



Meine Geschichte

Aus dem Leben gegriffen Betroffene erzählen

Ich bin Jahrgang vierzig. Mit 16 Jahren zog ich vom Burgenland zu meinem Joseph nach Wien. Tja, wo die Liebe hinfällt!

Weihnachten 1956 bekam ich auf beiden Ellbögen schuppige Stellen. Im Mai 1957 ging ich das erste Mal ins KH. Bis auf das Gesicht war mein ganzer Körper (90%) betroffen. Es hatte sich sehr schnell ausgebreitet. Damals bekam ich Schwefelbäder, cortisonhaltige Cremes und Puva-Bestrahlungen. Die folgende erscheinungsfreie Zeit dauerte 10-12 Wochen.



Kur am Toten Meer und ich beantragte einen Kuraufenthalt. Es tat mir sehr gut und endlich war ich für ein Jahr meine Schuppis los! Hurra!

Wissen Sie, wie das ist – endlich frei bewegen, das Leben genießen, unter Menschen sein, wann immer man möchte – denn die aufwendige Körperpflege fällt weg, das viele Kleiderwechseln, wenn die Haut entzündet ist – und, und, und. Jeder, der dies liest, weiß, was ich meine!

Ich bin in den darauffolgenden Jahren 20 Mal in Israel zur Kur gewesen und

Gleichzeitig mit der Geburt meiner ersten Tochter (1958) bekam ich wieder Psoriasis am ganzen Körper. Die Plaques kamen und gingen. Ich war verzweifelt! Damals schon und bis heute hatte ich Gott sei Dank meinen lieben Mann an meiner Seite, der mich auch vor vielen Anfeindungen verteidigte und schützte! Ohne ihn wäre Vieles noch schwieriger geworden, da einem oft die Kraft fehlt sich immer wieder zu erklären und rechtfertigen zu müssen. Damals wie heute glauben viele, Psoriasis sei ansteckend. Ein großer Irrtum! Als ich dann mit meiner zweiten Tochter schwanger war, meinte der Arzt, die Psoriasis wird verschwinden (durch die Blutauffrischung), aber dies hat er bei meiner ersten Tochter auch gesagt! Man wusste es damals nicht besser, dies ist auch kein Vorwurf meinerseits, aber man klammert sich an jeden Strohalm!

1965 ging ich ambulant ins Wilhelminenspital, um eine „Teersalbe“ auszuprobieren. Natürlich gingen mein Mann und meine beiden Kinder mit. Meine Familie musste sich sehr weit entfernt von mir gegenüber hinsetzen, da diese Salbe sehr unangenehm gerochen hat. Aber sie half nicht, nichts veränderte sich auf meiner Haut.

Urlaub – super! Wir sind immer an Orte gefahren, wo mich keiner sehen konnte. Das hat auch die ganze Familie psychisch belastet. Ich möchte gar nicht sagen – denn keiner möchte sich das vorstellen – wie ich von „gewissen Leuten“ (Nachbarn) genannt wurde. Mein Mann war mein Fels in der Brandung!

1976 „Das Wunder von Israel“
Von meinem Hautarzt erfuhr ich von der Möglichkeit einer

es war das, was mir immer geholfen hat eine lange Zeit erscheinungsfrei zu bleiben. In dieser Zeit erfuhr ich in Israel durch andere Betroffene, dass es in Wien eine Selbsthilfegruppe gibt und seitdem bin ich Mitglied.

Vor allem unsere monatlichen Clubabende und unser eigenes Naturbad an der Alten Donau, wo ich im Sommer mehrmals während der Woche und am Wochenende bin und einfach nette Menschen treffe, denen es ähnlich geht. Man kann sich austauschen oder allein ein gemütliches Platzerl suchen und dem Alltag entfliehen. Auch mein Joseph ist das eine oder andere Mal mitgekommen, jetzt ist es ihm aber oft zu beschwerlich.

Mit 52 Jahren – während des Wechsels – war ich 5 Jahre erscheinungsfrei. Dann kam's wieder.

Seit 2011 habe ich nur noch einen kleinen Fleck am Ellbogen. Das belastet mich nicht mehr!

Aber kurz zu meinen Töchtern: Meine älteste Tochter bekam mit 13 Jahren – während der Pubertät – die Panzerschuppenflechte. Sie lebt seit 30 Jahren in Australien und ist zeitweise erscheinungsfrei.

Meine jüngere Tochter bekam Schuppenflechte mit 30 Jahren – bei ihr sind Plaques am Ellbogen und im Nacken beim Haaransatz und das bis heute.

Mein Tipp an alle: Kurantrag einreichen!

