

HAUT UND PSYCHE

Eine Informationsbroschüre
für PatientInnen und deren
Angehörige



Liebe Patientin, Lieber Patient!

** Diese Broschüre ersetzt nicht das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt.*



© Med.Uni, Graz

**Univ.Prof.in
Priv.Do.zin Dr.in
Eva Reininghaus, MBA**
Universitätsklinik für
Psychiatrie und
Psychotherapeutische
Medizin Graz



© Med.Uni, Graz

Dr.in Frederike Fellendorf
Universitätsklinik für
Psychiatrie und
Psychotherapeutische
Medizin Graz

Sie haben diese Informationsbroschüre erhalten, da Sie an Psoriasis (Schuppenflechte) oder einer anderen chronischen Hauterkrankung leiden. Chronische Hauterkrankungen können für Betroffene auf verschiedenen Ebenen große Herausforderungen darstellen. Oft sind die Hautveränderungen auch äußerlich für Andere sichtbar, was Veränderungen im Kontakt mit dem Umfeld, in der Partnerschaft und dem eigenen Bild von sich selbst mit sich bringen kann. Nicht selten treten daher bei chronischen Hauterkrankungen auch seelische Veränderungen auf, welche in vielen Fällen ebenso belastend und mit Scham und Ängsten verbunden sind. Man kann seelische Veränderungen aber sehr gut behandeln!

Diese Broschüre ist in enger Zusammenarbeit zwischen der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin der Medizinischen Universität Graz und Amgen entstanden.

Wir möchten Sie mit dieser Broschüre ermutigen, sich mit dem Thema Psyche bei chronischen Hauterkrankungen auseinanderzusetzen, egal ob als Betroffene*r, Angehörige*r oder Interessierte*r. Mehr Wissen zu diesem Thema führt dazu, dass Sie sich aktiv mit Ihrer eigenen Situation auseinandersetzen, einfache Strategien finden, um den Alltag zu verbessern und wenn nötig Hilfe von außen anzunehmen.

Sie können Ihr Leben selbst mitgestalten und zu großen Anteilen zum Positiven verändern!

Alles Gute!

Inhalt

Ihre Hauterkrankung im Überblick

Psoriasis und Psoriasis-Arthritis.....	6
Ursache für Psoriasis	8
Relevanz konstanter Arzneimitteleinnahme	10

Haut und Psyche

Wechselwirkung zwischen Haut und Psyche.....	15
Psychische Beschwerden und Erkrankungen im Zusammenhang mit chronischen Hauterkrankungen.....	16
Selbstbeobachtung	25

Tipps für mehr Lebensqualität

Psychische Gesundheit.....	31
Körperliche Aktivität.....	40
Gesunde Ernährung.....	43
Schlafhygiene.....	47

Weiterführende Informationen

Psychosoziale Anlaufstellen	50
Übersicht der wichtigsten Begriffe	52
Literatur	54

IHRE HAUT- ERKRANKUNG IM ÜBERBLICK



Psoriasis und Psoriasis-Arthritis

Zu Beginn möchten wir Ihnen einen kurzen Überblick über chronisch-entzündliche Hauterkrankungen wie Psoriasis und Psoriasis-Arthritis geben und erklären, wie es zu diesen kommen kann.

PSORIASIS – SCHUPPENFLECHTE¹

Bei einer Psoriasis (PsO) ist der normale Erneuerungsprozess der Haut durcheinandergeraten. Durch die fehlgesteuerte Immunreaktion entstehen anhaltende Entzündungsherde. **Die Haut erneuert sich zu schnell und es kommt zu typischen Symptomen wie Juckreiz, Rötung und Schuppung.**

Die verdickten, rissigen, geröteten und stark schuppenden Hautareale werden als *Läsionen* oder *Plaques* bezeichnet. Sie sind oft unangenehm, weil sie jucken oder schmerzhaft sind. Plaques können überall am Körper auftreten. Meist zeigen sie sich jedoch an typischen Stellen wie Ellenbogen, Knien, im Bereich der Lendenwirbelsäule, in der Pofalte und auf der Kopfhaut. Aber auch die Achselhöhlen sowie der Unterbrust-, der Intim- und der Bauchnabelbereich können betroffen sein.

Die Haut der Betroffenen ist in der Regel äußerst empfindlich und trocken. Löst sich die letzte Schuppenschicht der Haut ab, wird eine dünne, transparente Hautschicht sichtbar (Phänomen des letzten Häutchens). Löst sich auch dieses letzte Häutchen durch Kratzen ab, sieht man kleine tautropfenförmige Blutungen (Phänomen des blutigen Taus oder Auspitz-Phänomen).

