



BESSER
LEBEN
MIT
PSORIASIS



Inspired by **patients.**
Driven by **science.**



Inhalt

Was ist Psoriasis?	5
Psoriasis hat viele Gesichter	8
Wie lässt sich Psoriasis behandeln?	9
Haut, Psyche und Partnerschaft	10
Mentale Gesundheit	10
Mentale Gesundheit stärken	11
Psychodermatologie: Haut und Seele zusammen behandeln	12
Faktor Stress	13
Partnerschaft und Sexualität	14
Psoriasis: Krankheitsbild und Einfluss auf die Psyche im Überblick	16
Ernährung, Sport und Reisen	17
Was ist bei der Ernährung zu beachten?	18
Sport bei Psoriasis	20
Mit Psoriasis auf Reisen	22
Ernährung, Sport und Reisen im Überblick	24
Psoriasis – die Haut richtig pflegen	25
Kleidung – die Haut sanft verhüllen	28
Make-up und Tattoos bei Psoriasis?	29
Hautpflege im Überblick	30
Rechte und Ansprüche bei Psoriasis	31
Welche Rechte haben Patient:innen?	32
Welche Leistungen werden übernommen?	33
Nachweis für reduzierte Selbstbeteiligung	34
Was sieht die Heilmittelverordnung vor?	35
Rechte und Ansprüche auf einen Blick	36
Vernetzen Sie sich mit anderen Betroffenen	37
Referenzen	38

Vorwort

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie halten unsere Broschüre in der Hand, weil Sie kürzlich die Diagnose Psoriasis erhalten haben. Damit sind Sie nicht alleine – ca. 2 Millionen Menschen sind hier in Deutschland an Psoriasis erkrankt.¹

Dabei ist Psoriasis mehr als eine Hauterkrankung – sie hat gravierende Auswirkungen auf Gesundheit, Lebensqualität und Arbeitsleben.¹ Besonders unschön ist der unerbittliche Juckreiz, der einem sogar nachts den Schlaf rauben kann.² Der sichtbare Aspekt kann außerdem das Selbstbewusstsein angreifen³ und zu Problemen in Freundschaften und Beziehungen führen.⁴

Damit Sie sich in Ihrer Haut wieder so wohl wie möglich fühlen können, ist es wichtig, gut informiert zu sein. Zum Glück wird an der Erkrankung stetig weiter geforscht. Wir wissen heutzutage mehr über Psoriasis denn je und können somit besser mit der Krankheit umgehen.⁵

In dieser Broschüre teilen wir daher aktuelles Wissen zu Krankheitsbild und Therapie sowie nützliche Tipps mit Ihnen. Bitte verstehen Sie die Broschüre als Leitfaden, welcher sie dabei unterstützen kann, Ihr Leben mit Psoriasis bestmöglich zu gestalten.

Wir sind für Sie da!

Ihr UCBCares®-Team

A close-up photograph of a person's face, focusing on the eye and cheek area. The person has light blue eyes and is looking slightly to the left. On the right side of their cheek, there is a visible patch of red, inflamed skin with some white scaling, characteristic of psoriasis. A thin white circular line is drawn around the text area. The background is blurred, showing some green and yellow tones.

Was ist Psoriasis?

Psoriasis, auch Schuppenflechte genannt, ist eine chronische, entzündliche Hauterkrankung, die nicht ansteckend ist.^{1,4} Sie entsteht durch eine Fehlsteuerung im Immunsystem, ist also eine sogenannte Autoimmunerkrankung, bei der bestimmte Abwehrzellen „überreagieren“ und sich dabei aus Versehen gegen körpereigene Zellen richten.⁶ Die Veranlagung zu Psoriasis ist vererbbar.⁶ Die Erkrankung selbst bricht aber erst durch einen Auslösefaktor aus. Zum Beispiel durch Verletzungen, eine Infektion, Reaktion auf ein Medikament oder auch durch hormonelle Umstellungen im Körper.⁶

Was passiert bei Psoriasis im Körper?

Bei Psoriasis kommt es durch eine Überaktivität des Immunsystems zur Ausschüttung von Botenstoffen, die für Entzündungen und Zellwachstum sorgen **1**.² Dabei wird ein Prozess, in welchem bestimmte Hautzellen, sogenannte Keratinozyten, bis zur Hautoberfläche wandern, von 28 Tagen auf

4 Tage beschleunigt.² In dieser kurzen Zeit kann keine normale Reifung dieser Zellen stattfinden, als Folge verkleben benachbarte Hautzellen miteinander **2**.⁶ Dadurch entstehen die für Psoriasis typischen, erhabenen und geröteten, mit silbrig-weißen Schuppen bedeckten Hautareale, die auch als Plaques bezeichnet werden **3**.⁶

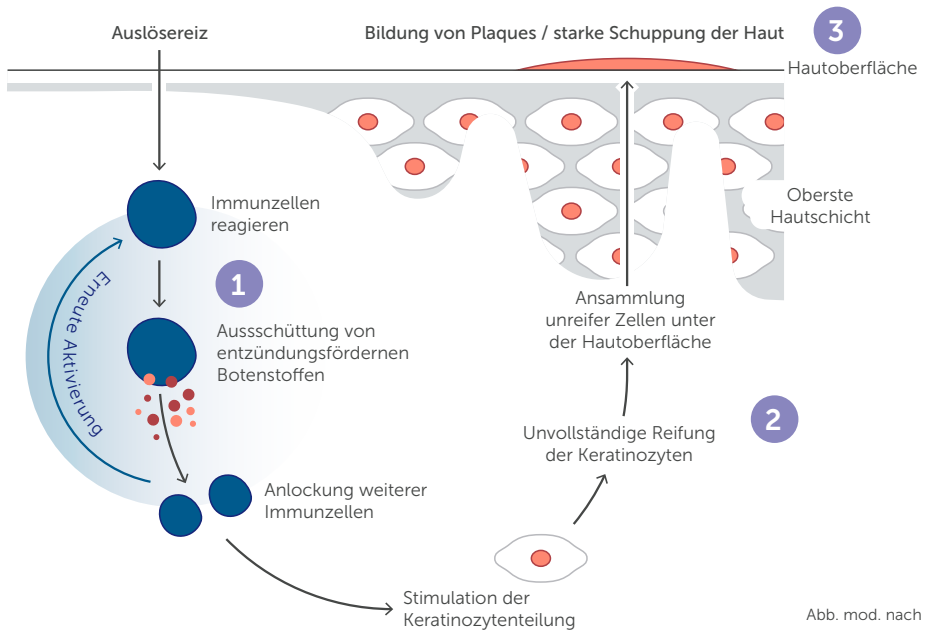


Abb. mod. nach Nickoloff BJ, 2007⁷.