Ich war bereits 2x von der PVA aus in Kärnten, Weissbriach. Wenn ihr mehr wissen wollt, kommt doch zu uns ins Bad. Wenn ich da bin, erzähle ich Euch gerne, was einen auf Kur erwartet.

Eure Maria

Besser damit umgehen Methoden gegen Stress

von Manuela

Ein nicht zu unterschätzender Faktor bei Krankheiten wie Psoriasis ist Stress. Bereits in den Fünfzigerjahren zeigte Dr. Hans Selye anhand von Tierstudien auf, wie sich extreme Belastungen auf physiologische Veränderungen auswirken können. In den Sechzigerjahren arbeiteten Dr. Thomas Holmes und Dr. Richard Rahe von der Medizinischen Fakultät der University of Washington an einem Forschungsprojekt, das den Zusammenhang zwischen prägenden Lebensereignissen und der Wahrscheinlichkeit zu erkranken aufzeigte. Dabei wurde festgestellt, dass es sich nicht nur um Ereignisse handeln muss, die als „schwierig, sehr belastend und eher negativ“ wie beispielsweise der Tod des Partners oder die Scheidung, empfunden werden. Selbst bei Veränderungen, die tendenziell eine positive Assoziation auslösen, wie zum Beispiel eine langersehnte Pensionierung oder die Geburt eines Kindes, kann es zu starken Belastungsreaktionen kommen.

Ein körperlich und psychisch gesunder Mensch ist in der Regel fähig, mit kurzfristigem Stress umzugehen und im Gleichgewicht zu bleiben. Dieses Gleichgewicht kann jedoch nachhaltig gestört werden, wenn die Belastung zu groß wird und vor allem über einen längeren Zeitraum andauert.

Grundsätzlich kann man zwischen zwei Stressfaktoren unterscheiden: Stressoren, die von außen einwirken (z.B. Prüfungssituation), und jene, die von innen heraus entstehen (z.B. durch unsere Bewertung einer Situation). In beiden Fällen verändert dauerhafter Stress unsere physiologische Reaktion, die sich in erhöhter Muskelanspannung, Blutdruck- und Pulserhöhung sowie Freisetzung von Hormonen äußern kann. Darüber hinaus ändern sich jedoch auch unsere emotionalen Reaktionen durch das limbische System in unserem Gehirn. Das limbische System ist vorwiegend für Emotionen und Instinkte zuständig. Da unser Überlebensmechanismus auch mit einer Merkfunktion gekoppelt ist, werden jene Situationen, die als bedrohlich empfunden oder eingeschätzt werden, gemerkt und später wieder erinnert.

Weniger dramatische Ereignisse können allerdings ebenfalls zu einem unangemessenen Stressverhalten führen, da die Bedrohung nur subjektiv als solche wahrgenommen wird. Damit sich aus diesem selbst erzeugten Stress kein bleibendes Verhaltensmuster ergibt, das in der Folge auch

weiterführende Probleme wie Hauterkrankungen mitverursacht und verstärkt, gibt es eine Vielzahl an Entspannungstechniken wie Yoga, Qi Gong, Taiji Qu'an oder Kum Nye. Die meisten davon beruhen auf Atem- und Bewegungsübungen, aber auch auf geistiger Meditation. Autogenes Training ist beispielsweise eine einfach erlernbare Methode, die in kurzer Zeit zu Entspannung führen kann. Dazu begleitend kann sich progressive Muskelentspannung sehr positiv auswirken.

Da unser Atem unser ganzes Leben beeinflusst und wir ohne zu atmen nicht überleben können, zeigen sich Ängste und Stress oft durch eine veränderte Atmung. Bei den meisten Entspannungstechniken wird daher auch ein großer Schwerpunkt der Atmung gewidmet, die man gezielt steuern kann. Wer die Atmung unabhängig von Bewegung oder mentalen Übungen optimieren möchte, kann dies auch in reinen Atemgymnastik-Kursen tun. Diese finden auch nach Herzoperationen und in Reha-Maßnahmen häufig Anwendung.

Methoden zur Unterstützung der Entspannung

Yoga: 1500 v. Chr. kamen Nomaden aus Zentralasien nach Indien und brachten eine Körperübungsmethode mit, die durch geistige Disziplinierung wirkte. Im Lauf der Zeit haben sich daraus 3 große Strömungen entwickelt:

1. religiös geprägtes Yoga
2. klassisch philosophisches Yoga
3. Hatha-Yoga

Der Begriff „Yoga“, der im Sanskrit die Bedeutung von „Zusammenfügen“ hat, wird bei uns vor allem mit Hatha-Yoga verbunden. Es gibt aber noch zahlreiche andere Yogaformen, die den Atem und die meditative Wirkung bei den Körperübungen stärker betonen.

