

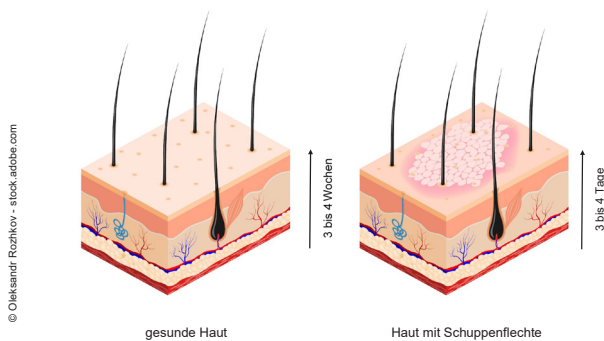
# Psoriasis –

## Schuppenflechte der Haut

Sie haben die Diagnose Schuppenflechte erhalten und möchten nun mehr über diese Erkrankung erfahren. Zunächst sollten Sie wissen: Schuppenflechte ist nicht ansteckend. Sie kann allerdings mit starkem Leidensdruck einhergehen und Sie im Alltag beeinträchtigen. Es gibt wirksame Möglichkeiten zur Behandlung und einiges können Sie auch selbst tun.

### 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 verschieden. Bei manchen Menschen geht sie nach einiger Zeit wieder von selbst zurück, aber meist bleibt sie dauerhaft bestehen. 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.

Fachleute teilen die Krankheit in mehrere Schweregrade ein. Ob es sich um eine *leichte* oder *mittelschwere bis schwere* Schuppenflechte handelt, hängt unter anderem von der Fläche der erkrankten Haut ab. Bei der Einteilung ist auch wichtig, ob Kopfhaut, Nägel, Hände, Füße oder Geschlechtssteile betroffen sind. Ebenfalls spielt es eine Rolle, ob Sie Ihren Alltag selbstständig bewältigen können.

Bei etwa jedem fünften Betroffenen kommt es zu schmerzhaften und geschwollenen Gelenken vor allem an Händen und Füßen – die sogenannte *Psoriasis-Arthritis*. Das heißt, die betroffenen Gelenke sind entzündet.

Bestimmte Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Fettleibigkeit, Herzerkrankungen, Depression oder Krebs kommen bei Menschen mit Schuppenflechte häufiger vor.



### Wann tritt Schuppenflechte auf?

Etwa 2 von 100 Menschen haben eine Schuppenflechte. Die Krankheit beruht auf einer erblichen Veranlagung. Innerhalb einer Familie können mehrere Mitglieder betroffen sein. Neben der Veranlagung können verschiedene auslösende Faktoren eine Rolle spielen:

- gereizte oder verletzte 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.

### Auf einen Blick

- Etwa 2 von 100 Menschen haben eine Schuppenflechte der Haut.
- Die roten Hautstellen sind typischerweise mit Schuppen bedeckt. Oft befinden sie sich an Kopfhaut, Ellenbogen, Knie oder Gesäß. Die betroffenen Stellen jucken häufig.
- Bei manchen Betroffenen schwellen die Gelenke schmerzhaft an. Fachleute bezeichnen dies als Psoriasis-Arthritis.
- Schuppenflechte ist nicht heilbar. Es gibt aber verschiedene Behandlungen, um die Beschwerden zu lindern: Medikamente zum Auftragen auf die Haut, entzündungshemmende Wirkstoffe als Tablette, Spritze oder Infusion, Lichtbehandlungen sowie tägliche Hautpflege.
- Die Hauterscheinungen können seelisch belastend sein und den Alltag einschränken. Eine psychosoziale Therapie kann die Behandlung begleiten und hilfreich sein.

## Behandlung

Schuppenflechte lässt sich nicht heilen. Ziel der Behandlung ist es, Beschwerden zu lindern, die Fläche erkrankter Hautstellen zu verringern und die Lebensqualität zu verbessern.

