

Teil der Therapie bei Schuppenflechte:



Gewichtskontrolle und Bewegung

Menschen mit Schuppenflechte haben ein erhöhtes Risiko für Begleiterkrankungen. Dazu zählt insbesondere krankhaftes Übergewicht (Adipositas). Die richtige Ernährung und mehr Bewegung sind oft ein Schlüssel für eine erfolgreiche Behandlung.

■ Die Schuppenflechte – medizinisch: Psoriasis – ist gekennzeichnet durch entzündliche, verdickte und schuppige Hautveränderungen. Doch bei vielen Betroffenen bleibt es nicht dabei: Bei jedem fünften kommt es außerdem zu Entzündungen von Gelenken, einer sogenannten Psoriasisarthritis, die mit Morgensteifigkeit und Schmerzen – insbesondere in Ruhe und in der Nacht – einhergeht. Darüber hinaus leiden Menschen mit Schuppenflechte vor allem bei ausgeprägten Formen häufiger an verschiedenen weiteren Erkrankungen als Hautgesunde. Mediziner nennen dies Komorbidität. Zu den Begleiterkrankungen zählen Adipositas, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Fettstoffwechselstörungen und chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, aber auch Angststörungen und Depressionen.

Psoriasis und Übergewicht

„Eine begleitende Adipositas ist bei Patienten mit Schuppenflechte be-

sonders problematisch“, erläutert Priv.-Doz. Dr. Sascha Gerdes vom Psoriasis-Zentrum des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein, Campus Kiel. Bei der Schuppenflechte handelt es sich um eine chronisch-entzündliche Erkrankung, bei der – vor allem in ausgeprägten Fällen – Entzündungsprozesse nicht nur die Haut, sondern den ganzen Organismus betreffen. Heute weiß man, dass auch die Adipositas eine entzündliche Erkrankung darstellt. Vor allem im Bauchfettgewebe werden entzündungsfördernde Botenstoffe freigesetzt, welche die psoriatische Entzündung verstärken und zu einer chronischen Entzündung im gesamten Körper beitragen. Starkes Übergewicht kann daher bei Menschen, die eine genetische Prädisposition zu Schuppenflechte tragen, einen Ausbruch der Erkrankung begünstigen oder eine bestehende Schuppenflechte verschlimmern.

Auch das Ansprechen auf innerliche Medikamente, die bei mittelschwer bis schwer betroffenen Patienten

eingesetzt werden, wird durch eine Adipositas beeinträchtigt.

Psoriasis, Übergewicht und Arteriosklerose

„Darüber hinaus wird das Risiko für weitere Begleiterkrankungen, das Patienten mit Psoriasis ohnehin tragen, durch das krankhafte Übergewicht zusätzlich erhöht“, warnt Dr. Gerdes. Die chronische Entzündung verringert unter anderem die Sensibilität von Körperzellen auf Insulin (Insulinresistenz) und begünstigt die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes. Die entzündlichen Prozesse tragen zudem zur Bildung von Ablagerungen an den Blutgefäßwänden und deren Verengung bei. Eine solche Arteriosklerose ist wiederum ein Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall. Diese zählen zu den wesentlichen Gründen, warum Menschen mit stark ausgeprägter und nicht behandelter Psoriasis eine um etwa fünf Jahre geringere Lebenserwartung haben. Aktuelle Forschungen weisen auch darauf hin, dass nicht nur die psychi-



sche Belastung durch die Schuppenflechte, sondern auch entzündliche Prozesse eine Rolle bei der Entwicklung von Depressionen und Angststörungen spielen.

Gesunde Ernährung und Gewichtskontrolle

„Die Komorbidität ist bei der Betreuung von Psoriasispatienten stets zu berücksichtigen und ebenfalls zu behandeln“, betont der Kieler Hautarzt. „Das Übergewicht ist dabei eine Stellschraube, an welcher der Patient selbst drehen kann.“ Studien haben gezeigt, dass sich eine Gewichtsreduktion bei adipösen Patienten günstig auf den Hautzustand bei Schuppenflechte und auch auf den Erfolg therapeutischer Maßnahmen auswirkt.

„Eine spezielle Psoriasisdiät gibt es nicht“, so Dr. Gerdes. Empfehlenswert sei eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse sowie Obst, bei dem jedoch der Fruchtzuckergehalt beachtet werden sollte. Fettreiche Milch- und Fleischprodukte sollten eher zurückhaltend verzehrt werden. Gegenüber tierischen Fetten sollten pflanzliche Öle bevor-

zugt werden, die reich sind an ungesättigten Fettsäuren. Ein- bis zweimal pro Woche sollte Fisch wie Lachs, Hering oder Makrele auf dem Speiseplan stehen. Deren hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren kann entzündungshemmende Effekte haben. Alkohol sollte nur in Maßen genossen werden, aufs Rauchen (ebenfalls Triggerfaktor der Schuppenflechte) sollte verzichtet werden. „Außerdem für

viel Bewegung sorgen“, rät Dr. Gerdes. „Am besten sind Aktivitäten, die Spaß machen und dem gesamten Wohlbefinden guttun.“ Bei einer Psoriasisarthritis sollten spezielle Übungen mit dem Arzt besprochen werden. „Durch die Gewichtskontrolle und seinen Lebensstil kann der Patient aktiv etwas für seine Gesundheit tun und die hautärztliche Therapie der Psoriasis unterstützen“, so Dr. Gerdes. ■

HAUT BEKENNEN

Am 29. Oktober ist Welt-Psoriasisstag. Das diesjährige Motto lautet in Deutschland: „Haut bekennen!“ Eine Ermutigung für Betroffene, sich nicht wegen ihrer schuppigen, geröteten und stellenweise blutigen Hautareale zu verstecken, und zugleich ein Appell an nationale Institutionen, sich mit Schuppenflechte und ihren schwerwiegenden Folgen auseinanderzusetzen. Am Welt-Psoriasisstag wenden sich weltweit Patientenselbsthilfverbände und Hautärzte an die Öffentlichkeit, um auf stigmatisierende Vorurteile und die nach wie vor häufig unzulängliche Versorgung der weltweit rund 125 Millionen Schuppenflechtepatienten aufmerksam zu machen. Geworben wird für eine medizinische Versorgung nach den heutigen medizinischen Standards, die Menschen trotz ihrer chronischen Hautkrankheit die bestmögliche Lebensqualität verschafft.

Zu den Trägern und Organisatoren des Aktionstags gehören der Berufsverband der Deutschen Dermatologen (BVDD), das bundesweite PsoNet, die Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG) und der Deutsche Psoriasis Bund (DPB). Mehr Informationen unter: www.weltpsoaristag.de, www.bitteberuehren.de