

Nicht nur auf die Haut geschaut

Informationen für Menschen mit Psoriasis-Arthritis



MINI MED STUDIUM

kompetent. informiert.

Psoriasis

in Kürze

Psoriasis, auch Schuppenflechte genannt, macht sich durch Rötungen, Schuppung und Juckreiz auf der Haut bemerkbar.

Sie ist eine entzündliche, nicht ansteckende Hauterkrankung, die durch eine Fehlsteuerung des Immunsystems ausgelöst wird.

Diese schuppigen Hautzellen erscheinen auf der Haut (häufig an Ellenbögen, Knien und Nägeln, am unteren Rücken und auf der Kopfhaut) als rote, erhabene Stellen. Durch die verstärkte Proliferation der Hautzellen entstehen die für Psoriasis typi-

schen silbrigen Schuppen (Plaques). Die Erkrankung betrifft Männer und Frauen gleichermaßen und kann in jedem Alter auftreten.

In Österreich leiden rund 250.000 Menschen an Psoriasis. Bei 30 - 40 % der Betroffenen kommt es zu einer zusätzlichen Entzündung der Gelenke (Psoriasis-Arthritis) und diese nimmt häufig mit der Dauer der Psoriasis zu.

Schuppenflechte ist bislang nicht heilbar, aber gut behandelbar – Remission lautet das Ziel.

Vor 22 Jahren ...

... wurde das Mini Med Studium gegründet. Die Idee war, Menschen zu befähigen, auf Augenhöhe mit ihren Ärztinnen und Ärzten zu kommunizieren und die eigene Gesundheit besser zu verstehen. Seither hat sich viel getan, und das soll sich auch in unserem neuen Markenauftritt widerspiegeln. Deshalb wird aus dem Mini Med Studium nun MeinMed als Dachmarke für unsere Produkte: Vor-Ort-Vorträge, Webinare, die Online-Plattform, das Magazin und Broschüren wie die vorliegende. Mit ihr wollen wir Menschen, die von Psoriasis betroffen sind, Informationen und Rat für den Umgang mit ihrer Erkrankung an die Hand geben.

Herzlichst
Mag.^a Birgit Frassl, Marlis Rumler



**Mag.^a Birgit Frassl,
Marlis Rumler**
Geschäftsleitung
RegionalMedien Gesundheit

Foto: © RegionalMedienGesundheit

Die Schuppenflechte ...

... und die Schuppenflechtenarthritis gehören zum komplexen Formenkreis der Spondyloarthropathien. Allein diese Worte zu lesen, bedeutet Stress und kann zu Missverständnissen führen – neben den Schmerzen, dem Juckreiz und dem Hautbild, welches nicht wirklich in unsere so „schöne“ Welt passt. In den letzten 20 Jahren hat sich immens viel auf diesem Gebiet der Autoimmunerkrankungen getan. Die Bandbreite der Entwicklungen reicht von mitunter toxischen Medikamenten bis hin zu zielgerichteten immunmodulierenden – nicht immunsuppressiven (kleiner, aber feiner Unterschied!) – Therapieformen. Mithilfe der nachfolgenden Informationen in Wort und Bild sollen Patienten rascher eine effektive Therapie erhalten.

Herzlichst
Dr. Raimund Lunzer



Dr. Raimund Lunzer
Facharzt für Innere Medizin am
Krankenhaus der Barmherzigen
Brüder in Graz

Foto: © Raimund Lunzer privat

Psoriasis im Fokus

MINI MED-Webinar zum Thema

Im Zuge des MINI MED Studiums hielt Dr. Raimund Lunzer, Facharzt für Innere Medizin am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Graz, ein Webinar zum Thema „Psoriasis-Arthritis: Entzündete Gelenke bei schuppender Haut“. Auf Basis dieser Veranstaltung ist diese Broschüre entstanden. Der Experte beantwortet darin wichtige Fragen von Betroffenen. Der gesamte Vortrag ist auf minimed.at/psoriasis-arthritis nachzusehen.

Häufige Fragen ...

... und Antworten von Dr. Raimund Lunzer

Geht Psoriasis-Arthritis immer mit schuppender Haut einher?

In 40 % der Psoriasisfälle kann sich im Laufe der Jahre eine Gelenkentzündung, Sehnenentzündung oder auch eine Wirbelsäulenerkrankung entwickeln.

