einer akuten Erkrankung überschritten wird.

Sowohl das erste Auftreten der Schuppenflechte wie auch alle weiteren Schübe können durch Stress oder starke seelische Belastungen in Beruf und Familie ausgelöst werden. Aber auch Verletzungen und Entzündungen der Haut, Infektionskrankheiten wie Grippe, Angina und Bronchitis, die Anwendung bestimmter Medikamente, verschiedene Nahrungsmittel und vieles mehr können als Auslöser in Frage kommen. Zuckerkrankheit, Über-

gewicht oder Kalziummangel können die Ausbildung der Psoriasis fördern. Die allgemeine Belastung der Luft und der Nahrung (Ozon, Stickoxide, Schwefelverbindungen, Kohlenmonoxid, Pflanzenschutzmittel und vieles mehr) leistet ebenfalls ihren Beitrag. Innere Faktoren wie Veränderungen des Hormonhaushaltes, z. B. während der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren, können das Krankheitsbild sowohl positiv als auch negativ beeinflussen.

Eine ursächliche Behandlung der Psoriasis, die zu einer dauerhaften Heilung führt, ist bis heute nicht bekannt. Das Therapieziel besteht darin, eine Rückbildung der Hauterscheinungen zu erreichen, d. h., die Schuppenflechte in die sogenannte latente Phase (Schuppenflechte ohne Hauterscheinungen) zurückzuführen. Die beschwerdefreien Zeiträume können durch geeignete Behandlungsmaßnahmen und entsprechende vorbeugende Verhaltensweisen zum Teil auf mehrere Jahre ausgedehnt werden.

## Verschiedene Behandlungskonzepte der Psoriasis



Obwohl die Ursachen für das übersteigerte Hautwachstum bei der Psoriasis nicht geklärt sind, bildet die übermäßige Zellteilung einen zentralen Angriffspunkt für viele Therapieansätze. Welche therapeutischen Maßnahmen im Einzelnen ergriffen werden, hängt individuell vom Schweregrad der Erkrankung und der spezifischen Krankheitsausprägung jedes einzelnen Patienten ab. So können z.B. je nach Schweregrad der Psoriasis Mittel zur äußerlichen Behandlung, zum Einnehmen oder eine UV-Lichttherapie eingesetzt werden. Durch geeignete Kombination entweder gleichzeitig oder nacheinander kann die Wirkung einzelner Verfahren gesteigert und die Risiken verringert werden. Letztendlich entscheidet der behandelnde Therapeut, durch welche Verfahren am meisten Lebensqualität für die Betroffenen gewonnen werden kann. Die wichtigsten, routinemäßig eingesetzten Therapien sollen im Folgenden kurz besprochen werden. Salizylsäure/Salizylat wird häufig zu Beginn der Behandlung eingesetzt. Sie löst Hornschuppen ab und macht die Haut durchlässiger und empfänglicher für weitere Wirkstoffe und Behandlungsmethoden. Da die Salizylsäure aber

auch vom Körper aufgenommen wird und so Nebenwirkungen verursachen kann, muss sie vorsichtig eingesetzt werden.

*Dithranol*, ein gelbes bis gelbbraunes, geruchloses Pulver, ist ein klassischer Wirkstoff für die gezielte Behandlung von Psoriasisherden. Dithranol wird nach Auftragen auf die schuppigen Hautflächen rasch aufgenommen und bereits in den oberen Hautschichten zu braunen, ungiftigen Nebenprodukten abgebaut. Diese Abbauprodukte lagern sich an die Erbsubstanz der Zellen an und vermindern die erhöhte Zellteilungsaktivität und die Aktivität einiger Zellenzyme.

Die geeignete Konzentration dieses Wirkstoffs wird an der entzündlichen Reaktion (Brennen, Rötung) der benachbarten, gesunden Haut gemessen, das heißt, eine einsetzende Reizung der Haut zeigt die Wirksamkeit der Behandlung an. Obwohl mit diesem Behandlungsverfahren gute Erfolge erzielt werden, erfordert es eine außerordentlich enge Zusammenarbeit zwischen Patient und Therapeut.

Neben der unangenehmen, nicht zu umgehenden Hautreizung kommt es zu einer braunen Verfärbung von Haut und Wäsche. Vielfach wird Dithranol mit Salizylsäure kombiniert, um zusätzlich eine schuppenablösende Wirkung zu erzielen. Diese Kombination darf jedoch nicht bei Schwangeren, Kleinkindern und Patienten mit Leber- oder Nierenerkrankungen angewendet werden.

**UV-Lichttherapie/Phototherapie:** Bereits seit der Antike ist die heilsame Wirkung des Sonnenlichts auf die Hauterscheinungen der Psoriasis bekannt. In der modernen Medizin werden spezielle UV-Lampen eingesetzt, die ein ideales Lichtspektrum ausstrahlen. Die Zeiträume der Behandlung müssen streng eingehalten werden. So können die entzündlichen Herde abheilen, ohne dass die Haut durch zu viel energiereiche Strahlung geschädigt wird. Oft wird die Lichtbehandlung auch im Anschluss an Sole- oder Teerbäder angewendet.

**Kortikosteroide:** Die Behandlung der psoriatischen Herde mit kortikosteroidhaltigen Salben erscheint häufig erfolgreich, da die Hautschuppen und die entzündlichen Erscheinungen relativ rasch ver-

schwinden. Nach Absetzen der Behandlung blühen die Hauterscheinungen jedoch oft sehr schnell wieder auf, häufig sogar mit stärkeren Symptomen als vor der Behandlung. Die Ärzte sprechen hier von einem „Rebound“-Effekt.

**Als Dauertherapie** sind Kortikosteroide selten geeignet, da als Nebenwirkungen ein vorzeitiges Altern der Haut und Schäden im oberflächlichen Blutgefäßsystem auftreten. Die Haut wird dünner und trocknet aus, es kommt u. a. zu einer Rötung durch Blutgefäßerweiterungen. Nach einer Behandlung mit Kortikosteroiden zeigen sich häufig Unverträglichkeitsreaktionen bei der Gabe anderer Medikamente. So kann z. B. die Anwendung von Dithranol nach einer Kortisontherapie äußerst heftige Hautreizungen auslösen. Eine Therapie mit Kortikosteroiden ist somit lediglich bei starkem Juckreiz oder stark entzündeten Herden über kurze Zeit angezeigt.

**Teersalben:** Teerhaltige Salben sind seit langer Zeit bekannte Mittel zur Behandlung, besonders der

---

kleinflächigen, hartnäckigen Herde. Sie wirken der gesteigerten Zellteilung in der Epidermis entgegen und hemmen die entzündlichen Vorgänge. Teer besitzt ebenfalls einen Effekt, der die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht. Dieser Effekt kann durch anschließende UV-Bestrahlung oder Sonneneinwirkung verstärkt werden. Teersalben besitzen zudem meist einen unangenehmen Geruch und verfärben teilweise Haut und Wäsche. Neben Hautreaktionen wie Teerakne können Teerprodukte bei großflächiger Anwendung zu starken Nierenbelastungen bis hin zu dauerhaften Schädigungen führen. Teerpräparate zeigten im Tierexperiment eine krebserzeugende Wirkung, die in langjähriger klinischer Anwendung am Menschen bisher jedoch noch nicht bestätigt werden konnte. Teerpräparate werden aus den genannten Gründen heute seltener verordnet.