PSORIASIS-ARTHRITIS²⁻⁴

Bei einer Psoriasis-Arthritis (PsA) entstehen, wie bei einer Psoriasis, dauerhafte Entzündungsherde durch fehlgesteuerte Immunreaktion. Diese verursachen die drei Hauptsymptome der Erkrankung:

- **schmerzende entzündete Gelenke**
- **psoriatische Hautveränderungen** (siehe Psoriasis)
- **Nagelpsoriasis**

Die Entzündungen betreffen meist Finger- und Zehengelenke sowie Knie- und Sprunggelenke, es kann jedoch jedes Gelenk betroffen sein. Es gibt aber auch Fälle, bei denen das Kreuz-Darmbein-Gelenk beim Übergang des Beckens zur Wirbelsäule oder die Wirbelsäule selbst befallen sind. Bei vielen PatientInnen sind die Gelenke zudem gerötet und geschwollen. Besonders am Morgen, nach dem langen Ruhezustand über Nacht, sind die Schwellungen auffällig. Man bezeichnet diesen Effekt auch als Morgensteifigkeit. Im Tagesverlauf gehen sie meist zurück.

Bei einer Psoriasis-Arthritis sind sehr häufig die Finger- und Zehennägel von den entzündlichen Prozessen betroffen. Sie verformen oder verfärben sich. In diesem Fall spricht man von einer Nagelpsoriasis.

Die Ursache für Psoriasis

Eine Psoriasis oder Psoriasis-Arthritis ist eine komplexe Entzündungserkrankung, bei der die natürlichen Abwehrreaktionen des Immunsystems nicht mehr beendet werden. Es kommt zu dauerhaften Entzündungen im Körper, die sich vor allem an Haut oder Gelenken durch zuvor beschriebene Symptome zeigen (siehe S.6-7).

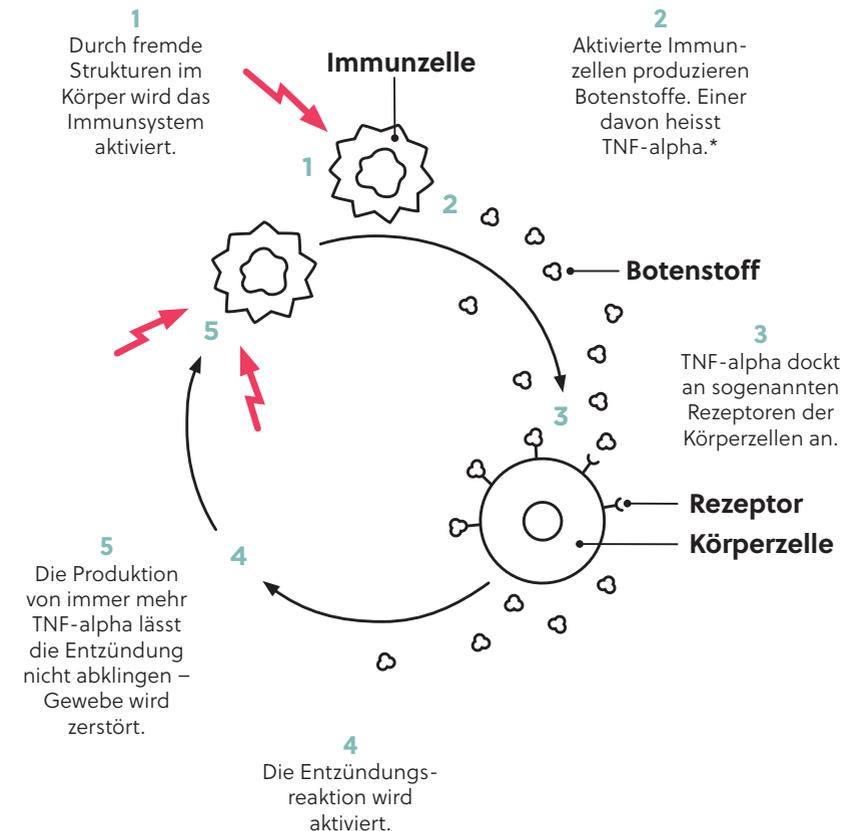
DIE ENTZÜNDUNGSREAKTIONEN DES KÖRPERS⁵

Eine Entzündung ist normalerweise eine lebensnotwendige Schutzreaktion des Körpers. Erkennt das Immunsystem beschädigte Körperzellen oder Eindringlinge im Körper, werden diese bekämpft. Mithilfe verschiedener Botenstoffe (Zytokine) wird diese Abwehrreaktion des Immunsystems gesteuert – es gibt Botenstoffe, die eine Entzündung in Gang setzen, solche, die die Entzündung aufrechterhalten, und solche, die eine Entzündung wieder abklingen lassen. Wenn die beschädigten Körperzellen oder Eindringlinge zerstört oder abgebaut sind, endet die Abwehrreaktion normalerweise und die Entzündung klingt wieder ab.