Qi Gong ist ebenfalls ein System von Bewegungsabläufen, das über 3000 Jahre alt ist, und aus China stammt. Das Qi (oder Ch'i oder Ki in Japan oder Gi in Korea), das unsere Lebensenergie darstellt, soll ungehindert in unserem Körper fließen und so unser inneres Gleichgewicht aufrecht erhalten. Dazu werden sehr langsame meditative Bewegungen ausgeführt, Visualisierungen und Atemübungen miteinbezogen.

Taiji Qu'an: Im alten China war Taiji eine Kampfkunst, die zur Selbstverteidigung eingesetzt wurde. Einer Legende nach war der Erfinder dieser Methode der taoistische Mönch Chang San-Feng (1279-1368), der bei einer Meditation eine Vision über einen Kampf zwischen einem Kranich und einer Schlange hatte. Beeindruckt durch die fließenden Bewegungen, entstanden dann die bis heute bekannten Bewegungsabläufe des Taiji. Auch hier gibt es verschiedene Traditionen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Bewegungsmustern.

Kum Nye: Diese Entspannungsvariante wird auch als tibetisches Yoga bezeichnet und wurde 1969 von dem tibetischen Lama Tarthang Tulku Rinpoche im Westen bekannt gemacht. Die Übungen bestehen aus Meditation, Atem- und Bewegungsübungen, sowie Selbstmassage auf Druckpunkte des Meridiansystems.

Meditation: Menschen, die über viel Meditationserfahrung verfügen, bezeichnen Meditation gerne als unseren natürlichen Ruhezustand. Doch da die meisten Menschen diesen Zustand nicht einmal mehr im Schlaf finden und auch sonst weder mit sich noch mit ihrem Körper im Gleichgewicht sind, gibt es die Möglichkeit der bewussten Meditation.

Während im asiatischen Bereich eine Veränderung des Bewusstseinszustandes angestrebt wird, ist es in der christlich kontemplativen Tradition eher religiös, im Sinne einer Vereinigung mit Gott assoziiert. Die Methoden sind vielfältig und können von der klassischen Achtsamkeitsmeditation über eine Ruhemeditation bis zu speziellen bewusstseinsweiternden Übungen gehen. Als Entspannungsmethode und zum Einstieg empfiehlt sich allerdings die Ruhemeditation, die auch ohne religiösen oder philosophischen Hintergrund praktiziert werden kann.

Inzwischen ist es auch in wissenschaftlichen Kreisen zu einem interessanten Thema geworden und es gibt zahlreiche Forschungsprojekte dazu. Menschen, die regelmäßig meditieren, sind nachweislich entspannter und leiden auch seltener an Hypotonie und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (auch Muskelrelaxation genannt)

1929 hat der Physiologe Edmund Jacobson (1888-1983) diese Methode zur willentlich gesteuerten Tiefenentspannung von Muskelgruppen entwickelt. Da jede Anspannung auch im Körper durch einen erhöhten Muskeltonus zu bemerken ist, wird bei dieser Technik über eine bewusste An- und Entspannung der Muskeln gearbeitet. Vielen Menschen, die unter Stress stehen, ist es jedoch oft gar nicht bewusst wie angespannt und verkrampft sie durch die Welt gehen. Durch das Bewusstmachen und gezielte Üben der Kontraktionen verändert sich daher bereits im ersten Schritt viel im Wahrnehmen und in der Folge auch im Umgang mit Stress. In einer groß angelegten Studie im Jahr 1994 mit 3000 Patienten wurde bei 75% eine deutliche Symptombesserung und bei 60% darüber hinaus eine Besserung des Allgemeinzustandes festgestellt.

Autogenes Training

Diese bekannte Methode wurde von dem Berliner Psychiater H. Schultz im Jahre 1926 entwickelt. Es ist eine Entspannungstechnik, die auf Autosuggestion beruht. Sie besteht aus mehreren Übungen, die einen ruhigen Körperzustand und das Lösen von inneren Spannungen mittels ständig wiederholenden kurzen und erinnerbaren Formeln bewirkt



werden soll (z. B. „Meine Atmung ist ruhig und gleichmäßig“). Dadurch soll es zu einer Konditionierung kommen und der Übende soll fähig werden, auch außerhalb der Übungssituation leichter in einen entspannten Zustand zu finden.

Hier eine leicht zu erlernende Übung, die man daheim, unterwegs oder auch zur kurzen Entspannung im Büro anwenden kann. Zur Vorbereitung Schultern, Arme, Kopf, Becken, Hüfte, Knie kreisen und ausschütteln.