**Vitamin-D-Abkömmlinge (Calcipotriol, Tacalcitol):** Man hat festgestellt, dass hohe Konzentrationen von Vitamin D3 hemmend auf das Zellwachstum und auf Entzündungsreaktionen wirken, so dass

die typischen Hauterscheinungen der Psoriasis allmählich zurückgehen. Es zeigte sich jedoch, dass diese Anwendung problematisch ist, da sie den Kalziumstoffwechsel beeinflusst und dadurch Nierenschäden hervorrufen kann. Daraufhin wurde die chemische Struktur des Vitamin D3 so verändert, dass auch mit wesentlich geringeren Konzentrationen der Abkömmlinge Calcipotriol und Tacalcitol eine positive Wirkung auf leichte bis mittelschwere Formen der Psoriasis erzielt werden kann. Das Risiko von Nebenwirkungen konnte dabei jedoch nicht vollständig ausgeschaltet werden. Aus diesem Grund ist vor allem bei längerer, großflächiger Anwendung von Vitamin-D3-Präparaten u. a. eine Kontrolle des Kalziumstoffwechsels zu empfehlen.

### **Behandlung schwerer Formen**

**Bei schweren Formen** der Schuppenflechte, z. B. bei der Psoriasis pustulosa, werden zur Behandlung **Vitamin-A-Abkömmlinge (Retinoide)** eingesetzt. Sie gelten besonders in der Kombination mit einer UV-Bestrahlung als erfolgreich in der Unterdrückung

schwerer Psoriasissschübe. Diese sehr effektive Therapie kann allerdings mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden sein. Am schwersten wiegen dabei die schädigenden Einflüsse auf das ungeborene Leben, so dass nach einer Behandlung mit Retinoiden eine konsequente Schwangerschaftsverhütung über längere Zeit erforderlich ist. Weitere unerwünschte Wirkungen wie trockene Haut und Schleimhäute, hoher Blutdruck, Fettstoffwechselstörungen, Erhöhung der Leberwerte und Einschränkung der Nierenfunktion können ebenfalls auftreten. Neben den Präparaten zum Einnehmen steht aus dieser Wirkstoffgruppe auch der Wirkstoff *Tazaroten* zur äußerlichen Anwendung zur Verfügung.

**Photochemotherapie (PUVA):** Ein anderes Therapieprinzip, das in schweren Fällen angewendet wird, ist die Photochemotherapie (PUVA), bei der Wirkstoffe wie 8-Methoxypsoralen (8-MOP) in Kombination mit ultraviolettem Licht eingesetzt werden. Diese Substanzen werden entweder an den erkrankten Stellen auf die Haut aufgetragen oder innerlich verabreicht. Nach 1–2 Stunden werden die

behandelten Stellen, bei innerlicher Anwendung größere Flächen oder der ganze Körper mit speziellem ultraviolettem Licht bestrahlt. Unter dem Einfluss des Lichts wird der Wirkstoff in die Erbsubstanz der Hautzellen eingebaut und hemmt deren Wachstum.

**Dieses** Therapieverfahren beinhaltet verschiedene Risiken. Das Medikament bewirkt eine verstärkte Lichtempfindlichkeit der Haut und der Bindehaut der Augen. An der Haut zeigt sich nach der Bestrahlung eine Rötung ähnlich einem Sonnenbrand. Da der Wirkstoff bei äußerlicher Anwendung nicht immer gleichmäßig verteilt werden kann, zeigen die behandelten Hautstellen oft eine fleckige Überpigmentierung, wobei sogar überschießende Reaktionen mit blasigen Hauterscheinungen wie bei einem ausgeprägten Sonnenbrand auftreten können. Die innerliche Verabreichung bewirkt eine gleichmäßigere Bräunung der Haut, ist aber auch mit einer über den gesamten Körper verteilten Lichtüberempfindlichkeit verbunden. Um die Gefahr von Lichtschäden möglichst gering zu halten, müssen nach der PUVA-Behandlung zusätzliche

---

Sonnenbestrahlungen konsequent vermieden werden. Speziell ein Schutz der Augen zur Vermeidung einer Bindehautentzündung ist wichtig.

**Neben** der Überempfindlichkeit der Haut gegen Licht können nach einer PUVA-Behandlung auch Juckreiz, Übelkeit und Erbrechen auftreten. In Tierversuchen konnte eine krebserzeugende Wirkung des 8-Methoxypsoralens nachgewiesen werden. Ob dieses Risiko bei der PUVA-Behandlung für den Menschen genauso besteht, ist jedoch noch unklar. Auf jeden Fall dürfen Schwangere, Kleinkinder und Patienten mit Leber- oder Nierenerkrankungen aufgrund des Risikos schwerer Nebenwirkungen keiner PUVA-Behandlung unterzogen werden.

Auch *Methotrexat*, ein Wirkstoff, der das Zellwachstum hemmt und deshalb vor allem in der Krebstherapie eingesetzt wird, kommt bei schwersten Formen wie z. B. der pustulösen Form der Psoriasis recht erfolgreich zum Einsatz. Cyclosporin, das das Immunsystem unterdrückt und daher bei Transplantationen zur Vermeidung von Abstoßungsreaktionen der Spenderorgane verabreicht

wird, wird bei den schweren Formen der Schuppenflechte mit Gelenksbeschwerden eingesetzt. Auch Fumarsäure-Präparate wirken gezielt auf das Immunsystem ein und werden ebenfalls bei besonders schwer therapierbaren Formen eingesetzt.

**Wenn** Arzneimittel eine starke, erwünschte Wirksamkeit besitzen, lassen sich häufig unerwünschte Wirkungen nicht vermeiden. So können auch die zuletzt genannten Wirkstoffe zum Teil erhebliche Nebenwirkungen entfalten. Bei schweren Fällen wie der Psoriasis pustulosa, bei großflächigem Befall des Körpers oder bei hochakuten Stadien der Erkrankung sind solche Behandlungsmethoden jedoch oftmals unerlässlich und unter Abwägung des individuellen Nutzen-Risiko-Verhältnisses zu rechtfertigen.

## **Die Psoriasis natürlich behandeln**

**Jedes** Therapiekonzept sollte natürlich darauf ausgerichtet sein, schonend und risikoarm, aber dennoch wirksam zu behandeln. Da die psoriatische Haut aufgrund ihrer gestörten Schutzfunktion rasch



austrocknen kann und dazu neigt, spröde zu werden, ist eine kontinuierliche Basisbehandlung mit hautpflegenden Präparaten empfehlenswert. Verwenden Sie hierfür ölhaltige und rückfettende Pflegebäder sowie fetthaltige und feuchtigkeitsspendende Cremes und Körperlotionen.

