

DRK-Medizin Akademie



Kreisverband Karlsruhe
DRK-Medizin Akademie

Leitung:

Prof. Dr. med. Bernd-Dieter Gonska, Leiter der DRK-Medizinakademie, stellv. Vorsitzender des DRK-Kreisverbandes Karlsruhe, Chefarzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Kardiologie, Angiologie und Intensivmedizin

Beirat:

Prof. Dr. med. Albert J. Augustin, Prof. Dr. med. Erwin Blessing, Prof. Dr. med. Curt Diehm, Dr. med. Felix Flohr, Dr. med. Bernhard Kessler, Priv. Doz. Dr. med. Stephan Kirschner MBA, Dr. med. Matthias Kuch, Patrick Kwik, Prof. Dr. med. Lars-Johannes Lehmann, Dr. med. Brigitte R. Metz, Dr. med. Dirk Meyer-Rogge, Harald Röcker, Prof.* Dr. Dr.* h.c. Dipl.-Ing. Hermann J. Schnorbach *Tbilisi State Medical University, Georgia, Prof. Dr. med. Dr. h.c. Uwe Spetzger, Prof. Dr. med. Hans Ulrich Ulmer

Vertreter des Trägers:

Heribert Rech, Innenminister BW a.D., Kreisverbandsvorsitzender
Jörg Biermann, Kreisgeschäftsführer



„Bitte berühren!“ – Schuppenflechte eine Hauterkrankung mit vielen Einschränkungen

Dr. med. Dirk Meyer-Rogge
Facharzt für Dermatologie
Ästhetik und Hautzentrum Karlsruhe

Foto: © Dr. med. Dirk Meyer-Rogge

Der Bundesverband der Deutschen Dermatologen (BVDD) startete 2016 die Kampagne „Bitte berühren“, um auf die Folgen der Erkrankung von Betroffenen aufmerksam zu machen.



Foto © BVDD

Was ist Schuppenflechte?

Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine erblich-veranlagte, chronisch-entzündliche Hauterkrankung, welche durch äußere und innere Auslöser hervorgerufen werden kann (**Autoimmunerkrankung**). Sie zeigt sich durch stark vermehrtes Hautwachstum mit entzündlicher Veränderung. Normalerweise benötigt eine gesunde Oberhaut etwa vier Wochen, um sich zu erneuern. Bei Psoriasis-Patienten dauert dies aber nur drei bis vier Tage und verhindert eine normale Bildung der Hornschicht – **schuppenartige Hautflecken** (Herde) entstehen.

Zur Entstehung

Schuppenflechte ist laut Experten eine erbliche Veranlagung, muss aber nicht zwingend ausbrechen. Auslöser – sog. Trigger können jedoch persönliche oder umweltbedingte Faktoren, wie Stress, Infektionen, bestimmte Medikamente oder hormonelle Schwankungen sein. Letzteres ist auf eine Schwangerschaft oder Pubertät zurückzuführen. Diese führen am Ende auch zu den Schüben. Welche davon für die Schübe verantwortlich sind, ist individuell unterschiedlich. Daher wird empfohlen genau zu beobachten, wann und aufgrund welcher Faktoren die Schuppenflechte ausbricht.

Pso-Tipps: Was hilft bei Schuppenflechte?

Psoriasis ist zwar nicht heilbar, kann aber positiv beeinflusst werden. Nicht nur verschiedene Therapieverfahren helfen die Hauterkrankung zu dämmen, sondern auch eine angepasste Lebensweise. Vermeidet man die oben aufgeführten Trigger, kann dies schon ausreichen die Schuppenflechte in Schach zu halten. Aber auch eine **gesunde Ernährung** kann helfen. Diese hat sogar ein **Mehrfach-Effekt**: Eine ausgewogene Ernährung verringert Übergewicht, was wiederum eine positive Auswirkung auf die Schuppenflechte hat. Ebenso sieht es bei einem Verzicht auf Nikotin und Alkohol aus. Dabei ist bei der Ernährung nichts verboten oder soll verzichtet werden. Vielmehr soll der Speiseplan abwechslungsreich mit vielen Nährstoffen sein.

Eine gesunde Lebensweise ersetzt keine Therapie!

Bei schweren Formen einer Psoriasis hilft i.d.R. eine medikamentöse (systemische) Behandlung. Aber auch äußere Anwendungen durch verordnete Salben können die Schuppenflechte lindern.

Eine bewährte Methode ist die **Balneo-Photo-Therapie**. Diese kombiniert den Effekt des Toten Meeres mit Sonnenlicht. Dabei wird der Patient in eine Sole- oder Puva-Lösung eingewickelt und für ca. 20 Minuten in ein Warm-Wasserbad eingelassen. Im Anschluss geht es in eine UV-Kabine, bei der je nach Therapieform eine UVA-/UVB-Bestrahlung stattfindet. Eine regelmäßige Anwendung dieser Kombination verspricht bei den meisten Patienten eine Linderung der Schuppenflechte. Alternativ kann diese Therapie auch an einzelnen Stellen, wie Hände oder Füße behandelt werden.



Fotos: © Feirna3000 - fotolia.com

Betroffene leiden sehr an ihrer Hauterkrankung

Die sichtbaren, schuppigen Stellen sind häufig ein Hindernis für Berührungen. Nicht nur weil das Gegenüber gehemmt ist, sondern auch weil die Betroffenen sich selbst unwohl fühlen. Dabei sind Zärtlichkeiten, Umarmungen und körperliche Berührungen Grundbedürfnisse eines Menschen. Sie sind wichtig für die motorische und psychische Entwicklung eines Kindes und begleiten uns bis hin zum Tod. Der Tastsinn bleibt nämlich bis ins hohe Lebensalter erhalten – anders sieht es bei den weiteren Sinnen aus.

Vertrauensvolle Berührungen verursachen Glücksgefühle, welche durch Botenstoffe wie Oxytocin oder Dopamin hervorgerufen werden. Diese verringern zugleich Stress, Spannungen und Ängste. Diese Zärtlichkeiten spenden nicht nur Trost und Geborgenheit, sondern stärken auch das Immunsystem und wirken positiv auf unser vegetatives Nervensystem.

Also haben Berührungen einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Aber nicht alle Menschen können Körperkontakt unbeschwert genießen: Menschen mit einer Hauterkrankung wie Schuppenflechte empfinden die Nähe zu anderen als unangenehm. Sie fühlen sich dabei unsicher, wodurch ihre Lebensqualität und –Freude oft eingeschränkt ist. Durch das Unwohlsein in der Gegenwart anderer Menschen ist die Beziehung zu diesen oft belastet. Die Hautkrankheit führt zur Isolation und verursacht seelischen Stress. Ein Teufelskreis, denn dieser fördert bei vielen Schuppenflechte-Erkrankten zu Schüben.

Daher sollten sich Betroffene unbedingt von einem Facharzt/Hautarzt behandeln lassen. Die Therapien führen i.d.R. zur Linderung der Symptome, was wiederum positive Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein und weiter auf das Umfeld hat. Die Lebensqualität steigt, Berührungen können wieder zugelassen werden.

Weitere Infos auch für Angehörige finden Sie unter: www.bitteberuehren.de

Dr. med. Dirk Meyer-Rogge
Facharzt für Dermatologie