Was sind die Folgen?

Die betroffenen Stellen entzünden sich und die vielen Hautzellen türmen sich als Schuppen auf der Oberfläche. Als Folge der Entzündung und verstärkten

Durchblutung ist die Haut oft gerötet.² Typische Beschwerden sind Juckreiz, ein stechendes Gefühl und Schmerzen.⁴

Wer ist betroffen?

Über 100 Millionen Menschen sind weltweit von Psoriasis betroffen.⁴ Die Krankheit tritt meistens erstmals entweder im Alter zwischen 20 und 30 Jahren oder zwischen 50 und 60 Jahren auf. Männer und Frauen sind etwa gleich häufig betroffen.⁸



Was kann ich tun?

Psoriasis lässt sich nicht heilen – doch ist heutzutage gut behandelbar! Mittlerweile steht eine Vielzahl moderner Behandlungsmethoden zur Verfügung, die je nach Art der Psoriasis angewendet werden können.⁶ Wichtiger Teil der Psoriasis-Therapie ist es zudem, die Auslöser zu verstehen und zu vermeiden.⁴

Triggerfaktoren beeinflussen das Krankheitsbild

Nachdem sich die Krankheit erstmalig gezeigt hat, kann sich Psoriasis von Tag zu Tag anders äußern. Ruhige Phasen werden dabei von „Schüben“ abgelöst. Diese Schübe können durch bestimmte Reize ausgelöst werden, beispielsweise durch einen Sonnenbrand, zu heißes Duschen, Hautverletzungen, aber auch Alkohol oder Stress.²



Psoriasis hat viele Gesichter

Die Erkrankung kann unterschiedliche Krankheitsformen haben, die alle anders aussehen und an unterschiedlichen Körperstellen auftreten können.⁴

Psoriasis vulgaris: Häufigste Art der Schuppenflechte, betrifft zwischen 58 und 97 % aller Patient:innen und zeigt entzündlich-rote, scharf abgegrenzte, erhabene, trockene Plaques. Betroffen sind vor allem Kopfhaut, Unterarme, Unterschenkel, Rumpf, Gesicht, Handflächen, Fußsohlen und Nägel.

Psoriasis der Körperfalten: Tiefrote oder weiße, flache, scharf abgegrenzte, feuchte Flecken oder Plaques, meist ohne Schuppen. Befällt fast ausschließlich beugbare Körperstellen wie Achselhöhlen, Ellenbeugen, Falten unter der Brust, Gesäßspalte, Genitalbereich und Kniekehlen.

Psoriasis guttata: Tritt zumeist in Kindheit und Jugend auf. Rötliche, tropfenförmige Papeln und Plaques, vor allem an Rumpf, Armen und Beinen. Der Beginn ist mit einer Streptokokkeninfektion der oberen Atemwege verbunden.

Psoriasis pustulosa: Verschmelzende, eitergefüllte Pusteln. Kann kleine Bereiche wie Handflächen, Fingerspitzen, Nägel oder Fußsohlen befallen oder auf der gesamten Körperoberfläche auftreten.

Psoriasis erythrodermica: Feuerrote, schuppige Veränderungen an einem Großteil der Körperoberfläche. Schwerste, potenziell lebensbedrohliche Form der Psoriasis

Was sind mögliche Folgen von Psoriasis?

Nicht-Betroffene können sich kaum vorstellen, wie ein Leben mit Psoriasis aussehen kann. So kann beispielsweise der Juckreiz Betroffenen den Schlaf rauben.² Belastend sind aber nicht nur die Beschwerden, die mit der Erkrankung einhergehen – hinzukommt oft auch noch eine aufwendige Hautpflege und teils zeitraubende Behandlungen. Oft sind Menschen mit Psoriasis auch mit den Vorurteilen ihrer Mitmenschen konfrontiert. Dies kann auch in Liebesbeziehungen, in der Freizeit, Schule oder am Arbeitsplatz zu Problemen führen. Vielen Betroffenen gelingt es im Laufe der Zeit immer besser, sich mit ihrer Krankheit zu arrangieren. Denn wer immerzu daran denkt, ob die Psoriasis zu sehen sein könnte, engt sich auf Dauer selbst ein.⁹

Wie lässt sich Psoriasis behandeln?

Es gibt heutzutage eine breite Palette an wirksamen Möglichkeiten, die Psoriasis zu behandeln.⁶ Abhängig von der Schwere des Krankheitsbildes und dem Ansprechen auf eine Therapie können eine oder mehrere dieser Methoden zum Einsatz kommen.¹⁰ Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, um herauszufinden, welche die am besten geeignete Therapieoption für Sie ist!

Therapiemöglichkeiten

Topische Therapien: Hier wird die Psoriasis äußerlich behandelt, z.B. mit Salben und Cremes, darunter Feuchtigkeits-, Salizylsäure-, Kortison-, Dithranol- und Vitamin D3-Analoga-Cremes.¹⁰

Phototherapien: Dabei kommen Lichtstrahlen mit bestimmten Wellenlängen zum Einsatz. Bei einer Photochemotherapie werden zusätzlich Photosensibilatoren verwendet, die die Haut sensibler für UV-Licht machen.¹⁰ Bei Bade-Photo-Therapien wird das Licht beispielsweise mit Salzbädern oder einem Licht-sensibilisierenden Medikament kombiniert.¹¹

Systemische Therapien: Diese Therapien wirken auf den gesamten Körper und werden genutzt, wenn sich die Symptome der Psoriasis nicht mehr direkt auf der Haut behandeln lassen.¹⁰ Sie werden entweder als Tablette eingenommen oder unter die Haut gespritzt.¹²

Biologika: Biotechnologisch hergestellte Eiweiße, die speziell gegen bestimmte Entzündungsbotenstoffe oder direkt gegen Immunzellen gerichtet sind und unter die Haut gespritzt oder als Infusion verabreicht werden.^{10,13}

Haut, Psyche und Partnerschaft

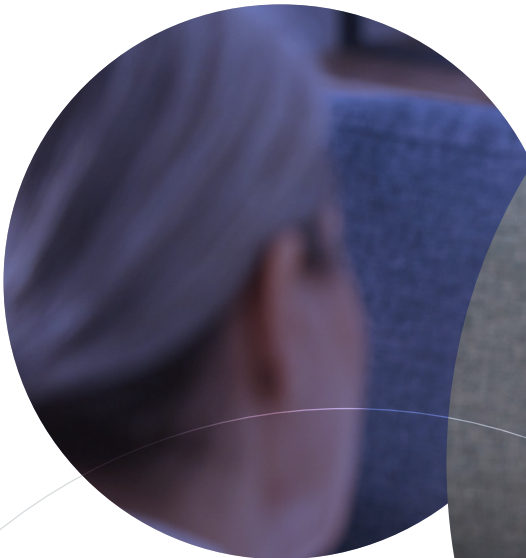
Mentale Gesundheit

Ganz klar – die sichtbaren und unsichtbaren Krankheitszeichen sind eine Belastung für die Psyche!

