

SCHUPPENFLECHTE DER HAUT



Foto: ©iStockphoto.com/ivstiv

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Sie haben von Ihrem Arzt die Diagnose Schuppenflechte erhalten und möchten nun mehr über diese Krankheit erfahren. Zunächst sollten Sie wissen: Schuppenflechte ist nicht ansteckend, aber sie ist oft mit starkem Leidensdruck verbunden. Es gibt Möglichkeiten zur Behandlung und einiges können Sie auch selbst tun.

Auf einen Blick: Schuppenflechte

- Etwa 2 bis 3 von 100 Menschen haben eine Schuppenflechte der Haut.
- Die typischen mit Schuppen bedeckten roten Hautstellen befinden sich oft am behaarten Kopf, Ellenbogen, Knie oder Gesäß. Häufig besteht Juckreiz. Bei manchen Betroffenen schwellen die Gelenke schmerzhaft an.
- Schuppenflechte kann nicht geheilt werden. Es gibt aber verschiedene Behandlungen, um die Beschwerden zu lindern: äußerliche, innerliche und Lichtbehandlungen sowie Basispflege.

▶ WAS IST SCHUPPENFLECHTE?

Die Haut des Menschen besteht aus Millionen winziger Hautzellen und erneuert sich normalerweise innerhalb von 3 bis 4 Wochen. Diese Zeitspanne ist bei Menschen mit Schuppenflechte auf wenige Tage verkürzt, weil die Zellen der obersten Hautschicht schneller als bei einer gesunden Haut an die Hautoberfläche „wandern“. Als Folge bilden solche Zellen glänzende Schuppen auf roten Hautstellen.

Schuppenflechte verläuft von Mensch zu Mensch sehr verschieden. Sie kann einmalig auftreten, aber meistens besteht sie dauerhaft. Zeiten mit mehr oder weniger Hautbeschwerden wechseln sich oft schubweise ab. Häufig tritt Juckreiz auf. Daher stammt auch der medizinische Fachbegriff der Krankheit: *Psoriasis*. „Psao“ bedeutet auf Griechisch „ich kratze“.

Am häufigsten kommt die Schuppenflechte an der Kopfhaut, hinter den Ohren, am Ellenbogen, Knie und Gesäß vor. Sie tritt aber auch an anderen Stellen der Haut auf, zum Beispiel am Bauchnabel, im Genitalbereich oder an den Nägeln. Bei etwa jedem fünften Patienten kommt es zu schmerzhaften und geschwollenen Gelenken vor allem an Händen und Füßen – die sogenannte Psoriasis-Arthritis (Gelenkentzündung).

▶ WANN TRITT SCHUPPENFLECHTE AUF?

Etwa 2 bis 3 von 100 Menschen haben eine Schuppenflechte. Die Krankheit beruht auf einer erblichen Veranlagung. Krankheitszeichen entstehen aber erst, wenn ein oder mehrere Auslöser hinzukommen:

- Reizungen oder Verletzungen der Haut
- Stress, psychische Belastungen
- Infekte
- Rauchen
- Einnahme von bestimmten Medikamenten, etwa Beta-Blocker gegen Bluthochdruck
- hormonelle Veränderungen, zum Beispiel in der Schwangerschaft
- klimatische Einflüsse, zum Beispiel im Frühjahr oder Herbst

Manchmal lassen sich die Auslöser nicht ermitteln. Bestimmte Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Herzerkrankungen kommen bei Menschen mit Schuppenflechte häufiger vor.

▶ DIE BEHANDLUNG

Schuppenflechte kann nicht geheilt werden. Ziel der Behandlung ist, eine möglichst lange Zeit ohne belästigende Erscheinungen auf der Haut, Juckreiz oder Schmerzen an den Gelenken zu leben.