**S**icherlich lässt es sich in schweren Fällen nicht immer vermeiden, Mittel einzusetzen, die mit dem Risiko von Nebenwirkungen behaftet oder die umständlich und unangenehm anzuwenden sind. Je nach Schweregrad und Verlauf der Psoriasis kann jedoch auch hier oftmals frühzeitig auf schonende und natürliche Behandlungsmaßnahmen übergegangen werden. Von daher rücken in letzter Zeit immer mehr „natürliche Therapiekonzepte“ in den Mittelpunkt des Interesses.

**G**erade bei leichten bis mittelschweren Formen der Psoriasis können mit natürlichen Mitteln gute Erfolge erzielt werden, auch wenn dafür teilweise etwas mehr Geduld vom Patienten aufgebracht werden muss als bei der Anwendung einiger der

oben beschriebenen Wirkstoffe. So können z. B. in der Phytotherapie bei Psoriasis stoffwechselanregende Heilpflanzen wie z. B. der Erdrach verwendet werden. Hierdurch wurde oft eine Besserung der Beschwerden beobachtet. Ebenso wirkt sich häufig eine gezielte Unterstützung der Leber durch pflanzliche Präparate positiv aus. Eine weitere Rolle spielt wie bei vielen Hautkrankheiten auch bei Psoriasis die Darmflora. Eine Unterstützung bzw. Sanierung der Darmflora in Zusammenarbeit mit einem Therapeuten kann deswegen sinnvoll sein. In der Traditionellen Chinesischen Medizin können teilweise die Akupunktur oder verschiedene Heilkräuter eingesetzt werden.

**E**ine andere „natürliche“ Behandlungsmöglichkeit ist die homöopathische Therapie. Sie trägt den Besonderheiten der Psoriasis mit ihren vielfältigen Einflussfaktoren und Ausprägungen dahingehend Rechnung, als die homöopathischen Arzneimittel je nach Konstitution des Betroffenen ausgewählt werden. Der Organismus erfährt durch die homöopathische Behandlung eine Umstimmung, das heißt, die körpereigenen Kräfte werden im Sinne einer

Selbstregulation genutzt, um das gestörte Gleichgewicht wieder herzustellen.

**H**äufig wird eine solche Behandlung auch mit sogenannten organotropen, d. h. organbezogenen homöopathischen Mitteln – in diesem Falle hautspezifischen Mitteln – kombiniert. So werden z. B. homöopathische Zubereitungen aus *Mahonia aquifolium* zur Behandlung hartnäckiger, trockener, schuppender Hauterkrankungen eingesetzt. Ausgehend von der innerlichen Verabreichung von Auszügen dieser Pflanze wurde schließlich eine Salbe entwickelt. Der darin enthaltene Wirkstoff *Mahonia aquifolium* Urtinktur wird nach einer homöopathischen Rezeptur gewonnen. Die zur Herstellung der Urtinktur verwendete Pflanzenrinde enthält Stoffe, die das stark beschleunigte Zellwachstum und die Entzündungsreaktionen der Psoriasis hemmen. Dabei beruhigen sich die entzündeten Hautareale, es findet eine Reduktion der Schuppenbildung sowie eine allmähliche Rückbildung der Hauterscheinungen statt. Diese Effekte kommen in der Regel nach etwa 10–20 Tagen voll zum Tragen. Die Therapie mit *Mahonia aquifo-*

lium-Salbe wird im Allgemeinen sehr gut vertragen und aufgrund der pflegenden und schützenden Eigenschaften der Salbe als angenehm empfunden. Nebenwirkungen sind bisher nicht bekannt. Daher bietet sich *Mahonia aquifolium*-Salbe besonders für die risikoarme Langzeittherapie von leichten bis mittelschweren Psoriasis-Fällen an.

**A**lternativ zu der Salbe steht auch eine *Mahonia aquifolium* Creme zur Verfügung, die sich mit ihrer fettarmen Grundlage vor allem für die Anwendung im Gesicht und in eher feuchten Körperbereichen eignet. So kann jeder eine für ihn angenehme Form der Anwendung wählen.

**D**as vielfältige Erscheinungsbild der Psoriasis und die individuelle Krankheitsausprägung bei jedem Einzelnen machen es oft schwer zu entscheiden, welches Konzept als das beste anzusehen ist. In vielen Fällen können durch alleinige Anwendung von natürlichen Methoden bereits sehr gute und langanhaltende Erfolge erzielt werden. In anderen

## Praktische Tips für Psoriasis-Patienten

Fällen erweist es sich jedoch als erfolgversprechender, diese mit anderen Therapiemaßnahmen zu kombinieren. Welche Einzelmaßnahmen oder Kombinationen von Behandlungsschritten in Ihrem konkreten Fall die beste Lösung darstellen, muss jedoch in jedem Fall Ihr Therapeut entscheiden.

- **Weite, luftdurchlässige Kleidung fördert das Wohlbefinden**
- **Vorsicht bei scharfen Putz- und Lösungsmitteln**
- **Körperpflege mit milden Seifen schont den Hautschutzmantel**
- **Stress vermeiden oder lernen, damit umzugehen**
- **Das Gespräch mit anderen hilft weiter**
- **Entspannungs- und Konzentrationsübungen bringen innere Ruhe**
- **Sportliche Betätigung kann die Heilung fördern**
- **Eine ausgewogene Ernährung kann den Hautzustand verbessern**
- **Ein gesundes Darmmilieu ist wichtig für die Haut**
- **Im Urlaub kann sich auch die Haut erholen**
- **Die Sonne hat heilende Kräfte**
- **In Heilbädern werden gute Erfolge erzielt**
- **Adressen von Patientenvereinigungen und Selbsthilfeorganisationen**

### ✓ **Weite, luftdurchlässige Kleidung fördert das Wohlbefinden**

Ein generell bei der Psoriasis anzutreffendes Phänomen ist, dass die Erkrankung häufig schon durch mechanische Reizungen der Haut ausgelöst wird. So tritt oftmals einige Wochen nach einer Verletzung (Kratzer, Abschürfungen, Schnittwunden, Operationen, Injektionsstellen usw.) an den betreffenden Stellen die Schuppenflechte in Erscheinung. Bei empfindlichen Patienten genügt teilweise bereits das Tragen von enger Kleidung, da an den anliegenden Stellen die Haut durch den Druck der Kleidung stetig gereizt wird. Tragen Sie deshalb am besten weite und bequeme Kleidung aus weichen Stoffen, die Sie nicht einengt und in der Sie sich wohl fühlen. Ziehen Sie sich nicht zu warm an, damit am Körper kein Wärmestau entsteht, da dieser die Entstehung der Schuppenflechte begünstigt.



neue Schübe auslösen können. Für Psoriasis-Patienten, die beispielsweise als Handwerker, Drucker Friseur oder im Haushalt tätig sind, lässt sich der Kontakt mit solchen Stoffen oft nicht vermeiden. Lösungsmittel in Farben, Lacken und Dichtungsmaterialien, Haarfestiger, Mittel zur Dauerwellenbehandlung, Desinfektionsmittel, Weichspüler und vieles mehr können dabei zum Problem werden. Verwenden Sie deshalb Kunststoffhandschuhe, wenn Sie in Ihrem Beruf oder im Haushalt den Umgang mit Lösungs- und Putzmitteln nicht vermeiden können, und cremen Sie Ihre Hände vorher ein. Auch beim Geschirrspülen sollten Handschuhe getragen werden, da die Haut lange und intensiv mit dem Spülwasser in Berührung kommt. Auch milde Spülmittel laugen die Haut aus, da sie das Hautfett an den Händen ebenso ablösen wie das Fett vom Geschirr.