Ob im Freundeskreis, in der Schule, Studium oder am Arbeitsplatz: Neue Menschen kennenzulernen, selbstbewusst aufzutreten, sich in seinem Umfeld einfach wohlfühlen, kann ganz oft schwierig sein. Das kann dazu führen, dass sich Menschen mit Psoriasis eher zurückziehen, soziale Kontakte vermeiden oder gar eine Depression entwickeln.

Die psychosozialen Auswirkungen der Psoriasis sind heute zum Glück allgemein anerkannt. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Sie deshalb zusätzlich unterstützen und an passende Therapeut:innen überweisen.

Denken Sie daran: Ihr psychisches Wohlbefinden ist genauso wichtig wie Ihre körperliche Gesundheit – und darüber reden ist der erste Schritt!



Mentale Gesundheit stärken

Darüber reden hilft!

Über Probleme, Ängste und negative Gefühle zu reden, ist der erste Schritt zur Besserung. Unausgesprochen und ungelöst werden Sorgen immer drängender. Deshalb ist es wichtig, darüber zu reden, wie es Ihnen wirklich geht. Erklären Sie Ihrer Familie und Ihren Freund:innen, wie sie Ihnen zur Seite stehen können. Dabei ist es völlig okay, Unterstützung anzunehmen oder auch Abstand zu suchen.

Schreiben Sie Tagebuch

Schreiben Sie auf, was Ihnen gut oder auch nicht gutgetan hat. So können Sie den eigenen Körper und die Krankheit besser verstehen und Veränderungen nachvollziehen.

Finden Sie Gleichgesinnte

Es kann helfen, Sorgen, Ängste aber natürlich auch Erfolgsmomente mit Menschen zu teilen, die Sie verstehen. Denn: gleiche Erfahrungen verbinden. Selbsthilfegruppen oder auch Internet-Foren können ein guter Ort sein, um Unterstützung zu finden – und auch zu geben.

Geben Sie Ihrem Umfeld eine Chance

Gibt man Selbstzweifeln freien Lauf werden sie immer größer. Unser Umfeld achtet oft weniger auf Kleinigkeiten, die uns selbst so bedeutend vorkommen. Ihre Haut ist ein Teil von Ihnen – aber vielleicht kein so wichtiger, wie es scheint. Ihr Charakter und Ihr Umgang mit Anderen definiert Sie mehr als die Psoriasis!

Nehmen Sie sich eine Auszeit

Ob Reha-Klinik oder ein Urlaub in günstigerem Klima – eine Auszeit kann Ihnen helfen, wieder zu sich zu finden und einen frischen Kopf zu bekommen. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf Reha-Möglichkeiten für Sie an!





Psychodermatologie: Haut und Seele zusammen behandeln

Heutzutage wissen wir: die Gesundheit von Psyche und Haut gehen oft miteinander einher. Ca. 25–30 % der Menschen mit Hauterkrankungen leiden auch unter psychischen Belastungen, und umgekehrt können diese auch Schübe triggern.¹⁴

Die Haut – Spiegel der Seele?

Die Psychodermatologie ist daher ein Behandlungsansatz, bei dem Dermatolog:innen, Psychiater:innen und Psycholog:innen zusammenarbeiten. Grundsätzlich können dabei zwei Wege beschritten werden: Psychotherapieverfahren oder eine psychopharmakologische Therapie.¹⁵ Mit den Methoden der

Verhaltenstherapie kann beispielsweise problematisches Verhalten erkannt und Bewältigungsstrategien entwickelt werden. Weitere mögliche Psychotherapieverfahren sind unter anderem tiefenpsychologische Psychotherapien, Entspannungstherapien, Atemtherapie, oder Gestalttherapie.¹⁵

Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten, ob eine psychodermatologische Behandlung für Sie in Frage kommt und wo Sie eine Spezialistin oder einen Spezialisten dafür finden können!

Faktor Stress

Ein möglicher – nicht zu unterschätzender – Auslöser für eine Symptomverschlechterung kann Stress sein.² Niemand von uns kann Stress gänzlich aus dem Weg gehen – doch man kann lernen mit ihm umzugehen. Hier sind einige Tipps, welche Ihnen auf Ihrem Weg behilflich sein können:

Erkennen, was stresst

Was stresst Sie eigentlich? Ihre persönlichen Stressfaktoren zu identifizieren kann dabei helfen, diese – wo immer möglich – zu vermeiden oder zu entschärfen.

Nicht übertreiben

Ob im Berufs- oder Privatleben: Setzen Sie sich realistische Ziele und setzen Sie Ihre eigenen Grenzen. Es ist vollkommen okay, auch mal „Nein“ zu sagen – Sie haben die Kontrolle!



Positiv denken

Richten Sie den Blick auf das Gute in Ihrem Leben und lassen Sie los, was sich nicht ändern lässt. Sich auf ein Vorhaben in der Zukunft zu freuen, kann ebenfalls die Stimmung heben.

Ein neues Hobby beginnen

Was macht Ihnen Spaß? Eine Lieblingsbeschäftigung hilft beim Abschalten und um sich eine Auszeit vom Alltagsstress zu nehmen.

Neue Orte erkunden

Manchmal braucht man einfach einen Tapetenwechsel, um Energie zu tanken. Da kann ein Ausflug oder eine Reise genau das Richtige sein.

Eigene Wege zum Stressabbau finden

Wie man am besten Stress abbaut, ist für jeden Menschen anders. Und Sie kennen sich selbst am besten: Meditieren, gesellig sein, Sport treiben oder etwas ganz anderes – finden Sie Ihren persönlichen Weg zum Stressabbau.

