

25. Juni 2016

KRONE GESUND

GESUND

# Badehose oder Strandanzug?



Foto: Fotolia

Das ist keine Modefrage, sondern bezeichnet das Dilemma, in dem sich Menschen mit Psoriasis befinden. Sie wollen ihre Hautkrankheit verstecken.

Von Karin Podolak

Für Patienten mit Schuppenflechte ist die Ferienzeit eine zwiespältige Angelegenheit: Einerseits tut es Haut und Seele gut, sich viel im Freien aufzuhalten, die Sonne zu genießen und Urlaub zu machen, andererseits sind dann die entzündeten, schuppigen und auffälligen Stellen der Psoriasis im Blickpunkt. Viele Patienten entscheiden sich aus Scham dafür, lieber drinnen und angezogen zu

bleiben. Oder weil sie die ewigen Frage satt haben: „Ist das etwa ansteckend?“  
Nein, natürlich nicht! Es handelt sich um eine Fehlregulation des Immunsystems, welche zu beschleunigter Hauterneuerung und damit vermehrter Schuppenbildung führt. Die auf diese Weise entstandenen Plaques – vor allem an Ellbogen, Knien, Gesäßfalten und Kopfhaut – zeichnen

# VITAL

mit Dr. Andrea Dungal  
und Mag. pharm. Claudia Dungal



## HAUSMITTEL GEGEN SCHUPPEN



Dr. Andrea Dungal: Vor einigen Tagen suchte mich Karin G. in meiner Sprechstunde auf, da ihre Kopfhaut ständig juckt. Bei näherer Untersuchung zeigte sich, dass diese sehr trocken und schuppig ist. Die Ursachen für die Entstehung von Schuppen können neben einer Störung des Hormonspiegels auch vermehrter Stress sein. Mit einigen Tipps ist dieses Problem aber in der Regel gut in den Griff zu bekommen.

Eine Packung mit Macadamiaöl erweist sich beispielsweise als geeignetes Mittel. Dafür die Haare mit einem Tee aus Mäde-

stüß (ein EL mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen) kurz durchwaschen. Anschließend das Macadamiaöl auftragen, ein wenig einmassieren und mit einem warmen Handtuch bedeckt für etwa 20 Minuten einziehen lassen. Danach mit einem milden Shampoo gründlich auswaschen.

Ein selbst gemachter Avocadosalat hilft von innen heraus gegen Schuppen: eine Avocado zerkleinern und mit zwei filetierten Orangen sowie einer geschnittenen Chicoree vermischen. Abschließend 100 g Hüttenkäse mit Orangensaft, Chilipulver sowie Kräutersalz abschmecken und über die Avocado geben.

Weitere Informationen erhalten Sie im Willi Dungal Zentrum Wien (☎ 01/535 48 99)



Foto: Fotolia

## FSME-Gefahr im Urlaub

Urlaube in Österreich und Europa sind derzeit gefragter denn je. Diese Tendenz ist wenig verwunderlich, da die Regionen um und in Österreich einiges zu bieten haben und Urlauber jeder Altersgruppe eine entspannende, aufregende oder sportliche Zeit verbringen können.

Zecken lieben Temperaturen zwischen 14 und 23 Grad Celsius und Tage mit hoher Luftfeuchtigkeit. Auf Grund des Klimawandels und den wärmeren Sommermonaten, gelingt es den Zecken ihr „Revier“ ständig zu erweitern. Kein Bundesland in Österreich gilt generell als FSME-frei. „Österreich ist eines der Länder mit der höchsten Ansteckungsgefahr. Die Gefahr eines Stiches einer FSME infizierten Zecke ist aber auch in großen Teilen Europas gegeben. Das Risiko einer FSME-Infektion kann minimiert werden – durch die recht-

zeitige und komplette FSME-Impfung“, so Dr. Christiane Körner, Präsidentin des Vereins zur Förderung der Impfaufklärung.

### Über FSME:

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist eine Viruserkrankung, die zur Entzündung des Gehirns, der Hirnhäute und/oder des Zentralnervensystems führen kann. Der FSME-Impfstoff kann das ganze Jahr über in jeder österreichischen Apotheke gekauft werden. Von Jänner bis inklusive Juli wird die Schutzimpfung im Rahmen der Impfkation der Apothekerkammer zu vergünstigten Preisen angeboten.