### ✓ **Vorsicht bei scharfen Putz- und Lösungsmitteln**

Versuchen Sie, den Kontakt mit scharfen Lösungs- oder Putzmitteln möglichst zu vermeiden, da sie die Haut reizen und die Psoriasis verschlechtern oder

### ✓ **Körperpflege mit milden Seifen schont den Hautschutzmantel**

Bei der Körperpflege sollten Sie darauf achten, weder heiß noch lange zu baden oder zu duschen. Das Beste ist eine kurze, mäßig warme Dusche. Die

Haut laugt auf diese Weise am wenigsten aus. Dadurch wird ihr weniger Hautfett entzogen, das einen natürlichen Schutzschild bildet und die Haut vor dem Austrocknen bewahrt. Heißes und langes Baden oder Duschen fördert die Durchblutung der oberen Hautschichten, wodurch vor allem Rötung und Juckreiz verstärkt werden.

**A**uch beim Umgang mit Seife ist Vorsicht geboten. Setzen Sie Seife und Badezusätze sparsam ein. Häufig reicht schon eine Reinigung mit Wasser. Verwenden Sie nur milde, rückfettende Seifen, Shampoos und Badezusätze (am besten Ölbäder). Stark parfümierte Seifen oder Badezusätze sind nicht empfehlenswert. Oft werden Flüssigseifen empfohlen, die den Haut-pH-Wert nicht beeinflussen (Syndets). Sie sind jedoch nicht für jeden verträglich und sollten ebenfalls möglichst sparsam eingesetzt werden.

**V**ermeiden Sie kräftiges Abbürsten und Abrubbeln beim Waschen und Abtrocknen, um die aufgeweichte Haut nicht zusätzlich zu reizen. Pflegen Sie

nach dem Waschen die Haut immer mit rückfettenden, neutralen (den Haut-pH-Wert stabilisierenden) Salben und Cremes. Harnstoffhaltige Cremes und Salben wirken gut rückfettend und vermindern das Austrocknen der Haut.

### ✓ **Stress vermeiden oder lernen, damit umzugehen**



Als einer der häufigsten Auslöser der Psoriasis, sowohl für das erste Auftreten als auch für erneute Schübe, wird von Betroffenen der „Stress“ genannt. Dabei hängt es sehr vom einzelnen ab, welche Belastungen als Stress empfunden werden. So scheint Anstrengung, die man sich selbst auferlegt und der man sich freiwillig aussetzt, beispielsweise im sportlichen Wettkampf, keinen ungünstigen Einfluss zu haben. Demgegenüber hat von außen einwirkender, aufgezwungener Stress einen negativen Einfluss auf den Krankheitsverlauf. Probleme in Partnerschaft und Familie, stetige Hektik und Anspannung am Arbeitsplatz sowie psychische Belastungen durch die Krankheit selbst und durch die Art, wie Mitmenschen darauf reagieren, sind Beispiele hierfür.

**S**owohl im Beruf als auch im Privatleben werden Ihnen viele solche „Stress“-Faktoren begegnen, die sich auf die Psoriasis auswirken können. Ähnlich, wie jeder Mensch individuelle Vorlieben und Abneigungen hat, reagiert auch jeder unterschiedlich auf bestimmte Situationen. Dabei ist es für den Betroffenen nicht immer leicht herauszufinden, was im Einzelnen den Krankheitsverlauf positiv oder negativ beeinflusst, zumal vieles oft erst dann als schädlich erkannt wird, wenn es bereits zu einer Verschlimmerung geführt oder einen neuen Krankheitsschub ausgelöst hat. Versuchen Sie, belastende Situationen, soweit es möglich ist, zu ändern oder zu vermeiden. Versuchen Sie stattdessen, bewusst schöne und befriedigende Erlebnisse in den Vordergrund zu stellen. Das ist eine nicht ganz einfache, aber in jedem Fall lohnende Anstrengung.

**U**m mit einer chronischen Hauterkrankung wie der Schuppenflechte fertig zu werden, ist es nötig, sich selbst mit der Krankheit und all ihren Begleitscheinungen zu akzeptieren. Dabei muss vor allem das Selbstbewusstsein gestärkt werden. Nicht nur für Menschen mit Schuppenflechte gilt: Wer sich

selbst nicht leiden kann, wird meist auch von anderen wenig akzeptiert, geschätzt oder geliebt. Gelingt es Ihnen, die Krankheit zu akzeptieren, wie sie ist, fallen erhebliche psychische Belastungen als Stressfaktoren weg. Sie müssen sich nicht mehr mit den Fragen beschäftigen „Warum bin ausgerechnet ich betroffen“ oder „Wie sehe ich nur aus und was denken andere über mein Aussehen“. Kann man die Krankheit erst einmal akzeptieren, quält man sich weniger mit diesen Gedanken herum, fühlt sich freier und kann ungezwungener mit sich selbst und anderen umgehen.

### ✓ **Das Gespräch mit anderen hilft weiter**

Die Krankheit mit all den damit verbundenen Unannehmlichkeiten zu akzeptieren, fällt sicherlich nicht leicht. Hier kann der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen, z. B. in Psoriasis-Verbänden oder Selbsthilfegruppen, eine Hilfe sein. Man entspannt innerlich und fühlt sich besser, wenn man über die eigenen Probleme reden kann und durch den Vergleich mit anderen die eigene Situation besser einzuschätzen lernt. Dabei zeigt sich meist, dass andere ähnliche Erfahrungen gemacht haben

und mit den gleichen Ängsten und Problemen zu recht kommen müssen wie man selbst.

**A**dressen, über die Sie zu Selbsthilfegruppen und Psoriasis-Verbänden Kontakt aufnehmen können, finden Sie auf den Seiten 15/16.

**V**iele Menschen, darunter manchmal auch Betroffene, wissen immer noch nicht, dass die Psoriasis keine ansteckende Krankheit ist. Menschen mit Schuppenflechte haben oft das Gefühl, dass sie von anderen wegen ihrer unschönen Hauterscheinungen gemieden werden und auf Ablehnung stoßen. Das bereitet vor allem denen Schwierigkeiten, die beruflich viel mit anderen Menschen zu tun haben, beispielsweise durch häufigen Kundenkontakt. Aber auch im privaten Bereich kann dieses Problem auftreten. So haben viele Psoriasis-Patienten Hemmungen, sich im Schwimmbad zu zeigen oder auch zum Friseur zu gehen, da sie befürchten, mit ihrer extrem schuppigen Kopfhaut negativ aufzufallen. Die Ablehnung durch Partner, Arbeitskollegen, Kunden etc. führt oft zu einer inneren An-

spannung. Sie schämen sich ihrer Haut, können sich dadurch selbst nicht mehr leiden und leiden darunter. Hinzu kommt, dass sich viele Psoriatiker mit ihrer Krankheit und den damit zusammenhängenden Problemen alleingelassen fühlen.