Partnerschaft und Sexualität

Wenn Sie sich wegen Psoriasis unattraktiv fühlen, tun Sie sich vielleicht schwer, offen auf andere zuzugehen und befürchten, zurückgewiesen zu werden. Manche Menschen mit Psoriasis haben deshalb Probleme damit, jemanden anzusprechen, eine Beziehung einzugehen oder intime Kontakte zuzulassen.⁹

Angst vor Ablehnung meist unbegründet

Dabei sehen Psoriasis-Betroffene den eigenen Körper oft viel kritischer als andere. Vielleicht ist es zudem hilfreich, sich vor Augen zu führen, dass auch Menschen mit intakter Haut mit ihrem Körper unzufrieden und deshalb unsicher sein können. Ein wichtiger erster Schritt ist auf jeden Fall, sich selbst

und den eigenen Körper anzunehmen – auch mit Psoriasis. Denn die Psoriasis ist kein Hindernis für eine glückliche Beziehung: Vielen Menschen mit Psoriasis gelingt es, eine Partnerin oder einen Partner zu finden, die bzw. der Sie genau so akzeptiert und liebt, wie Sie sind.⁹

Darüber reden – auch in der Beziehung!

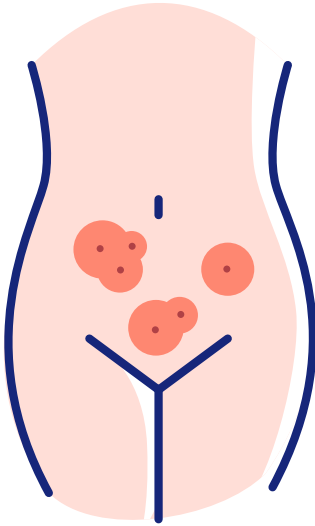
Ein wichtiger erster Schritt ist, über die Erkrankung zu sprechen. So können Sie Missverständnissen vorbeugen und viele Situationen entspannen. Dies gilt auch, bevor Sie mit jemandem intim werden. Ihr Gegenüber ist dann bereits vorbereitet und kann die Erkrankung und ihre Auswirkungen besser verstehen.⁹

Psoriasis im Genitalbereich

Wenn die Psoriasis den Intimbereich betrifft, kann dies zu Schmerzen beim Sex führen. Hier können Gleitmittel oder das Benutzen eines Kondoms helfen. Dabei sollten Sie jedoch beachten, dass fetthaltige Gleitmittel wie Vaseline oder Öl das Latexmaterial von Kondomen angreifen können. Gleitmittel auf Wasserbasis sind daher besser geeignet. Auf der Packung des Gleitmittels ist meist angegeben, ob es gemeinsam mit Kondomen benutzt werden kann.⁹

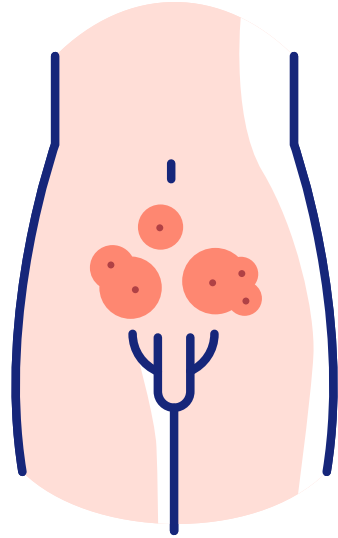


Vielleicht fehlt Ihnen während eines Krankheitsschubs die Energie für Sex oder Sie haben keine Lust. Auch dann können körperliche Nähe und Zärtlichkeit wohltuend sein. So können Sie sich auch in dieser Zeit mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner eng verbunden fühlen.⁹



Vorsicht bei Medikamenten im Intimbereich

Wenn Sie zur Behandlung von Psoriasis im Intimbereich Medikamente anwenden, sollten Sie darauf achten, dass keine Wirkstoffe aus den Salben oder Cremes in den Genitalbereich ihrer Partnerin oder ihres Partners gelangen.⁹



Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Scheuen Sie sich bei Hautveränderungen im Genitalbereich nicht, Ihre behandelnde Hautärztin oder Ihren Hautarzt darauf anzusprechen. Nur so können Sie gemeinsam eine geeignete Behandlungsstrategie finden.⁹

Und auch bei Psoriasis im Intimbereich gilt: Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, nur so kann sie bzw. er verstehen, was Sie belastet. Finden Sie gemeinsam einen Weg, Ihre Sexualität zu genießen.⁹

Psoriasis: Krankheitsbild und Einfluss auf die Psyche im Überblick



Psoriasis ist eine chronische, entzündliche, nicht ansteckende Krankheit, die durch ein Zusammenspiel von Genetik und äußeren Faktoren verursacht wird. Sie ist weit verbreitet und hat unterschiedliche Formen.



Die Symptome der Psoriasis trägt man auf der Haut und spürt man täglich – Juckreiz, Schmerzen, Plaques. Doch die sozialen und psychischen Auswirkungen der Krankheit können wesentlich tiefer gehen. Auch Ihre mentale Gesundheit sollte bei der Therapie berücksichtigt werden. Stress kann die Symptome schlimmer machen – eine Reduzierung oder Vermeidung von Stressfaktoren kann hilfreich sein.



Psoriasis kann mithilfe von topischen, physikalischen, systemischen oder Biologika-Therapien behandelt werden. Gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt können Sie die für Sie passende Therapie finden!



Sollte sich die Psoriasis stark auf Ihr Wohlbefinden auswirken – oder sollte sich fehlendes Wohlbefinden stark auf Ihre Symptome auswirken – kommt für Sie vielleicht eine psychodermatologische Behandlung in Frage.

Ernährung, Sport und Reisen



Was ist bei der Ernährung zu beachten?

Wenn Sie unter Psoriasis leiden, kann es durchaus sinnvoll sein, Ihre Ernährung zu überdenken. Denn auch wenn eine Psoriasis nicht durch die falschen Lebensmittel ausgelöst wird, können einzelne Nahrungsbestandteile durchaus Auswirkungen auf die Entzündungen im

Körper haben. Bei manchen Betroffenen kann es dann zu einer Verschlechterung der Psoriasis kommen.¹⁶ So können beispielsweise stark verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte eine Entzündung in Ihrem Körper fördern.¹⁶



Top: Fisch, Obst, Gemüse und Vollkorn

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung kann entzündungshemmend wirken und Psoriasis-Schübe verhindern oder zumindest lindern. Folgende Nahrungsmittel werden bei Psoriasis empfohlen:¹⁶

- Fisch, magere Proteine oder pflanzliche Proteine wie Tofu oder Tempeh
- Obst und Gemüse
- Nüsse und Saaten
- Olivenöl
- Geringe Mengen fettarmer Milchprodukte
- Vollkornprodukte

Flop: Zu viel Zucker, Salz und tierische Fette

So wie manche Nahrungsmittel bei Psoriasis günstige Auswirkungen haben, können andere entzündungsfördernd wirken und Ihre Beschwerden so verstärken. Dazu gehören:¹⁶

Alkohol: Exzessiver Alkoholkonsum kann eine anhaltende Entzündung auslösen. Alkohol kann zudem das Mikrobiom im Darm schädigen und so auch dort Entzündungen fördern.