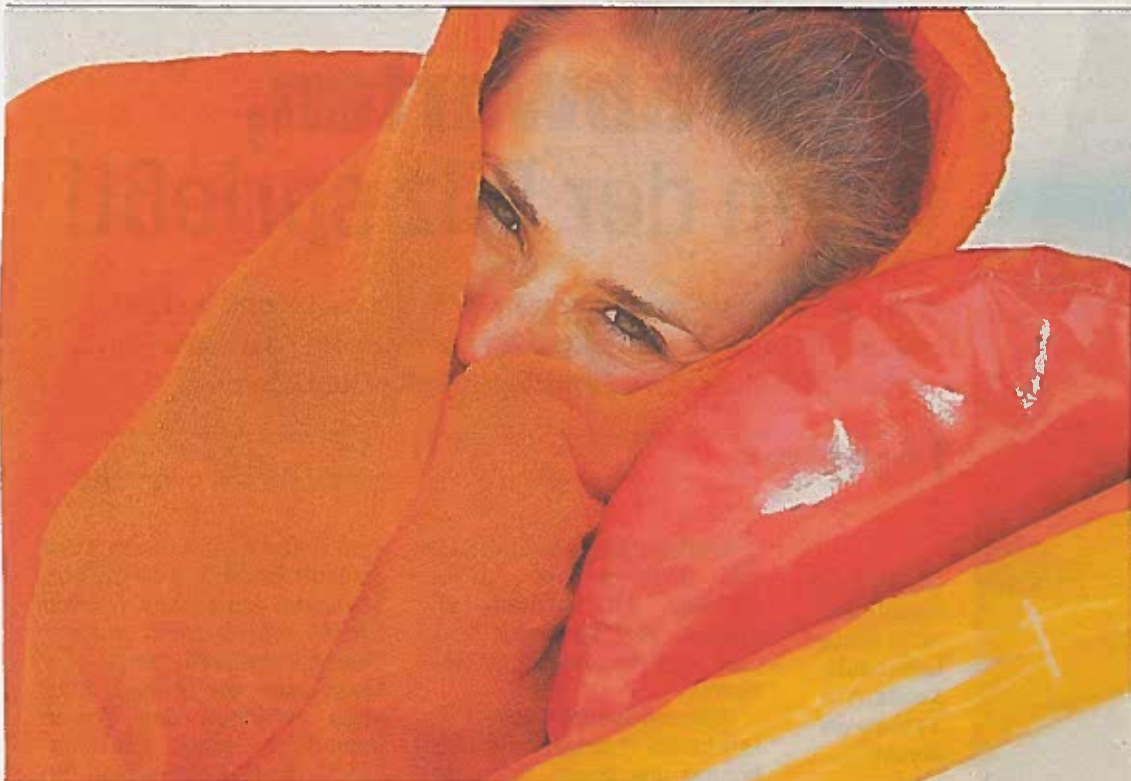
Mit Unterstützung des Vereins zur Förderung der Impfaufklärung

Entgeltl. Einschaltung



Dr. Christiane Körner





## PSO Austria

Genauere Begriffsbestimmung, Fachinformation, Erklärung von Therapien und Begleiterkrankungen, vor allem aber Berichte von Betroffenen und ganz konkrete Hilfe für den Alltag bietet die Selbsthilfegruppe PSO Austria. Auch Infos zu psychologischer Unterstützung, Kur- und Rehaufenthalten sowie Alternativmedizin finden sich hier:  
[www.psoriasis-hilfe.at](http://www.psoriasis-hilfe.at)

on von mehr als 90 Prozent erreichen. Biologika sind in der Regel sehr gut verträglich und haben selten Nebenwirkungen. Ich empfehle daher den Betroffenen, sich regelmäßig über neue Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.“

sich durch silbrig glänzende Schuppenareale mit entzündeter Haut ab. Dazu kommen noch Gelenkprobleme (40 Prozent aller Betroffenen leiden an Psoriasisarthritis), Stoffwechselstörungen mit Risiko für Übergewicht und Diabetes sowie Depressionen.

Also nicht „nur“ eine Hautkrankheit – die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Schuppenflechte mittlerweile als schwerwiegendes Problem mit rund 100 Millionen betroffenen Menschen eingestuft und fordert Maßnahmen gegen deren Diskriminierung.

Gabriele Schranz, Obfrau der Selbsthilfeorganisation pso austria (Näheres siehe auch Kasten rechts oben): „Psychische Probleme und sozialer Rückzug sind oft die Folgen der Hauterkrankung. Nun steht der Sommer vor der Tür und die Badesaison beginnt, damit ist die Krankheit noch sichtbarer. Das belastet die Betroffenen enorm. Aus diesem Grund betreibt

unser Verein sogar ein eigenes Bad an der Alten Donau in Wien, wo sie unbekümmert Haut zeigen können.“

Es kann nicht oft genug betont werden, dass frühe Therapie auch besonders guten Nutzen bringt – daher nicht aus falscher Scham oder der (leider meist unbegründeten) Hoffnung, die Krankheit würde sich schon von allein bessern, Arzttermine hintanstellen! Vor allem, weil dann eben auch Begleiterkrankungen, allen voran Psoriasisarthritis (Gelenkentzündung) auftreten.

Univ.-Prof. Dr. Georg Stingl, Leiter der Universitätsklinik für Dermatologie an der Medizinischen Universität Wien über Fortschritte in der Forschung: „Es tut sich sehr viel in der Psoriasis-Therapie, laufend kommen neue und sehr wirksame Medikamente auf den Markt. Seit einigen Jahren stehen sogenannte Biologika zur Verfügung. Diese enthalten Eiweißstoffe, die spezifische körpereigene Substanzen hemmen, wel-

che die Psoriasisentzündung hervorrufen. Damit kann man eine Symptomredukti-

**Maßnahmen  
gegen  
Diskriminierung**

**DEN  
SOMMER  
WIEDER  
GENIEßEN?  
FRAGEN  
SIE IHREN  
HAUTARZT!**

Unbehandelte Schuppenflechte schränkt das Leben ein.

Es gibt Möglichkeiten, die Symptome der Erkrankung zu lindern. Fragen Sie Ihren Hautarzt und informieren Sie sich noch heute. Zeigen Sie wieder Haut!

[www.zeighaut.at](http://www.zeighaut.at)

NOVARTIS  
pso austria

Diese Aufklärungskampagne wird ermöglicht durch die Novartis Pharma GmbH mit Unterstützung durch den Verein und die Selbsthilfegruppe der Psoriasis-Kranken in Österreich

Anzeige

AT/05-14/11