**E**in guter Ansatz, mit diesen Problemen fertig zu werden, ist ein offenes Gespräch. Sprechen Sie beispielsweise Ihren Friseur an und erklären ihm, dass die starke Schuppenbildung durch Ihre Psoriasis bedingt ist und dass diese Krankheit nicht ansteckend ist. Versuchen Sie, Ihre Hemmschwelle möglichst oft zu überwinden und im Gespräch mit Freunden, Bekannten, Kunden oder Geschäftspartnern diese über Ihre Krankheit aufzuklären, und vielleicht auch über die Probleme, die Sie selbst damit haben, zu reden.

### ✓ **Entspannungs- und Konzentrationsübungen bringen innere Ruhe**

Es gibt immer mehr Hinweise darauf, dass die seelische Verfassung des Menschen den Verlauf von Krankheiten erheblich beeinflussen kann. Für einen



positiven Verlauf spielen sowohl körperliche als auch seelische Ausgeglichenheit eine wichtige Rolle. Aus der Ruhe kommt die Kraft, Probleme zu bewältigen, aber ebenso die Kraft, Krankheiten günstig zu beeinflussen. Möglichkeiten, innere Ruhe und Kraft zu erlangen, bietet z. B. das Erlernen von Entspannungs- und Konzentrationsübungen wie Autogenes Training und Yoga. Wie so etwas funktioniert, soll im Folgenden an einem Beispiel deutlich gemacht werden.

**U**nser autonomes Nervensystem regelt, ohne dass wir uns darüber bewusst werden, wichtige Körperfunktionen wie Verdauung, Kreislauf, Atmung, Wärmeregulation (durch Schwitzen oder Frieren) und vieles mehr. Durch Reaktionen des autonomen Nervensystems werden aber auch Stimmungen und Gefühle zum Ausdruck gebracht, ohne dass wir dies bewusst steuern. Viele Menschen bekommen z. B. Magenbeschwerden, wenn sie sich aufregen oder verärgert sind. Ärgern sie sich dann darüber, dass auch noch der Magen Schwierigkeiten macht, schlägt ihnen dies zusätzlich auf den Magen, womit der Teufelskreis geschlossen ist.

**H**ier findet eine Rückkopplung statt zwischen dem von außen einwirkenden Stress, der durch Ärger oder Aufregung verursacht wird, und dem autonomen Nervensystem, das auf diesen Stress reagiert. Dieser an einem negativen Beispiel aufgezeigte Rückkopplungsmechanismus funktioniert jedoch auch im Positiven. Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Yoga und Meditation machen sich solche Mechanismen zunutze. Dabei erlernt man, das autonome Nervensystem durch bewusstes Denken und Handeln so zu beeinflussen, dass ein positiver Rückkopplungseffekt erreicht wird.

**B**eim Autogenen Training beispielsweise werden zu Beginn einfache Übungen erlernt, um innerlich ruhig und entspannt zu werden. In Gedanken werden immer wieder Sätze wiederholt wie „Ich bin ganz ruhig und entspannt, ich bin ganz ruhig und gelassen, es kehrt Ruhe in mich ein“. Dabei stellt sich der Übende z. B. Gegenstände, Tätigkeiten oder Landschaften vor, die Ruhe symbolisieren oder ausstrahlen. Bei entsprechender Konzentration stellt sich das autonome Nervensystem all-

mählich auf diesen Ruhezustand ein. Man wird tatsächlich ruhiger und entspannter, was sich dann z. B. an messbaren Veränderungen von Herzschlagfrequenz und Blutdruck widerspiegelt.

**D**urch Erlernen entsprechender Techniken können nicht nur innere Ruhe und Gelassenheit erlangt werden. Inzwischen wurde festgestellt, dass mit Hilfe solcher Methoden auch der Verlauf von Krankheiten beeinflusst werden kann. Da das autonome Nervensystem teilweise auch an der Steuerung des Immunsystems beteiligt ist, können durch Autogenes Training, Yoga oder Meditation die Abwehrkräfte des Körpers aktiviert und dadurch Krankheiten schneller überwunden werden. Natürlich darf man keine Wunder erwarten, aber unter Umständen kann auf diese Weise auch der Verlauf der Schuppenflechte positiv beeinflusst werden.

**W**enn Sie eine dieser Methoden näher kennen lernen möchten, sollten Sie sich an eine Schule für Yoga oder Autogenes Training wenden. Entsprechende Adressen erhalten Sie bei den auf den Seiten 15/16 aufgeführten Psoriasis-Verbänden.

dem Schwitzen möglichst rasch duschen, jedoch nur kurz und mit lauwarmem Wasser. Verwenden Sie auch hier milde Seifen und Shampoos und anschließend rückfettende Salben oder Cremes zur Pflege der Haut. Ziehen Sie sich nach dem Duschen nicht gleich wieder vollständig an, sondern lassen Sie den Körper leicht bekleidet noch etwas abkühlen, um einen Wärmestau zu vermeiden.

### ✓ Eine ausgewogene Ernährung kann den Hautzustand verbessern

Einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf den Verlauf der Psoriasis hat die Ernährung. So stellt beispielsweise Übergewicht einen erheblichen Risikofaktor dar. Hinzu kommt, dass der Verlauf der Krankheit durch eine ganze Reihe von Nahrungsmitteln ungünstig beeinflusst werden kann. Durch eine entsprechend abgestimmte Ernährung lassen sich viele dieser ungünstigen Faktoren umgehen und unter Umständen auch Gewichtsprobleme in den Griff bekommen.



Häufig werden auch in der Volkshochschule Einführungskurse zu diesen Themen angeboten.

### ✓ Sportliche Betätigung kann die Heilung fördern

Bei vielen Hauterkrankungen ist man mittlerweile zu der Erkenntnis gekommen, dass Sport den Krankheitsverlauf nicht negativ beeinflusst. Auch für die Schuppenflechte hat sich gezeigt, dass der Spaß an der körperlichen Betätigung den Heilungsprozess eher fördert. So kann sportliche Betätigung auch helfen, seelische Spannungen zu lösen. Jeder Sportler wird Ihnen bestätigen, dass er sich nach der körperlichen Betätigung gelöster und ausgeglichener fühlt als zuvor. Sehr anstrengenden oder stark schweißtreibenden Leistungssport sollten Sie jedoch nicht unbedingt ausüben, da dieser sich auf die Schuppenflechte eher negativ auswirkt.