Milchprodukte: Milchprodukte mit hohem Fettgehalt können ebenfalls

entzündungsfördernd wirken. Kuhmilch-Produkte enthalten zudem Casein, das manche Menschen nur schwer verdauen können. Menschen mit Laktose-Intoleranz können ebenfalls Probleme haben, Milch zu verdauen. Die Folge können chronische Irritationen im Magen-Darm-Trakt sein, die die Entzündung ebenfalls verschlechtern können.

Raffinierte Kohlenhydrate: Raffinierte Kohlenhydrate sind unter anderem in Weißbrot, weißem Reis und Nudeln enthalten. Sie enthalten häufig viel Zucker und wirken ebenfalls entzündungsfördernd.

Gesättigte Fette und Transfette: Fette in rotem Fleisch, gebratenen Speisen und Fast Food können Entzündungen und in der Folge auch Psoriasis-Symptome verschlechtern.

Lebensmittel mit hohem Zuckerzusatz: Zuckerzusätze in Lebensmitteln, aber auch Süßstoffe wie Aspartam können ebenfalls zu chronischen Entzündungen führen.

Gluten: Manche Menschen mit Psoriasis leiden zusätzlich unter Zöliakie. Sie vertragen daher kein Gluten. Ein Verzicht auf Gluten kann aber auch bei manchen Menschen mit Psoriasis ohne Zöliakie Psoriasis-Schübe verringern.

Sport bei Psoriasis

Wie für alle Menschen gilt auch bei Psoriasis: Sport ist gesund für Körper und Geist!¹⁷ Regelmäßige Bewegung wirkt zudem hinaus auch entzündungshemmend.¹⁸

Am liebsten regelmäßig!

Wichtig ist dabei, dass Sie sich regelmäßig bewegen. Drei- bis viermal pro Woche eine halbe Stunde Sport ist wirksamer als zweimal im Monat für mehrere Stunden. Besonders empfohlen werden Ausdauersportarten wie Wandern, Joggen, Fahrradfahren und Schwimmen.¹⁷

i

Sie fühlen sich nicht gut oder können aufgrund eines Schubs nicht körperlich aktiv sein? Gönnen Sie Ihrem Körper auch mal eine Pause – sobald Sie sich besser und dazu bereit fühlen, können Sie sich auch wieder sportlich betätigen!

Die richtige Sportkleidung?

Bei der Wahl der Sportkleidung sollten Sie auf atmungsaktive und bequeme Materialien und Schnitte achten. Dies soll verhindern, dass sich der Schweiß staut. Im Freien sollte die Haut zudem vor der Sonne geschützt werden – am besten mit UV-undurchlässiger Kleidung oder einer für Psoriatiker:innen geeigneten, wasserfesten Sonnencreme.¹⁷

Sport bei Psoriasis-Arthritis

Wenn Sie von Psoriasis-Arthritis betroffen sind, kann eine Sport- und Physiotherapie in Kombination mit Informationen und einem Verhaltenstraining, beispielsweise im Rahmen einer Rehabilitation einen guten Einstieg in eine dauerhafte sportliche Aktivität ermöglichen.¹⁷ Das Bewegungsprogramm sollte dabei an die jeweilige Krankheitssituation angepasst werden.¹⁷





Mit Psoriasis auf Reisen

Es gibt kaum etwas Schöneres als Urlaub. Für Menschen mit Psoriasis kann die Umstellung vor Ort und eine anstrengende Reise aber auch „auf die Haut schlagen“. Trotzdem kann der Ausflug in ein Land mit günstigem Klima der Haut guttun. Bevor Sie losfahren oder -fliegen, haben wir für Sie hier ein paar nützliche Tipps für das Reisen mit Psoriasis zusammengestellt:

Medikamentenbox checken

Falls Sie ein oder mehrere Medikamente einnehmen, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Medikamentenbox so gepackt haben, dass Sie Ihren Behandlungsplan durchgängig einhalten können. Denken Sie deshalb auch daran, Ihre Medikamente mit ins Handgepäck zu nehmen. Sorgen Sie, falls notwendig, für die richtige Aufbewahrung von kühlpflichtigen Medikamenten.

Bei der Einreise

Eventuell benötigen Sie ein medizinisches Attest, dass Sie ein bestimmtes Medikament mitführen dürfen. Informieren Sie sich dazu am besten vor Ihrer Abreise bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Ihre behandelnde Praxis kann Ihnen dann ein Attest dafür ausstellen.

Unbedingt auf Sonnenschutz achten

Wählen Sie eine für Psoriatiker:innen geeignete Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor aus, und vermeiden Sie die starke Sonne zur Mittagszeit (zwischen 11 und 15 Uhr).

Impfungen

Sollten Reiseschutzimpfungen notwendig sein, besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob diese für Sie geeignet sind und ob dafür Anpassungen in Ihrem Therapieplan gemacht werden müssen.



Generell gilt

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt alle Eventualitäten ab – dann steht einem entspannten Urlaub nichts mehr im Weg.



Ernährung, Sport und Reisen im Überblick



Achten Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung und vermeiden Sie stark verarbeitete Produkte wie Fertiggerichte.



Regelmäßiger Sport ist gut für Körper und Geist¹⁷ und wirkt entzündungshemmend.



Reisen ist schön und das richtige Klima kann der Haut sehr guttun. Stellen Sie vor der Reise sicher, dass Sie alles dabei haben, was Sie im Umgang mit Ihrer Erkrankung benötigen.



Psoriasis – die Haut richtig pflegen

Ein essenzieller Teil der Psoriasis-Therapie ist die Hautpflege. Nicht nur medizinische Cremes, sondern auch die Pflege mit für Psoriatiker:innen geeigneten Produkten gehört dazu.²





i

Psoriasis-Betroffene haben uns ihre Tipps für den Alltag verraten, die wir gerne mit Ihnen teilen – für ein besseres Leben mit Psoriasis:

Eincremen tagsüber

Warten Sie nach dem Eincremen so lange wie möglich, bevor Sie sich wieder anziehen.