Es kann jedoch sein, dass die Abwehrreaktion des Immunsystems durch eine Störung nicht beendet wird. Dadurch geht die Entzündung nicht zurück, sondern wird sogar von mal zu mal verstärkt. Ist dies der Fall, spricht man von einer chronisch-entzündlichen Erkrankung.

Weiterführende Informationen finden Sie auch in den Broschüren „Ihr Leben mit Schuppenflechte“ und „Ihr Leben mit Psoriasis-Arthritis“.

WAS PASSIERT BEI EINER CHRONISCHEN ENTZÜNDUNG IM KÖRPER?⁵



* TNF-alpha (Tumornekrosefaktor-alpha) ist einer der wichtigsten entzündungserhaltenden Botenstoffe im Immunsystem. Er trägt also dazu bei, dass Entzündungen im Körper nicht wieder abklingen können.

Relevanz konstanter Arzneimittleinnahme

Ab einem gewissen Zeitpunkt nehmen etwa die Hälfte der Menschen mit chronischen Erkrankungen ihre Arzneimittel nicht mehr regelmäßig ein. Ihre Gründe sind vielfältig – sie haben z.B. Angst vor Nebenwirkungen, vergessen oder verdrängen die Einnahme oder bezweifeln die Wirkung. Ein häufiger Grund ist auch, dass sie keine Notwendigkeit mehr für die Einnahme sehen, weil sich ihre Symptome gebessert haben und es ihnen gut geht.^{6,7}

DIE KONSTANTE EINNAHME IST ESSENTIELL FÜR EINEN POSITIVEN KRANKHEITSVERLAUF⁶

Werden Arzneimittel nicht wie verordnet eingenommen, können sie nicht ihre volle Wirkung entfalten. Das (unabsichtliche) Absetzen oder Reduzieren des Arzneimittels kann dazu führen, dass die Symptome wieder auftreten und es zu neuen, zum Teil verstärkten Schüben kommt.

Wenn Sie Ihr Arzneimittel konstant einnehmen, stellen Sie sicher, dass immer die notwendige Menge des Wirkstoffs in Ihrem Körper vorhanden ist. So kann Ihr Arzneimittel seine volle Wirkung entfalten und Ihre Erkrankung dauerhaft kontrolliert werden.

Sollte Ihnen die regelmäßige Einnahme schwer fallen, können Sie sich mit Ritualen helfen. Verbinden Sie die Einnahme etwa mit Ihrem Frühstück und bewahren sie die Medikamente an einem Ort auf, der in Ihrem Tagesablauf eine Rolle spielt – wenn Sie Kaffee trinken zum Beispiel direkt neben Ihrer Kaffeemaschine.

Für einen positiven Krankheitsverlauf ist es essentiell, dass Sie sich an Ihren Therapieplan halten und Ihr Arzneimittel konstant – wie verordnet – einnehmen.

ZÖGERN SIE NICHT, MIT IHRER ÄRZTIN ODER IHREM ARZT ZU SPRECHEN

Ihre Ärztin / Ihr Arzt hat in Absprache mit Ihnen die für Sie beste Therapie für Ihre chronische Hauterkrankung festgelegt. Bitte nehmen Sie Ihre Arzneimittel regelmäßig und wie verordnet ein. **Treffen Sie bitte keine eigenmächtigen Therapieentscheidungen!**



Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie:

- das Arzneimittel **pausieren** möchten
- das Arzneimittel **absetzen** möchten
- **Nebenwirkungen** haben
- **Fragen zur Therapie oder deren Wirkung** haben
- **Probleme bei der Verabreichung** haben
- merken, dass Ihnen die **regelmäßige Einnahme schwer fällt**