**W**ählen Sie leichte und möglichst atmungsaktive Sportbekleidung, damit nichts reibt oder scheuert und kein übermäßiger Feuchtigkeits- und Wärmestau entstehen kann. Wichtig ist, dass Sie nach

**F**ür die „ideale“ Ernährung gibt es jedoch kein Patentrezept. Ebenso wie die Ausprägung und der Verlauf der Krankheit von Person zu Person unterschiedlich sind, reagiert jeder auch individuell auf bestimmte Nahrungsmittel. Deshalb muss jeder Betroffene für sich und „seine Psoriasis“ herausfinden, was er problemlos zu sich nehmen kann und was er besser meiden sollte, um die Krankheit nicht zu verschlimmern. Im Folgenden soll ein Überblick gegeben werden über Nahrungsmittel, die im Zusammenhang mit der Schuppenflechte am häufigsten genannt werden.

**D**er Hautzustand verschlechtert sich oft nach Genuss von Zitrusfrüchten, aber auch von Nüssen und Gewürzen (Muskat, Pfeffer, Gewürznelken, Senf, Paprikapulver usw.). Besonders ungünstig scheint sich der Genuss von Schweinefleisch auszuwirken, da es reichlich Cholesterin und Fett enthält. Auch mageres Schweinefleisch enthält noch bis zu 30 % Fett. Da die Tiere in nur 8–12 Monaten zur Schlachtreife herangemästet werden, kann das Fleisch zudem Wachstumshormone enthalten, die den Verlauf der Psoriasis ungünstig beeinflussen.

**D**er Konsum von Alkohol sollte am besten vermieden oder so weit als möglich eingeschränkt werden. Oftmals reagiert die Haut auf den Genuss von Alkohol, besonders Wein, mit deutlichen Verschlechterungen. Stark gesalzene und gewürzte Gerichte oder Fleischkonserven wirken sich häufig ungünstig aus. Insbesondere mit Gewürzmischungen (Curry, Brat- und Grillgewürze etc.), Konservierungsstoffen, Farbstoffen und Emulgatoren, Stabilisatoren und Quellmitteln beladene Nahrungsmittel (z. B. Fertiggerichte) sollten vermieden werden. Fettiges Essen ist insgesamt nicht empfehlenswert, dazu gehören auch stark fettreiche Fischarten wie z. B. Aal, Karpfen, Heilbutt, Bückling und Makrele.

**E**benso gehören Milch und größere Mengen von Süßigkeiten zu den nicht empfehlenswerten Lebensmitteln. Achten Sie darauf, wenig Süßes zu essen und Zucker, wo immer es möglich ist, zu umgehen. Der weiße Zucker enthält keine Vitamine und kaum noch Mineralstoffe. Der Genuss größerer Mengen raffinierten Zuckers entzieht im Gegenteil dem Organismus Vitamin B, das der Körper

beim Abbau des Zuckers verbraucht. Beim braunen Zucker ist dies kaum anders. Deshalb sollten Sie zum Süßen von Speisen auf Bienenhonig, Rübensirup, Trockenobst und Obstconcentrate oder auf frisches Obst zurückgreifen. Obst befriedigt nicht nur das Bedürfnis nach Süßem, sondern wirkt in der Regel auch anregend auf die Verdauung.

**D**ie Ernährung des Psoriasis-Patienten sollte ausgewogen und abwechslungsreich sein. Idealerweise steht viel Gemüse, möglichst roh (z. B. als Rohkostsalat), auf dem Speiseplan, ebenso wie Obst und vollwertige, ballaststoffreiche Getreidezubereitungen. Mageres Fleisch, aber auch mageres Fischfleisch, z. B. Seelachs oder Rotbarsch, werden in der Regel gut vertragen, sollten jedoch nicht in großen Mengen verzehrt werden. Bei Milchprodukten müssen Sie ausprobieren, was Ihnen am besten bekommt. Schmelz- oder Hartkäsesorten bereiten oft Probleme, da sie reichlich Gewürze und viel Salz (Schmelzsalze) enthalten. Milch, Sahnequark, Sahnejoghurt und Ähnliches sind meist ebenfalls ungünstig. Milchsaure Produkte hingegen, wie z. B. Joghurt, Kefir, aber auch Magerquark

und Buttermilch, werden gut vertragen und können sich auf den Krankheitsverlauf günstig auswirken.

**B**ei Fragen zur Ernährung ist sicherlich ein Erfahrungsaustausch in Psoriasis-Verbänden oder Selbsthilfe-Gruppen nützlich, da andere meist schon viele Dinge ausprobiert haben und Ihnen Tipps geben können, was beispielsweise gut verträglich ist und was mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Verschlechterung bewirkt. Im Lauf der Zeit werden Sie dann selbst herausfinden, wie Sie Ihren Speiseplan optimal gestalten.

### Günstige und ungünstige Ernährungsfaktoren

+	-
Gemüse (möglichst roh, z. B. Rohkostsalate)	Gewürze (Pfeffer, Muskat, Gewürznelken, Fertiggewürze wie Curry, Senf, Grill- und Bratgewürze etc.)
Obst (außer Zitrusfrüchte)	Zitrusfrüchte (Zitronen, Orangen, Grapefruits usw., besonders die Schalen)
Selbstgepresste Fruchtsäfte (außer Zitrusfrüchte)	Alkohol
Vollkornprodukte	Zucker
Mageres Fleisch in Maßen (Rindfleisch, Kalb, Lamm, Pute)	Fett Schweinefleisch
Fettarme Fischarten (Seelachs, Barsch, Tunfisch)	Wurstwaren (die meisten Wurstwaren sind aus Schweinefleisch und enthalten viel verstecktes Fett)
Milchsaure Lebensmittel (Naturjoghurt, Kefir, Brottrunk, Sauerkraut)	Milch

### ✓ **Ein gesundes Darmmilieu ist wichtig für die Haut**

Bei Allergien und Hauterkrankungen scheint das Darmmilieu oft in Mitleidenschaft gezogen zu sein. Ähnlich wie bei Neurodermitis-Patienten findet man auch bei Psoriasis-Patienten häufig eine Überbesiedlung des Darmes mit bestimmten Keimen. Dabei handelt es sich um Hefepilze und Bakterien, die auch im Darm von Gesunden stets vorhanden sind, die jedoch krank machen, wenn sie sich ungehemmt vermehren können. Normalerweise können sie sich in einem intakten Darmmilieu gegen die Vielzahl der „guten“ Keime nicht durchsetzen. Bei Allergien und Hauterkrankungen ist jedoch häufig das Gleichgewicht zwischen den vielen im Darm angesiedelten Keimen gestört, weshalb sich die „ungesunden“ Keime stark vermehren und deren Ausscheidungsprodukte vom Körper nicht mehr ausreichend beseitigt werden können. Diese Ausscheidungsprodukte wiederum fördern die Ausprägung der Krankheitssymptome, vor allem bei Hauterkrankungen. Dabei ist die Frage, ob das Ungleichgewicht im Darm die Krankheit auslöst oder ob die Krankheit zu einem gestörten Darmmi-

lieu führt, bisher nicht geklärt. Häufig stellt man jedoch nach einer Normalisierung des Darmmilieus fest, dass die Symptome von Allergien und Hauterkrankungen deutlich besser werden.