Eincremen am Abend

Der beste Zeitpunkt ist kurz vor dem Schlafengehen. Aber denken Sie daran, dass Cremes Ihren Pyjama oder Ihre Laken verschmieren können. Lassen Sie sie deswegen vorher gut einziehen!

Kälte hilft

Juckende Stellen zu kühlen kann für Linderung sorgen, zum Beispiel durch Kühlpads.

Jucken

In schlimmen Phasen können Sie sich vom Juckreiz ablenken, indem Sie Ihre Hände und Ihren Kopf anderweitig beschäftigen – zum Beispiel mit einem Stift oder einem Sorgenstein, mit einem Buch oder der Lieblingsserie.

Schön luftig

Verwenden Sie Lösungen oder Schaumcremes, die sich leichter auftragen und verteilen lassen als dicke Salben.

Kleidung – die Haut sanft verhüllen

Kleidung ist nicht nur Stil, sondern kann bei Menschen mit Psoriasis Schutz und Rüstung sein. Der Wunsch, seine Symptome zu verbergen, kann dazu führen, dass das Outfit zu warm für das Wetter ist und an den entzündeten Stellen reiben oder sie belasten kann. Die Kleiderfrage ist für Psoriater:innen deshalb besonders heikel.



Von Betroffenen haben wir einige Tipps eingesammelt:

Lange Ärmel

Falls Sie in kurzer Kleidung unterwegs sind, empfiehlt es sich, etwas Langärmeliges dabei zu haben. So können Sie sich bedecken, wenn der Juckreiz unwiderstehlich wird.

Auf das Material achten

Kleidung sollte am besten aus atmungsaktiven Materialien bestehen. Auch natürliche Stoffe wie Baumwolle oder Seide sind zu empfehlen. Raue Stoffe wie Wolle oder Stoffe, unter denen man schnell schwitzt, wie Polyester, sollten vermieden werden.

Kopfbedeckung

Ein schicker Hut oder eine coole Mütze können Kopfhaut-Plaques verbergen.

Den Hintergrund wählen

Vermeiden Sie auf dunklen Polstern zu sitzen oder dunkle Kleidung zu tragen – Hautschuppen fallen darauf mehr auf.

Für Zwischendurch

Tragen Sie eine Fusselrolle bei sich, um bei Bedarf Hautschuppen zu entfernen. Kleine Fusselrollen für unterwegs finden Sie in fast jedem Drogeriemarkt.

Direkt an der Haut

Enge Hosen können Schuppen eindämmen. Leggings unter weiten Hosen können verhindern, dass sie herausfallen.

Make-up und Tattoos bei Psoriasis?

Der Wunsch, unangenehme Plaques im Gesicht durch Make-up zu verdecken, ist verständlich. Doch die falsche Wahl des Produkts kann das Gegenteil bewirken und die betroffene Stelle noch mehr reizen.

Weniger ist mehr

Grundsätzlich gilt: Je mehr Inhaltsstoffe, desto höher die Gefahr, dass die Haut auf einen davon schlecht reagiert. Mineralöle, Emulgatoren, Duft- und Konservierungsstoffe sollten gemieden werden, da sie die schützende Hautbarriere zusätzlich irritieren können.

Beraten lassen

Pflegeprodukte aus der Apotheke haben meist eine hautschonendere Zusammensetzung mit weniger Inhaltsstoffen. Darüber hinaus können Apotheker:innen Sie beraten, welche für Sie am besten geeignet sind – denn einige Hersteller bieten Produkte speziell für Menschen mit Hauterkrankungen wie Psoriasis an.

Bilder auf der Haut

Grundsätzlich können sich auch Menschen mit Psoriasis tätowieren lassen. Das Tattoo sollte jedoch am besten dann gestochen werden, wenn die Erkrankung nicht aktiv ist.¹⁹ Sprechen Sie vor dem Tattoo-Termin mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sowie dem Tattoo-Studio.



Hautpflege im Überblick



Die medizinische Hautpflege verschreibt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt. Nach und nach lernen Sie, mit Ihrer Haut bestmöglich umzugehen. Mit unseren Tipps geht es leichter.




Psoriasis ist eine Krankheit, und nichts, wofür man sich schämen muss. Doch das ist leichter gesagt als getan. Wenn Sie die betroffenen Hautstellen verdecken möchten, dann achten Sie darauf, dass die Kleidung atmungsaktiv und angenehm zu tragen ist.



Auch mit Psoriasis können Sie Make-up nutzen – dabei sollten Sie jedoch die Wahl des Produkts mit Bedacht treffen und auf die Inhaltsstoffe achten.



Wenn Sie sich für ein Tattoo entscheiden, sollten Sie es dann stechen lassen, wenn Ihre Psoriasis nicht aktiv ist. Sprechen Sie vor dem Tattoo-Termin mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!

A close-up photograph of human skin affected by psoriasis. The skin is covered in numerous red, scaly, and inflamed patches of varying sizes. The background shows a person's arm and shoulder, with a grey fabric garment visible. A large, thin, white circular graphic element is overlaid on the lower right portion of the image, framing the text.

Rechte und Ansprüche bei Psoriasis

Welche Rechte haben Patient:innen?

Als Patient:in haben Sie bestimmte Rechte, die gesetzlich verankert sind. Ansprechpartner:innen sind Ihre Krankenkasse, Ihre Ärztin oder Ihr Arzt. Auf der Webseite des Bundesministeriums für Gesundheit können Sie sich zusätzlich informieren:



Recht auf Aufklärung und Information

Sie können jederzeit Einsicht in die eigene Patientenakte erfragen.²⁰ Darüber hinaus haben Sie ein Recht darauf, verständlich und umfassend über Diagnose und Behandlungen aufgeklärt zu werden – das betrifft Risiken, Folgen, mögliche Alternativen in der Therapie und auch Kosten.²⁰ Wenn Sie also unsicher sind, etwas nicht verstanden haben oder befürchten, dass hohe Kosten auf Sie zukommen – fragen Sie bei Ihrer Krankenversicherung nach!

Krankenkassen müssen schnell reagieren

Ihre Krankenkasse ist dazu verpflichtet, Sie nicht zu lange warten zu lassen. Wenn Sie also zum Beispiel bei Gelenkproblemen Hilfsmittel oder eine Reha benötigen, muss Ihre Versicherung bei der Entscheidung eine gesetzliche Frist von 3 Wochen einhalten. Falls der Medizinische Dienst der Krankenkasse einbezogen werden muss, verlängert sich die Frist auf 5 Wochen.²¹ Wird diese Frist ohne Mitteilung eines hinreichenden Grundes nicht eingehalten, ist die Krankenkasse zur Erstattung der Kosten verpflichtet.²¹

Welche Leistungen werden übernommen?