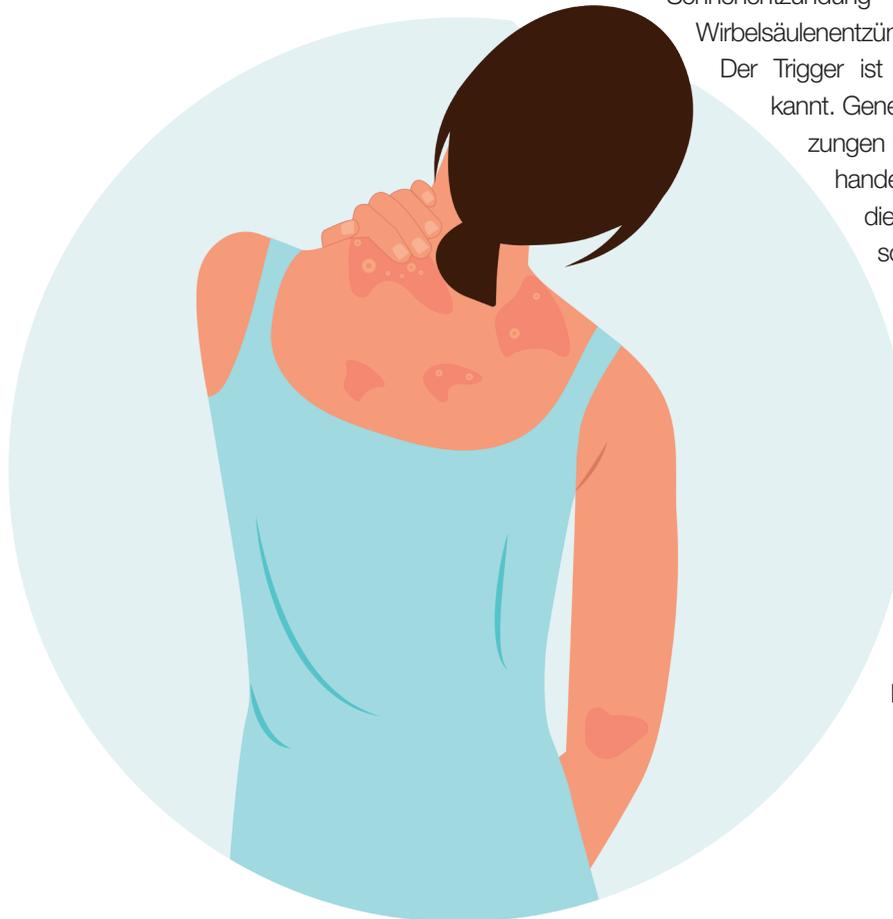
Der Trigger ist nicht sicher bekannt. Genetische Voraussetzungen sind natürlich vorhanden, nur treten diese rheumatologischen Manifestationen nicht bei allen auf. Auf alle Fälle spielt die Zeit eine Rolle. Je früher die Zusammenarbeit mit dem Dermatologen erfolgt, desto wirksamer kann die Krankheit behandelt werden.

Wie erkenne ich, ob es sich bei schuppender Haut um Psoriasis handelt?

Das zu erkennen, ist nicht immer so leicht. Denn diese Hautschuppungen können sehr unterschiedlich und wechselhaft auftreten. Auch die Schuppenflechte an den Nägeln wird häufig als Nagelpilz fehlgedeutet. „Versteckte“ Hautareale wie in der Analfalte oder hinter dem Ohr bzw. am Haaransatz werden eventuell als „normale“ schuppige Haut interpretiert. Das Leiden bessert sich teilweise unter trivialer Hautpflege, allerdings: nicht für lange Zeit! Daher ist die Zusammenarbeit mit dem Dermatologen so entscheidend!

Welche Rolle spielt Vitamin D im Zusammenhang mit Psoriasis-Arthritis?

In das Vitamin wird viel hineininterpretiert. Wir können – in unseren Breiten, wohlgerne – den Vitaminbedarf ganz einfach über eine ausgewogene Ernährung >



zung decken. Die Erfolge der Alternativmedizin hängen maßgeblich davon ab, welche Optionen man hat.

Inwieweit kann Psoriasis die Organe angreifen?

Ein ganz wesentlicher Punkt: Die Psoriasis bzw. die Psoriasis-Arthritis stellt keine „reine“ Haut- oder Gelenkerkrankung dar, sondern eine Systemerkrankung. Darauf hinzuweisen, ist wichtig, denn Organbeteiligungen sind mitunter entscheidend für die Therapie. Das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko ist erhöht, es besteht eine Neigung

metabolischen Erkrankungen wie Diabetes, Adipositas, Hypertonus, auch Depressionen kommen häufig vor.

Wenn man in Therapie ist und die Schmerzen daraufhin nachlassen – kann man die Medikation dann absetzen?

Keine Schmerzen mehr zu haben, reicht nicht aus, um die Therapie sofort wieder zu beenden. Erst wenn die klinischen und laborchemischen Parameter ebenfalls korrekt bzw. unauffällig sind, kann die Medikation reduziert werden. Liegt nach einem längeren entzündungsfreien Intervall, diesbezüglich sprechen wir von sechs bis zwölf Monaten, eine Remission vor, kann im Einzelfall eine Behandlungspause erwogen werden. Patienten sollten die Therapie keinesfalls selbst absetzen.

Wann ist

es günstig, mit der Therapie zu starten?

Je früher, desto besser. Das ist in der Medizin so gut wie immer so.

Welche Therapieformen gibt es bzw. welche ist die effizienteste?