**O**b ein gestörtes Gleichgewicht im Darm vorliegt, ist teilweise recht schwierig festzustellen. Oftmals kann der Therapeut jedoch bereits anhand von Stuhlproben Hinweise darauf erhalten. Bei einem schweren Ungleichgewicht ist unter Umständen eine sogenannte Darmsanierung notwendig, das heißt eine Beseitigung der ungünstigen Keime mit keimabtötenden Medikamenten und eine anschließende Wiederherstellung eines gesunden Darmmilieus. Um den Erfolg einer solchen Darmsanierung zu gewährleisten, muss eine konsequente und langfristige Ernährungsumstellung vorgenommen werden. Solche Therapiemaßnahmen sollten jedoch nur in Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Therapeuten durchgeführt werden.

**I**st das Gleichgewicht im Darm nur wenig gestört, kann eine Eindämmung der schädlichen Keime allein schon durch eine Ernährungsumstellung

erreicht werden. Dabei spielt die Vermeidung von Zucker und Weißmehl die wichtigste Rolle, da diese ideale Nahrungsgrundlagen für die „ungesunden“ Keime bieten. Zur Stabilisierung und Unterstützung eines gesunden Darmmilieus tragen z. B. milchsäurehaltige Lebensmittel wie Sauerkraut (möglichst roh), ungesüßter Joghurt oder Kefir, Brottrunk, milchsauer eingemachtes Gemüse usw. bei.



einen positiven Einfluss. Vor allem ein Aufenthalt an der See, das Baden im salzhaltigen Meerwasser und die Seeluft oder die klimatischen Gegebenheiten des Hochgebirges können den Verlauf einer Schuppenflechte positiv beeinflussen. Hinzu kommt, dass im Urlaub die Hektik und der Stress des Alltags wegfallen und sich eine körperliche und seelische Entspannung einstellt. Die häufig zu beobachtende Besserung des Hautzustandes in den Sommermonaten ist aber auch darauf zurückzuführen, dass in dieser Zeit bevorzugt leichte und luftige Kleidung getragen wird, die den Körper nicht einengt. Zusätzlich hält man sich häufiger an der frischen Luft und in der Sonne auf.

**I**n diesem Zusammenhang lohnt sich sicherlich ein Gespräch mit einem Ernährungsberater, der Ihnen bei der Gestaltung eines gezielten, aber dennoch abwechslungsreichen und schmackhaften Speiseplans behilflich sein kann.

### ✓ **Im Urlaub kann sich auch die Haut erholen**

Der Verlauf der Psoriasis kann durch klimatische Faktoren erheblich beeinflusst werden. So stellen viele Psoriatiker vor allem im Frühjahr und Sommer eine deutliche Besserung ihrer Hauterscheinungen fest. Auch Klimawechsel, z. B. bei einer Kur oder im Urlaub, haben auf Hauterkrankungen häufig

### ✓ **Die Sonne hat heilende Kräfte**

Die günstigen Einflüsse der Sonnenstrahlung auf die Psoriasis sind seit dem Altertum bekannt und werden schon lange therapeutisch genutzt. Durch häufiges Einwirken von Sonnenlicht gehen die Hauterscheinungen der Schuppenflechte oftmals vollständig zurück. Neben dem sichtbaren Licht enthält die Sonnenstrahlung für den Menschen unsichtbare ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung). Für

die positive Auswirkung auf die Psoriasis sind bestimmte Anteile des UV-Lichtes verantwortlich, vor allem die UV-B-Strahlung, teilweise aber auch Anteile der UV-A-Strahlung. Eine uneingeschränkte Anwendung von Sonnenstrahlung kann jedoch nicht empfohlen werden, da die UV-Strahlung einer vorzeitigen Hautalterung Vorschub leistet und das Risiko für die Entstehung von Hautkrebs erhöht. Gerade wenn Sie als Psoriasis-Patient den positiven Effekt des Sonnenlichtes ausnutzen möchten, sollten Sie darauf achten, nicht zu lange und nicht zu häufig in der Sonne zu baden. Die Haut muss stets ausreichend geschützt werden, um einen Sonnenbrand zu vermeiden. Dieser ist nicht nur unangenehm, sondern führt meist zu einer erheblichen Verschlechterung des Hautzustandes oder zum Auftreten eines neuen Krankheitsschubes.

**D**ie nützlichen Bestandteile des UV-Lichtes werden auch gezielt zur Behandlung der Psoriasis genutzt. Hierfür wurden spezielle Bestrahlungsgeräte entwickelt, die möglichst wenig schädliche Strahlung abgeben und mit denen relativ einfach und problemlos behandelt werden kann. Dabei werden die

betroffenen Hautbezirke punktförmig oder auch großflächig bestrahlt. Dies geschieht nach einem individuell festgelegten Schema, das die Häufigkeit und die Dauer der Bestrahlung festlegt. Da diese Therapieform recht zeitaufwendig ist, wurden mittlerweile auch Geräte entwickelt, die zu Hause eingesetzt werden können. Solche Geräte sind jedoch nur geeignet und ohne Risiko einsetzbar, wenn man sich ganz strikt an die vorgeschriebenen Bestrahlungszeiten hält. Ob die Behandlung mit einem solchen Bestrahlungsgerät für Ihre Form der Schuppenflechte sinnvoll ist, sollten sie nach Rücksprache mit Ihrem Therapeuten entscheiden.

### **In Heilbädern werden gute Erfolge erzielt**

Ein sehr guter und oftmals lang anhaltender Behandlungserfolg kann durch einen Kur- oder Klinikaufenthalt erzielt werden. In Sanatorien, Spezialkliniken und Heilbädern nutzt man bei der Behandlung die natürlichen Einflüsse wie Klima, Sonnenstrahlung und Salzwasser. Vor allem das Klima am Toten Meer ist für seine positive Wirkung bei der Schuppenflechte bekannt. Aber auch in Kurorten an der Nord- und Ostsee sowie in den

Alpen bewirkt das vorhandene Reizklima eine Umstimmung des gesamten Organismus und damit eine höhere Bereitschaft des Körpers zur Bewältigung der Krankheit. Um einen nachhaltigen Behandlungserfolg zu gewährleisten, werden an vielen Kliniken und Sanatorien zusätzliche Maßnahmen wie UV-Bestrahlung, Salz- und Schwefelbäder und vieles mehr ergänzend in die Therapie mit einbezogen.

**K**urleistungen werden bei der Schuppenflechte zum Teil von den Krankenkassen und der Rentenversicherung übernommen. Bei einer ambulanten Kur können Sie sich Kurort und Unterkunft nach Absprache mit Ihrem Therapeuten in der Regel selbst aussuchen. Wenn Sie dabei ein anerkanntes Heilbad aufsuchen, werden die ärztlichen Kosten meist vollständig und die Kurmittelkosten zum größten Teil von den Kassen übernommen. Für Unterkunft, Verpflegung, Fahrtkosten, Kurtaxe usw. wird unter Umständen ein Zuschuss bezahlt. Über die entsprechenden Leistungen können Sie sich bei Ihrer Krankenkasse informieren.