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung kann teuer werden, da es mit einer Therapie auf Lebenszeit verbunden ist.

Deshalb sollten Sie wissen, was von Ihrer Krankenkasse übernommen wird. Beachten Sie, dass der Leistungskatalog Ihrer Krankenkasse laufend angepasst wird.

Wie hoch ist Ihr Eigenanteil?

Bei Psoriasis werden die Kosten der verschriebenen Therapie von der Krankenversicherung übernommen. Bei gesetzlichen Krankenkassen fällt eine Zuzahlung von 10 % des Preises an, dabei müssen mindestens 5 € und maximal 10 € zugezahlt werden.²¹ Frei verkäufliche Lotionen und Cremes werden von der Krankenkasse nicht übernommen.²² Bei Privatversicherungen sind etwaige Selbstbehalte vom jeweils gewählten Modell abhängig.²³

Reduzierte Selbstbeteiligung für chronisch Erkrankte

Die jährlichen Zuzahlungen sind dabei aber durch eine Belastungsgrenze gedeckelt. Diese liegt bei 2 % der Bruttoeinnahmen pro Kalenderjahr – für schwerwiegend chronisch Kranke bei 1%.²¹ Dabei werden die Einnahmen aller im Haushalt lebenden Menschen berücksichtigt. Ist diese Grenze erreicht, werden Medikamente und Therapien vollständig übernommen.²¹

Wenn Ihr Bruttoeinkommen also z. B. bei 30.000 Euro liegt, und Sie mehr als 300 Euro im Jahr für Medikamente, medizinische Produkte, Behandlungen oder Hilfsmittel zuzahlen, haben Sie Anspruch auf Erstattung.



Nachweis für reduzierte Selbstbeteiligung

Um die Belastungsgrenze zu reduzieren, benötigt Ihre Krankenkasse einen Nachweis, dass Sie chronisch krank sind. Dafür müssen Sie mindestens einmal im Quartal wegen Ihrer Psoriasis bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gewesen sein. Die Sie behandelnde Person muss bestätigen, dass Sie auf die kontinuierliche medizinische Versorgung angewiesen sind. Damit dies richtig eingeschätzt werden kann, ist es wichtig, dass Sie Ihre Beschwerden ganz genau beschreiben.²⁵ Sollte die Krankenkasse den Antrag dennoch ablehnen, kann binnen Monatsfrist ab Bekanntgabe Widerspruch eingelegt werden.²⁶

Chronische Belastung

Vielleicht ist Ihnen gar nicht bewusst, wie einschränkend Ihre Erkrankung ist? Es kann sich deshalb lohnen, vor dem Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt aufzuschreiben, wie sich Ihre Krankheit auf Ihren Alltag auswirkt. Oder Sie bringen Ihr Symptomtagebuch zur nächsten Besprechung mit? Denn nur wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihre Beeinträchtigung richtig einschätzen kann, hat Ihr Antrag bei der Krankenkasse gute Chancen auf Erfolg.²⁵

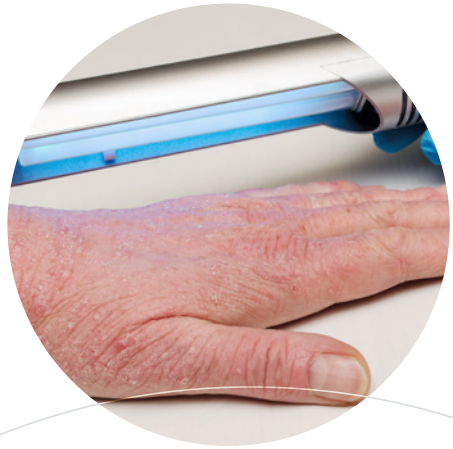


Was sieht die Heilmittelverordnung vor?

Zusätzlich zur medikamentösen Therapie kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen ergänzende Behandlungen verschreiben, die in die Kategorie der Heilmittel fallen²¹ – zum Beispiel eine Bade-Lichttherapie.²⁷

Heilmittelverordnung erhalten

Falls Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu dem Entschluss gekommen sind, dass eine dieser Therapien bei Ihnen zur Besserung des Hautbildes beitragen kann, wird sie oder er Ihnen ein entsprechendes Rezept ausstellen.²⁸



Damit können Sie dann zu der Praxis oder Klinik gehen, die die Behandlungen durchführt. Zuvor sollten Sie sich aber bei Ihrer Krankenkasse informieren, ob diese die Kosten auch übernimmt.

Gesetzlich Versicherte zahlen in der Regel einen Eigenanteil. Dieser beträgt 10 % der Kosten zuzüglich 10 € pro Verordnung und wird bei der Belastungsgrenze der Selbstbeteiligung mit eingerechnet.²⁸ Bei Privatversicherungen sind etwaige Selbstbehalte vom jeweils gewählten Modell abhängig.²³



Rechte und Ansprüche auf einen Blick



Als Patient:in haben Sie Rechte, die im Gesetz verankert sind: Sie können Einsicht in Ihre Akte bekommen und müssen über Ihre Diagnose und Therapie verständlich aufgeklärt werden.



Ihre Krankenversicherung übernimmt die Kosten Ihrer Behandlung – gegebenenfalls müssen Sie jedoch einen Anteil davon selbst zahlen. Sprechen Sie Ihre Krankenkasse an, falls Sie sich unsicher sind!



Sie können nachweisen, dass Sie schwerwiegend chronisch krank sind, und damit ihre Selbstbeteiligung von 2 % Ihres Bruttojahreseinkommens auf 1 % reduzieren.



Für ergänzende Therapien wie die Bade-Lichttherapie kann Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine Heilmittelverordnung ausstellen.

Vernetzen Sie sich mit anderen Betroffenen

Psoriasis-Selbsthilfegruppen:

Deutscher Psoriasis Bund e.V.

www.psoriasis-bund.de

Psoriasis Selbsthilfe Arbeitsgemeinschaft e.V.

www.psoriasis-selbsthilfe.org

Informationen rund um Psoriasis:

Beim **Deutschen Psoriasis Bund e.V.** (www.psoriasis-bund.de), dem **Verein Psoriasis-Netz** (www.psoriasis-netz.de) und der **Psoriasis Selbsthilfe Arbeitsgemeinschaft e.V.** (www.psoriasis-selbsthilfe.org) erhalten Sie noch weitere Informationen rund um Ihre Erkrankung, wie z. B. über Reha-Kliniken.