Neben den etablierten Basistherapien, wie beispielsweise Methotrexat, wurde durch die biologischen Therapieformen die Behandlung der entzündlichen Erkrankungen revolutioniert. Allerdings verlaufen diese rheumatischen bzw. entzündlichen Hauterkrankungen deswegen nicht milder, wir können sie nur besser kontrollieren. Es gibt kein „ideales“ Präparat. Es kommt auf viele unterschiedliche Faktoren an, welche Therapieentscheidung wir treffen. Diese Behandlungsoptionen sind in den letzten Jahren auf über 15 gestiegen.

Welcher ist der letzte Stand der neuesten Biologika in Hinblick auf eine latente TBC?

Die Tuberkulose ist mittlerweile unter entsprechendem Screening und einer

Therapie sowie Prophylaxe deutlich zurückgegangen. Die neueren biologischen Behandlungsoptionen weisen auch ein deutlich geringeres Reaktivierungspotential bezüglich der TBC auf. Orale Medikamente sind anwendbar, sofern keine Reaktivierungsgefahr besteht.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Psoriasis und Diabetes?

Metabolische Erkrankungen wie Diabetes, arterieller Hypertonus, Adipositas oder auch Lebererkrankungen („Fettleber“) sind bei Psoriasis-Arthritis-Patienten häufiger anzutreffen als in der Normalbevölkerung.

Woran erkenne ich einen guten Arzt?

Persönlichkeiten bewegen niemals Prinzipien, und Persönlichkeit beginnt dort, wo der Vergleich aufhört ...



zu



Können Biologika die Wirkung der Corona-Impfung beeinträchtigen?

Ja, in geringem Maße, aber es sind genug Impftiter vorhanden, sodass ein ausreichender Schutz besteht. Weitaus mehr beeinflusst die Krankheitsaktivität oder eine Kortisontherapie den Impferfolg. Und Auffrischungsimpfungen sind immer notwendig, denn keine Impfung hält ewig.

Inwieweit spielt die Ernährung eine Rolle in Bezug auf die Erkrankung?

Ernährung spielt immer eine Rolle, nur gibt es keine Nahrung, die besser oder noch schlechter sein wird. Von einer „Diät“ wird sich die Schuppenflechte nicht beeindrucken lassen. Im Einzelfall wird hier natürlich immer wieder aufgezeigt, dass nach dem Verzicht auf einen oder zwei Stoffe die Psoriasis besser wurde, jedoch geschieht dies nicht auf Gruppenniveau bei einem Kollektiv. Dass die gesättigten Fettsäuren kontraproduktiv sind und eine ballaststoffreiche Ernährung gesund ist, gilt auch für den Autor.

Kann man die Erkrankung durch Bewegung positiv beeinflussen?

Ja, darum geht es. Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung. Das Gelenk „ernährt“ sich nur von Bewegung.

Wie beeinflussen einander Psyche und Psoriasis-Arthritis?

Die Psyche spielt oft eine entscheidende Rolle, gerade wenn die Krankheit öffentlich sichtbar wird. In unserer so feinen perfektionistischen Gesellschaft kann dies zu massiven psychischen Verletzungen führen. Hier psychotherapeutisch zu unterstützen, ist sehr sinnvoll. Denn allein die biologische Therapie zu steigern, hilft nicht.

Bei welchen Impfungen wird eine Auffrischung besonders empfohlen?

Nach AstraZeneca und nach Johnson&Johnson sind Auffrischungen rascher empfohlen, ansonsten nach sechs Monaten. Menschen mit Psoriasis bzw. Psoriasis-Arthritis sollten ebenso die allgemeinen Impfpfehlungen in Bezug auf FSME, Influenza, Hepatitis A & B, Masern, Diphtherie, Tetanus, HPV (für Jüngere), Pneumokokken, Herpes Zoster (wenn verfügbar) beherzigen.



WEITERE SERVICES UND INFOS

Weitere Informationen und Services bietet die Website www.lassdichanschauen.at. Unter anderem enthält diese Site den **Blog „Psoriasis & Ich“** zu relevanten Themen wie Alltag, Gesundheit, Freizeit, Hautpflege uvm. Ein **Lebensqualitätscheck** hilft zudem dabei, herauszufinden, wie sehr einen die Erkrankung in den verschiedenen Lebensbereichen beeinträchtigt. Ein **Hautarzt-Finder** erleichtert es Betroffenen, einen Facharzt in ihrer Nähe zu finden.



IMPRESSUM

HERAUSGEBER, MEDIENINHABER, REDAKTIONS- UND VERWALTUNGSADRESSE: RMA Gesundheit GmbH, Am Belvedere 10 / Top 5, 1100 Wien. **REDAKTION:** Margit Koudelka. **KORREKTORAT:** Mag.^a Katharina Maier. **GRAFIK:** Helena Valasaki, BA. **COVER:** shutterstock.com/27SaturnO. **DRUCK:** Bösmüller Print Management GesmbH & Co. KG.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.

Mit freundlicher Unterstützung von Amgen.

LASS DICH *anschauen*



Gib Psoriasis keine Chance!

Sprich mit einem Hautarzt über
deine Behandlungsoptionen.
Es gibt Fortschritte in der
Psoriasis-Therapie.

Psoriasis & Ich

der neue Blog auf lassdichanschauen.at