**B**ei stationären Heilbehandlungen übernehmen die Renten- oder Krankenversicherungen den größten Kostenanteil, wenn die vorgeschriebenen Beitragszeiten erfüllt sind. Ein stationärer Aufenthalt muss jedoch von Ihrem Therapeuten ausführlich medizinisch begründet werden. Bei der Begründung eines Antrages muss z. B. deutlich werden, dass durch den Kuraufenthalt eine Einschränkung oder der Verlust der Erwerbsfähigkeit vermieden werden kann. Der Antrag für eine Kur oder einen Klinikaufenthalt wird zusammen mit dem behandelnden Arzt gestellt. Deshalb sollten Sie als Erstes Ihren Arzt darauf ansprechen.

Über Kurorte und Heilbäder informiert Sie:

Deutscher Heilbäderverband e. V.  
Schumannstraße 111, 53113 Bonn  
Tel.: 02 28/20 12 00, Fax: 2 01 20 41  
[www.deutscher-heilbaederverband.de](http://www.deutscher-heilbaederverband.de)

Wohlbefinden Schweiz  
Sonnenbühlstrasse 3, CH-9200 Gossau  
Tel.: 00 41/71/3 50 14 14, Fax 3 50 14 18  
[www.wohlbefinden.com](http://www.wohlbefinden.com)  
E-Mail: [info@wohlfinden.com](mailto:info@wohlfinden.com)

## Positive und negative Einflüsse auf die Psoriasis

+	-
Sonne/UV-Strahlung (Vorsicht: Sonnenbrand kann Psoriasis auslösen)	Eng anliegende Kleidung (mechanische Reizung, Wärmestau)
Urlaub und Erholung	Aggressive Putzmittel, Lösungsmittel (Salmiak, Terpentin, Nitroverdünnung etc)
Vermeiden von Stresssituationen in Familie und Beruf (z. B. durch gezieltes Verhaltenstraining)	Konservierungsstoffe (Formaldehyd, Benzoesäure etc.)
Abbau von Stress und innerer Spannung (durch Yoga, autogenes Training, Meditation, Entspannung jeglicher Art wie Musikhören, Spaziergänge, Lesen usw.)	Stark entfettende Seifen, Shampoos und Badezusätze
Ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung	Langes und heißes Baden oder Duschen
	Übergewicht
	Alkoholmissbrauch

Diese Broschüre kann natürlich die komplexen Zusammenhänge der Psoriasis und aller Faktoren, die einen positiven oder negativen Einfluss ausüben, nicht vollständig darstellen. Wir hoffen, Ihnen jedoch einige Informationen und Anregungen vermittelt zu haben, die Ihnen beim Umgang mit Ihrer Erkrankung helfen können. Für ausführlichere Informationen und individuelle Beratung wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Therapeuten oder eine der nachfolgend genannten Organisationen.

### Adressen von Patientenvereinigungen und Selbsthilfeorganisationen

Deutscher Psoriasis-Bund e.V. (DPB)  
Seewartenstraße 10, 20459 Hamburg  
Tel.: 0 40/22 33 99-0, Fax: 0 40/22 33 99 22  
Internet: [www.psoriasis-bund.de](http://www.psoriasis-bund.de)  
Die Anschriften der regionalen Gruppen können Sie beim DPB anfordern.  
E-Mail: [info@psoriasis-bund.de](mailto:info@psoriasis-bund.de)

Psoriatiker-Verein Austria  
Jägerstraße 3/2, A-1200 Wien  
Tel. nur Mi. von 15.00–19.00 sonst: (Mai/Juni/  
Juli/August) 00 43/6 99/10 74 83 79  
E-Mail: [psa.austria@chello.at](mailto:psa.austria@chello.at)  
Internet: [www.pso-austria.at](http://www.pso-austria.at)

Schweizerische Psoriasis und Vitiligo Gesellschaft  
SPVG  
P.O. Box 345, CH-3000 Bern 6  
Tel.: 00 41/31/359 90 18, Fax: 350 90 90  
E-Mail: [info@spvg.ch](mailto:info@spvg.ch)

Psoriasis Vereniging Nederland (PVN)  
2e Joan Maetsuykerstraat 257  
NL-2593 ZJ Den Haag  
Tel.: 00 31/70/383 64 43, Fax: 383 59 43  
E-Mail: [secretariaat@pvnnl.nl](mailto:secretariaat@pvnnl.nl)  
Internet: [www.psori-ver.nl](http://www.psori-ver.nl)

PSO Psoriasis Forum Berlin e.V.  
Schmitzweg 64, 13437 Berlin  
Tel.: 0 30/61 28 30 90  
E-Mail: [PsoriasisForumBerlin@gmx.de](mailto:PsoriasisForumBerlin@gmx.de)

Der Arbeitsgemeinschaft gehören an:  
PSORIASIS FORUM e.V. Berlin – Psoriasis Interessengemeinschaft Hagen und Umgebung e.V. – Psoriasis Selbsthilfegruppe München e.V. – Psoriasis+Neurodermitis Interessengemeinschaft Hochrhein e.V. – Psoriasisgruppe Münster – Selbsthilfegruppe Saar – HautNah e.V., Hildesheim – Dr. Volker Ernst Gesellschaft e. V., Südwestdeutschland

## Produktinformation

### Rubisan® Salbe N/Creme

#### Rubisan®

- zur Behandlung trockener Hautausschläge wie z. B. leichte bis mittelschwere Formen der Schuppenflechte
- reduziert die Schuppenbildung und die Rötung der psoriatischen Hautstellen, entzündliche Areale beruhigen sich und heilen ab
- kann auch im Gesicht und am Hals sehr gut eingesetzt werden
- wird häufig auch für die Langzeitbehandlung eingesetzt
- hat sich u. a. in der Anwendung im Salbenverband als besonders effektiv erwiesen

Rubisan® Salbe N/Creme

Wirkstoff: Mahonia aquifolium Urtinktur

Anwendungsgebiete:

Die Anwendungsgebiete entsprechen dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören bei Rubisan® Salbe N/Creme: Trockene Hautausschläge, z.B. leichte bis mittelschwere Formen der Schuppenflechte. Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Aufklärung bedürfen.

Salbe enthält Cetylstearylalkohol

Creme enthält Cetylalkohol

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

#### Darreichungsformen und Packungsgrößen:

OP mit 50g Salbe N (N1)

OP mit 100g Salbe N (N2)

OP mit 50 g Creme (N1)

Apothekenpflichtig



Deutsche Homöopathie-Union  
Karlsruhe  
Postfach 41 02 80 · 76202 Karlsruhe  
[www.dhu.de](http://www.dhu.de)

Ein Mitglied der Homint\* Gruppe

\* Homint ist die internationale Homöopathie-Organisation der Dr.-Willmar-Schwabe-Gruppe.