

GESUND

WIE WIRKT SICH DIE PSYCHE AUF PSORIASIS AUS?

Stress kann bei Schuppenflechte einen Schub auslösen. Die Krankheit beeinflusst aber auch ihrerseits die seelische Balance.

Von Karin Rohrer-Schausberger

Quälender Juckreiz und schuppige Haut – etwa 300.000 Österreicher sind von Psoriasis betroffen. Die Krankheit bricht vor allem zwischen dem 15. und 25. Lebensjahr aus, aber auch nach dem 50. Lebensjahr. Schuppenflechte ist zwar nicht heilbar, aber die Symptome lassen sich gut behandeln.

Die Seele spielt bei Psoriasis eine große Rolle: Wer im Berufsleben überfordert ist, Probleme in der Partnerschaft hat oder sich dauernd Sorgen macht, der riskiert, dass öfter Schübe auftreten und diese heftiger verlaufen. Aber auch besonders freudige Ereignisse, wie zum Beispiel eine Hochzeit, können das Leiden kurzfristig verstärken.

Deshalb gehört zu jeder medikamentösen Therapie und gezielten Pflegemaßnahmen der Haut auch psychische Beratung.

„Die Haut dient uns als Begrenzung zur Umwelt und Schutz. Menschen mit Schuppenflechte sind meist besonders sensibel. Deshalb ist es für sie wichtig, sich Entspannungsphasen zu gönnen, um hohen psychi-

schen Druck leichter abbauen zu können“, erklärt Angelika Erz, Dipl. psychologische Lebensberaterin, die unter anderem auch im Hautzentrum Wien Meidling Kinder mit Neurodermitis betreut.

„Vielen Betroffenen ist es gar nicht bewusst, wie stark das seelische Gleichgewicht ihre Erkrankung beeinflusst. Aber auch umgekehrt besteht ein enger Zusammenhang zwischen Schuppenflechte und psychischem

Wohlbefinden. Durch ständigen Juckreiz und starkes Kratzen wird das Hautbild oft stark beeinträchtigt. Dadurch leidet das soziale Leben und nicht zuletzt auch die Partnerschaft. Viele fühlen sich ausgegrenzt und in den Alltag allein gelassen“, weiß Erz aus eigener Erfahrung. „Deshalb rate ich Patienten sich Auszeiten zu nehmen und Stress abzubauen. Außerdem ist es wichtig, die

Krankheit zu akzeptieren, um bestmöglichst mir ihr Leben zu können und sich nicht ständig einem Feind zu betrachten.“

Histaminarme Ernährung und ausreichend Bewegung helfen ebenfalls. A histaminreich gelte Alkohol, länger gereifte Käse, Dosenfische und Krustentiere. Ideal sind hingegen Gemüse, Vollkornmehl sowie Milch und Milchprodukte.

Rückfettende und pflegende Cremes, Salbe oder Öle verbessern den Zustand der Haut und helfen, die erscheinungsfreie Zeit zu verlängern.



Foto: AdobeStock/Picture-Factory



Frauen und Männer sind etwa gleich häufig betroffen

Foto: AdobeStock/Offstacker