Wu-Ji Grundhaltung: Mit geschlossenen Beinen einen geraden Stand einnehmen. Kopf zieht hinauf wie von einer unsichtbaren Perlenschnur gezogen, Rücken gerade, aber lockere Schultern. Wir können dabei die Augen halb oder ganz geschlossen halten. Für jene, die sich dabei unsicher fühlen oder zu leichtem Schwindel neigen, ist es besser, die Augen geöffnet zu halten. Die Füße sind fest am Boden. Sollte eine Übung als unangenehm empfunden werden oder gar Schmerzen auftreten, ist sie sofort abzubrechen.

Eines unserer Qi Zentren am Scheitelpunkt des Kopfes, auch Bai Hui genannt, wird nun aktiviert. Wir stellen uns von der Nase eine gerade Linie zum Kopf hinauf vor, ebenso eine Linie von den Ohrenspitzen zueinander. Der Kreuzungspunkt dieser beiden Linien ist unser Bai Hui. Wir aktivieren dieses Zentrum, indem wir langsam ein- und ausatmen und uns vorstellen, wie unser Atem (oder Energie in Form von strahlendem Licht oder Wärme) dort hinfließt.

Ein weiterer Energiepunkt ist der sogenannte **Yong Quan Punkt**. Dieser Punkt liegt in der Mitte der Fußsohle, hinter den Zehenballen. Wir erden uns mit diesem Punkt und stellen uns vor, dass wir alle positive Energie der Erde in uns aufnehmen.

Nun aktivieren wir noch das Lebenszentrum des Men-

schen, das **Dan Tian**. Es speichert unser Qi und ist dem Nierensystem zugeordnet. 2-4 fingerbreit unter unserem Nabel, ca. 2 cm tief liegt dieser Energiepunkt. Wir konzentrieren uns wieder auf diesen Punkt und atmen ruhig tief ein und aus. Nun lassen wir die aktivierten Energien durch unseren Körper fließen. Wir versuchen uns völlig zu entspannen und ein inneres Lächeln zu erzeugen.

Wir nehmen eine Haltung ein, die auch im Taiji verwendet wird: Die Knie werden ganz leicht gebeugt, damit das Qi fließen kann. Die Beugung sollte nicht zu stark sein, da es sonst zu anstrengend für die Gelenke wird. Der Rücken soll möglichst gerade sein. Die Arme hängen entspannt auf der Seite herunter.

Die Arme werden nun beim Einatmen ganz langsam und sanft gehoben, Ellenbogengelenk und Schultern locker lassen. Wenn die Arme gerade und locker bis zur Schulterhöhe angehoben und ausgestreckt sind, atmen wir wieder aus und senken die Arme dabei langsam wieder in die Ausgangsstellung. Das wiederholen wir 3 Mal.

Ein letztes Mal heben wir die Arme bei Einatmen für diese Übung an, drehen die Handflächen zum Körper, Fingerspitzen zeigen zueinander, Ellenbogen zeigen nach außen. Die Handflächen nun ein Stück zum Körper in der Höhe des Halses führen. Die Handflächen werden nun gedreht und zeigen nach unten. Wir spüren die Energie unter den Handflächen.

Ganz langsam werden die Hände nun nach unten zu den Füßen geführt, dort ein Kreis um uns herum gemacht. Vorsichtig und sanft dabei in die Knie gehen, keine zu schnellen oder ruckartigen Bewegungen. Sobald wir unseren Kreis um uns gezeichnet haben, steigen wir mit dem linken Fuß zurück, schließen die Beine, richten uns auf und spüren nochmals entstandene Energie in uns und, mittels unseres Energiekreises, auch um uns gespeicherte Energie.

Auch heuer wieder: PSO Youngster's Day

Nach dem tollen Erfolg im letzten Jahr wird auch heuer wieder der **2. PSO Youngster's day** in unserem Bad auf der Alten Donau stattfinden – Samstag, **21. Mai 2016**, ab 10 Uhr. Das Interesse unserer Besucher – Eltern mit ihren an Psoriasis erkrankten Kindern – hat uns gezeigt, dass gerade bei diesen Betroffenen ein großes Bedürfnis nach Information und Austausch besteht.

Es ist uns gelungen, einen fachlich kompetenten Ansprechpartner zu organisieren. Die Kinderärztin Frau Dr. Karin Jahn-Bassler wird sich von 11:30 bis 13 Uhr für Fragen zur Verfügung stellen. Für die Kinder steht wieder Spaß und Spiel auf dem Programm. Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt. Anmeldung unter: office@psoriasis-hilfe.at

