

# SCHUPPENFLECHTE DER HAUT



Foto: ©Stockphoto.com / ivstiv

## LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Sie haben 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 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 Betroffenen kommt es zu schmerzhaften und geschwollenen Gelenken vor allem an Händen und Füßen – die sogenannte *Psoriasis-Arthritis* (Gelenksentzündung).

### ► WANN TRITT SCHUPPENFLECHTE AUF?

Etwa 2 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 Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen, was Sie mit der Behandlung erreichen möchten. Bei den meisten Betroffenen verschwinden die Hauterscheinungen mit einer geeigneten Behandlung weitgehend. Sie können mehrere Behandlungen zugleich erhalten:

- **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:** 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.
- **Innerliche Behandlungen:** Wirken auf den ganzen Körper, indem ein Medikament als Tablette eingenommen oder gespritzt wird. *Empfohlen:* Bei mittelschwerer bis schwerer Schuppenflechte und deutlichem Krankheitsleiden. Zuerst kommen herkömmliche Mittel wie Ciclosporin, Fumarate oder Methotrexat zum Einsatz. Wirken sie nicht ausreichend oder werden nicht vertragen, kommen auch biologische Arzneimittel in Frage. Das sind Eiweiße, die in lebenden Zellen erzeugt werden.
- **Basisbehandlung:** Sorgt dafür, dass die Haut in einem möglichst guten Zustand bleibt. Allein reicht sie meist nicht aus, kann aber zeitgleich mit anderen Behandlungen erfolgen. Zur Basisbehandlung gehören rückfettende Cremes, Salben oder Lotionen. *Empfohlen:* Ergänzend bei bestehenden Hauterscheinungen und zur Pflege für die abgeheilte Haut.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und weiterführende Links

Diese Patienteninformation beruht unter anderem auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der S3-Leitlinie zur „Therapie der Psoriasis vulgaris“ (Update 2017) und Empfehlungen für Betroffene von Betroffenen.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/psoriasis](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/psoriasis)

Weitere Kurzinformationen für Patienten: [www.patinfo.org](http://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](http://www.nakos.de), Telefon: 030 31018960  
3. Auflage, 2019

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



Bei vielen Behandlungen wird Ihr Blut regelmäßig kontrolliert, um mögliche Nebenwirkungen frühzeitig zu erkennen.

### ▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt über Unverträglichkeiten und Auffälligkeiten 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 Betroffene 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.

Mit freundlicher Empfehlung