Psychologische Unterstützung:

Unabhängige Patientenberatung Deutschland UPD

www.patientenberatung.de

Psychotherapie-Informationsdienst des Berufsverbandes

Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.

www.psychotherapiesuche.de

Referenzen

1. Robert Koch-Institut (RKI). Gesundheitsberichterstattung des Bundes – Heft 11 Schuppenflechte. <https://www.gbe-bund.de/pdf/heft11.pdf>, letzter Abruf: 23.03.2024
2. Gesundheitsinformation.de. Schuppenflechte (Psoriasis). <https://www.gesundheitsinformation.de/schuppenflechte-psoriasis.html>, letzter Abruf: 23.03.2024
3. Nazik H et al. Indian Dermatol Online J 2017; 8(5): 343-346
4. Weltgesundheitsorganisation (WHO). Globaler Bericht zur Schuppenflechte. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204417/9789241565189-ger.pdf?;jsessionid=ACAA9B3D112E50F805B075840DCF4269?sequence=11>, letzter Abruf: 23.03.2024
5. Schön MP. J Dtsch Dermatol Ges 2023; 21(4): 363-373
6. Deutscher Psoriasis Bund e.v. Was ist Psoriasis? <https://www.psoriasis-bund.de/wissen/psoriasis/>, letzter Abruf: 23.03.2024
7. Nickloff BJ. Nat Med 2007; 13: 242-244, letzter Abruf: 23.03.2024
8. JAMA Dermatology. Patient Page Psoriasis. <https://jamanetwork.com/journals/jamadermatology/fullarticle/2653218#:~:text=Psoriasis%20is%20a%20common%20condition,age%2050%20to%2060%20years>, letzter Abruf: 23.03.2024
9. Gesundheitsinformation.de. Freizeit, Beziehungen und der Alltag mit Schuppenflechte. <https://www.gesundheitsinformation.de/freizeit-beziehungen-und-der-alltag-mit-schuppenflechte.html>, letzter Abruf: 23.03.2024
10. S3-Leitlinie Therapie der Psoriasis vulgaris 2021; AWMF-Register-Nr.: 013 - 001, 2021 (inkl. Appendix A)
11. Deutscher Psoriasis Bund e.v. Balneo-Phototherapie wird Kassenleistung. <https://psoriasis-bund.de/?id=107>, letzter Abruf: 23.03.2024
12. Gesundheitsinformation.de. Schuppenflechte (Psoriasis). <https://www.gesundheitsinformation.de/medikamente-zum-einnehmen-oder-spritzen.html>, letzter Abruf: 23.03.2024
13. Rheuma-Liga. Biologika. <https://www.rheuma-liga.de/rheuma/therapie/medikamententherapie/basismedikamente/biologika>, letzter Abruf: 23.03.2024
14. Weber M. An Bras Dermatol. 2020; 95(2): 133-143
15. Taube KM, Seikowski K. Akt Dermatol 2014; 40: 363-371
16. Johns Hopkins Medicine. Psoriasis Diet: Foods to Eat and Avoid If You Have Psoriasis. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/psoriasis-diet-foods-to-eat-and-avoid-if-you-have-psoriasis>, letzter Abruf: 23.03.2024

17. Psoriasis-Netz. Sport und Bewegung bei Schuppenflechte und Psoriasis arthritis. <https://www.psoriasis-netz.de/magazin/themen/sport-und-bewegung-bei-schuppenflechte/>, letzter Abruf: 23.03.2024
18. Internisten im Netz. Sport wirkt entzündungshemmend. <https://www.internisten-im-netz.de/aktuelle-meldungen/aktuell/sport-wirkt-entzuendungshemmend.html#:~:text=Sportliche%20Aktivit%C3%A4ten%2C%20die%20intensiv%20und,zeigt%20eine%20Studie%20aus%20K%C3%B6ln>, letzter Abruf: 23.03.2024
19. Springer Medizin. Tattoos auf kranker Haut – ist das möglich? <https://www.springermedizin.de/aesthetische-dermatologie/tattoos-auf-kranker-haut---ist-das-moeglich-/16306692>, letzter Abruf: 23.03.2024
20. Bundesministerium der Justiz. Bürgerliches Gesetzbuch. <https://www.gesetze-im-internet.de/bgb/BGB.pdf>, letzter Abruf 23.03.2024
21. Bundesministerium der Justiz. Sozialgesetzbuch (SGB) Fünftes Buch (V) - Gesetzliche Krankenversicherung - (Artikel 1 des Gesetzes v. 20. Dezember 1988, BGBl. I S. 2477). https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_5/SGB_5.pdf, letzter Abruf: 23.03.2024
22. <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/zuzahlung-und-erstattung-arzneimittel>, letzter Abruf: 23.03.2024
23. PKV. Der Selbstbehalt in der PKV. <https://www.pkv.de/wissen/beitraege/beitragskalkulation/der-selbstbehalt-in-der-pkv/>, letzter Abruf: 23.03.2024
24. Bundesministerium für Gesundheit. Zuzahlung und Erstattung von Arzneimitteln. Belastungsgrenze. <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/b/belastungsgrenze.html>, letzter Abruf: 23.03.2024
25. Psoriasis-Netz. Wer zahlt was bei Therapie und Reha? <https://www.psoriasis-netz.de/magazin/therapien/wer-zahlt-was-bei-therapie-und-reha-r1202/>, letzter Abruf: 23.03.2024
26. Bundesministerium der Justiz. Sozialgerichtsgesetz (SGG). <https://www.gesetze-im-internet.de/sgg/SGG.pdf>, letzter Abruf: 23.03.2024
27. Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA). Balneophototherapie. https://www.g-ba.de/downloads/40-268-694/2008-03-13-RMvV-Balneophototherapie_Abschluss.pdf, letzter Abruf: 23.03.2024
28. Bundesministerium für Gesundheit. Heilmittel. <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/heilmittel.html>, letzter Abruf: 23.04.2024

Bildquellen: Bilder rechts oben und rechts unten auf Seite 7: Freepik.com
 Bild auf Seite 18 und 21: Pexels.com | Bild auf Seite 23: istockphoto.com
 Alle anderen Bilder: AdobeStock.com



www.schuppenflechte-gut-behandeln.de



Inspired by **patients.**
Driven by **science.**

UCB Pharma GmbH

Rolf-Schwarz-Schütte-Platz 1
40789 Monheim am Rhein
www.ucb.de

DE-DA-2300204 – 6010441