HAUT UND PSYCHE



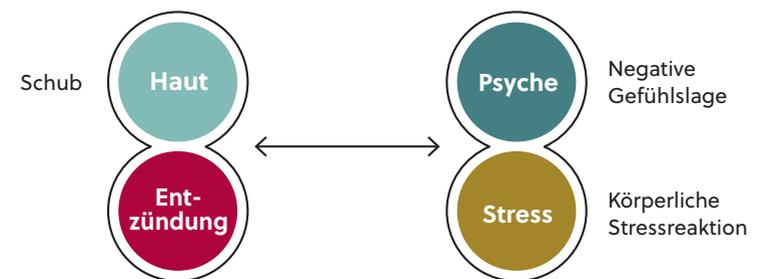


Wechselwirkung zwischen Haut und Psyche⁸⁻¹⁰

Hauterkrankungen, wie z.B. Psoriasis sind im Gegensatz zu vielen anderen Erkrankungen schneller nach außen sichtbar. Blicke und Fragen von anderen Menschen können die Folge sein. Betroffene leiden oft auch unter Juckreiz und einem generell unangenehmen Körpergefühl. Dies kann sich negativ auf das gesamte Selbstbild auswirken. Dazu kommt außerdem ein Gefühl fehlender Kontrolle, weil die Hauterkrankung nicht beeinflussbar scheint.

Die Hauterkrankung beeinträchtigt so das psychische Wohlbefinden – Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmungen und Gefühle wie Scham oder Angst vor sozialen Vorurteilen sind häufig die Folge. Betroffene ziehen sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück und vermeiden den Kontakt zu anderen Menschen.

Ängste, Traurigkeit, Scham und nicht freiwilliger sozialer Rückzug wiederum werden vom Gehirn als Stress wahrgenommen. Als Folge wird das Stresshormon Kortisol ausgeschüttet und wirkt sich hemmend auf das Immunsystem aus bzw. regt Entzündungsprozesse im Körper an. Diese stressbedingten Prozesse können neue Psoriasis-Schübe begünstigen – oder eine Psoriasis gar erst auslösen. Und schon befinden sich Betroffene in ihrer ganz persönlichen Abwärtsspirale.



Psychische Beschwerden und Erkrankungen

Viele Betroffene chronischer Hauterkrankungen sehen sich auch mit psychischen Beschwerden konfrontiert. Häufig wird über diese aber nicht gesprochen – Betroffene leiden leise darunter und fühlen sich nicht nur ihrer Hauterkrankung sondern auch ihren psychischen Beschwerden hilflos ausgeliefert.

WELCHE BESCHWERDEN TRETEN BEGLEITEND AUF?⁸

Zu den psychischen Beschwerden und Erkrankungen, die begleitend zu chronischen Hauterkrankungen auftreten, zählen:

- Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Schamgefühl
- Sexuelle Störungen
- Negatives Selbstwertgefühl
- Gefühl der Hoffnungslosigkeit
- Ängste
- Negative, depressive Stimmung
- Depression

Nicht immer wird (sofort) ein Zusammenhang zur Hauterkrankung hergestellt. Dabei ist das Wissen um den Zusammenhang von Haut und Psyche wichtig, um die eigene Situation zu verstehen und Schritte zur Selbsthilfe setzen zu können – oder sich zielgerichtet Hilfe von außen holen zu können.

Auf den folgenden Seiten werden die oben angeführten Beschwerden und Erkrankungen ausführlicher erklärt.

KÖNNEN ARZNEIMITTEL DER AUSLÖSER SEIN?⁸

Psychische Beschwerden und Erkrankungen können auch von Arzneimitteln ausgelöst werden. Ist dies der Fall, lässt sich ein zeitlicher Zusammenhang zwischen dem Auftreten der Beschwerden und der Einnahme des Medikaments feststellen.



Sprechen Sie Ihre psychischen Beschwerden daher bitte unbedingt mit Ihrer behandelnden Ärztin / Ihrem behandelnden Arzt an.

Diese / Dieser wird einen Zusammenhang untersuchen und mögliche Schritte mit Ihnen besprechen.

SCHLAFSTÖRUNGEN^{8,11}

Schlafstörungen sind ein häufiger Begleiter chronischer Hauterkrankungen. Der von der Schuppenflechte ausgelöste Juckreiz kann das Ein- und Durchschlafen erschweren. Stress, Sorgen oder Ängste können sich negativ auf die Schlafdauer und -qualität auswirken.

Personen mit einer Schlafstörung (Insomnie) haben Einschlafstörungen, Durchschlafstörung oder eine schlechte Schlafqualität (nicht erholsamen Schlaf) und leiden unter den Folgen. Tagsüber sind Betroffene müde, können sich schlechter konzentrieren, haben Schwierigkeiten, sich Dinge zu merken und erleben Stimmungsschwankungen. Weitere Konsequenzen einer Schlafstörung können eine Schwächung des Immunsystems und eine Erhöhung des Blutzuckerspiegels sein.