▶ DIE BEHANDLUNG

Jede Schuppenflechte ist anders. Sie sollten mit Ihrem Arzt die für Sie beste Behandlung wählen und vereinbaren, was Sie erreichen möchten. Verschiedene Behandlungen können kombiniert werden:

- **Äußerliche Behandlungen:** Cremes oder Salben werden direkt auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen. *Empfohlen:* Wenn wenige Stellen betroffen sind und die Fläche der erkrankten Haut gering ist.
- **Lichtbehandlungen:** Das bedeutet, die Haut wird mit ultraviolettem Licht aus speziellen Geräten bestrahlt. Bestimmte Wirkstoffe oder Bäder mit Salzwasser können die Behandlung unterstützen, indem sie die Haut lichtempfindlich machen. *Empfohlen:* Bei mittelschwerer bis schwerer Schuppenflechte und deutlich verringerter Lebensqualität.
- **Innerliche Behandlungen:** Wirken auf den ganzen Körper, indem ein Medikament als Tablette eingenommen, unter die Haut oder in die Blutgefäße gespritzt wird. *Empfohlen:* Bei mittelschwerer bis schwerer Schuppenflechte und deutlich verringerter Lebensqualität. Hierzu gehören auch die *Biologika* – gentechnisch hergestellte Eiweißstoffe. Sie werden immer gespritzt. *Empfohlen:* Nur für Patienten, die auf andere Behandlungen unzureichend ansprechen oder sie nicht vertragen.
- **Basisbehandlung:** Sorgt dafür, dass die Haut in einem möglichst guten Zustand bleibt. Sie reicht als alleinige Behandlung meist nicht aus, kann aber gleichzeitig mit anderen Behandlungen erfolgen. Zur Basisbehandlung gehören rückfettende Cremes, Salben oder Lotionen. *Empfohlen:* Als Ergänzung bei bestehenden Stellen mit Schuppenflechte und zur Pflege für die abgeheilte Haut.

▶ MEHR INFORMATIONEN

Quellen, Methodik und weiterführende Links

Diese Patienteninformation beruht unter anderem auf der Patientenleitlinie „Behandlung der Psoriasis der Haut“ und Empfehlungen für Patienten von Patienten. Alle benutzten Quellen, das Methodendokument und weiterführende Links:

<http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/psoriasis>

Patientenleitlinie „Behandlung der Psoriasis der Haut“: www.awmf.org/leitlinien/detail/II/013-001.html

Weitere Kurzinformationen für Patienten: www.patinfo.org

Kontakt zu Selbsthilfegruppen

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): www.nakos.de, Tel.: 030 31018960

Bei vielen Behandlungen wird der Arzt regelmäßig Ihr Blut kontrollieren, um mögliche Nebenwirkungen frühzeitig zu erkennen. Genaue Informationen der einzelnen Behandlungen mit ihren Vor- und Nachteilen finden Sie in der Patientenleitlinie (siehe Kasten).

▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Informieren Sie Ihren Arzt über Unverträglichkeiten oder Besonderheiten im Verlauf der Behandlung; auch Kleinigkeiten können wichtig sein.
- Bestimmte Lebensgewohnheiten können nachweislich einen ungünstigen Einfluss auf die Behandlung nehmen, zum Beispiel Übergewicht, Rauchen, übermäßiger Alkoholgenuss und Stress. Diese Dinge sollten Sie vermeiden.
- Die Schuppenflechte ist nicht ansteckend, aber sichtbar und entspricht nicht dem Ideal einer gesunden Haut. Andere Menschen reagieren oft ablehnend. Daher kann die Erkrankung Einfluss auf Ihre Familie, Partnerschaft, Sexualität und den Beruf nehmen. Haben Sie keine Scheu, mit anderen über Ihre Schuppenflechte und Ihre Ängste zu sprechen.
- Nehmen Sie an Patientenschulungen teil: Dort werden Ihnen Informationen zur Schuppenflechte und praktische Hinweise zur Behandlung, zur Pflege der Haut sowie Möglichkeiten zur Verringerung von Stress vermittelt.
- Schuppenflechte geht oft mit einem erheblichen Leidensdruck und psychischen Belastungen einher. Umgekehrt geben viele Patienten an, dass ihre Haut unter Stress schlimmer wird oder neue Stellen auftreten. Es kann daher sinnvoll sein, psychologische oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)
und Bundesärztekammer (BÄK)
Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555
E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de



Mit freundlicher Empfehlung