Sie sollten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen, was Sie mit der Behandlung erreichen möchten. Mit einer geeigneten Behandlung verschwinden die Beschwerden bei den meisten Betroffenen weitgehend. Die Behandlung richtet sich danach, wie schwer Ihre Schuppenflechte ist. Sie können mehrere Behandlungen zugleich erhalten:

- **Basisbehandlung:** Hierzu gehören rückfettende Cremes, Salben oder Lotionen. Teils enthalten sie geringe Mengen *Salicylsäure* oder *Harnstoff*. Alle Menschen mit Schuppenflechte erhalten eine Basisbehandlung. Sie sorgt dafür, dass die Haut in einem möglichst guten Zustand bleibt. Allein kann sie Beschwerden meist nicht ausreichend lindern. *Empfohlen:* Ergänzend bei bestehenden Hautstellen und zur Pflege für die abgeheilte Haut.
- **Äußerliche Behandlungen:** Wirkstoffhaltige Cremes oder Salben tragen Sie direkt auf die betroffenen Hautstellen auf. Die Wirkstoffe sind zum Beispiel verschiedene *Kortison-ähnliche Medikamente* oder *Vitamin-D-Analoga*. Bei längerer Anwendung von Kortison-Mitteln kann unter anderem die Haut dünner werden. *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. Als Nebenwirkung kann bei zu hoher Dosis ein Sonnenbrand auftreten. Übermäßige Anwendung kann mit einem erhöhten Hautkrebsrisiko einhergehen. *Empfohlen:* Bei mittelschwerer bis schwerer Schuppenflechte.
- **Innerliche Behandlungen:** Sie erhalten Medikamente als Tablette, Spritze oder Infusion. Diese wirken auf den ganzen Körper. Besprechen Sie die Vorteile und Nachteile der einzelnen Wirkstoffe mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. *Empfohlen:* Bei mittelschwerer bis schwerer Schuppenflechte und deutlichem Krankheitsleiden. Zuerst kommen herkömmliche Mittel wie *Acitretin*, *Ciclosporin*, *Fumarate* oder *Methotrexat* zum Einsatz. Wirken sie nicht ausreichend oder werden nicht vertragen, kommen auch biologische Arzneimittel in Frage – sogenannte *Biologika* beziehungsweise *Biosimilars* (Nachfolgemedikamente). Das sind Eiweiße, die man aus lebenden Zellen herstellt.

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

Bei Bedarf empfehlen Ihnen die Fachleute zusätzlich *psychosoziale Unterstützung* oder eine *Klimatherapie*. Unter einer Klimatherapie versteht man zum Beispiel längere Aufenthalte in sonnenreichen Gebieten.

## Was Sie selbst tun können

- Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn Sie während der Behandlung Auffälligkeiten bemerken.
- Bestimmte Lebensgewohnheiten können die Behandlung nachweislich negativ beeinflussen, zum Beispiel Übergewicht, Rauchen, übermäßiger Alkoholgenuß und Stress. Diese Dinge sollten Sie möglichst vermeiden.
- Schuppenflechte ist nicht ansteckend, aber sichtbar und entspricht nicht dem Ideal einer gesunden Haut. Andere Menschen reagieren oft ablehnend. Deshalb kann die Krankheit Privatleben und Beruf beeinflussen. Es kann helfen, wenn sie mit anderen darüber offen sprechen. Manchen hilft auch das Gespräch in einer Selbsthilfegruppe.
- Schuppenflechte geht oft mit seelischen 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.
- Sie können an einer Schulung teilnehmen: Dort erhalten Sie viele Informationen zur Schuppenflechte, praktische Hinweise zur Behandlung sowie zur Pflege der Haut. Außerdem lernen Sie Möglichkeiten kennen, um Stress zu verringern.

## Mehr Informationen



### I. Quellen, Methodik und Links

Der Inhalt dieser Information beruht unter anderem auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der S3-Leitlinie „Therapie der Psoriasis vulgaris (AWMF-Reg.-Nr. 013-001)“ und auf Empfehlungen von Fachleuten und Betroffenen.

#### Methodik und Quellen:

→ [www.patienten-information.de/kurzinformationen/psoriasis#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/psoriasis#methodik)

#### Weitere Kurzinformationen – auch zu Biosimilars:

→ [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

### II. Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation 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 3101 8960

Mit freundlicher Empfehlung



### Impressum

#### Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

#### Im Auftrag von:

Bundesärztekammer (BÄK) und  
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

**E-Mail** [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

**Web** [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)

KBV