Typische Anzeichen einer Schlafstörung sind:

- Sie sind müde, können aber nicht einschlafen.
- Sie wachen in der Nacht oder frühmorgens auf und können nicht wieder einschlafen (Schlafdauer <7h).
- Sie wachen in der Früh gerädert, müde und ausgelaugt auf.
- Sie würden am liebsten den ganzen Tag schlafen und müssen sich mehrmals pro Tag aufgrund der Müdigkeit hinlegen.

Auf S. 47 finden Sie Praxis-Tipps für einen besseren Schlaf. Wenn sich Ihre Schlafprobleme nicht bessern oder Sie zunehmend unter den Folgen dieser leiden, zögern Sie bitte nicht Ihre Ärztin / Ihren Arzt darauf anzusprechen!

SCHAMGEFÜHL UND NIEDRIGER SELBSTWERT⁸

Hauterkrankungen werden von unwissenden Personen fälschlicherweise oft mit mangelnder Hygiene oder Ansteckung in Verbindung gebracht. Die Angst vor diesem sozialen Etikett kann zu Schamgefühlen sowie einem schwachen Selbstwert führen und Stress bei den Betroffenen auslösen. Öfters ist dann auch ein sozialer Rückzug die Folge, Betroffene vermeiden Kontakte mit anderen Menschen.



Lassen Sie sich von Vorurteilen bitte nicht persönlich einschränken!

Bei Personen in Ihrem Umfeld können Sie dem entgegenwirken, indem Sie ganz einfach für Aufklärung sorgen. Erklären Sie ihnen, dass Psoriasis das Ergebnis einer Fehlfunktion des Immunsystems und auch nicht ansteckend ist. Damit bauen Sie nicht nur mögliche Barrieren ab, sondern sorgen bei Ihrem Gegenüber auch für eine Horizonterweiterung.

SEXUELLE STÖRUNGEN^{12,13}

Personen, die unter Psoriasis leiden, können sich auf Grund dieser in ihrer Sexualität beeinträchtigt fühlen. Das kann daran liegen, dass ihr Wohlbefinden und ihr Selbstwertgefühl unter ihrer Hauterkrankung leidet. Sie fühlen sich in ihrer Haut nicht wohl, wollen sich nicht zeigen und glauben, dass sie für andere weniger attraktiv sind. Besonders belastend ist eine Psoriasis im Intimbereich, die neben Juckreiz und Brennen auch mit Schmerzen beim Geschlechtsverkehr einhergeht.

All das kann dazu führen, dass Betroffene jeglichen intimen oder sexuellen Kontakt ablehnen und vermeiden. Andere wiederum leiden an Versagensangst, Erregungs- oder Orgasmusstörungen. In einer deutschen Untersuchung zum Thema Psoriasis und Partnerschaft gaben rund 30% der befragten Personen mit Psoriasis an, dass ihre Psoriasis einen negativen Einfluss auf ihre Sexualität hat.

Betroffene Personen suchen die Schuld bei sich selbst. Der erste Impuls ist es, sich zurückzuziehen und das unangenehme Thema zu vermeiden. Tun Sie dies bitte nicht, wenn es Ihnen damit nicht gut geht.



Suchen Sie das Gespräch mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner und teilen Sie Ihre Sorgen und Ängste.

In oben angeführter Untersuchung gaben 90% der befragten PartnerInnen an, sich nicht durch die Psoriasis ihrer Partnerin oder ihres Partners gestört zu fühlen! Sprechen Sie auch mit der Ärztin / dem Arzt Ihres Vertrauens. SexualtherapeutInnen können Ihnen ebenfalls eine Unterstützung sein.

DEPRESSIVE VERSTIMMUNG UND DEPRESSION¹⁴

Chronische Hauterkrankungen können bei Betroffenen Niedergeschlagenheit, Hilflosigkeit und Aussichtslosigkeit auslösen. Unter Umständen kann auch eine Depression die Folge sein. Diese emotionalen Belastungszustände verursachen Stress, was wiederum die Psoriasis-Schübe verstärken kann. Dieses Wechselspiel zwischen Haut und Psyche kann in einen Teufelskreis ausarten – der Stress verstärkt die Schübe, die Stimmung sinkt durch die Verschlechterung. Daher ist es wichtig, die Symptome zu erkennen und selbst aktiv entgegenzuwirken oder sich Hilfe zu holen.

Bei einer **depressiven Verstimmung** fühlt man sich traurig, erschöpft, unzufrieden, freud- sowie lust- und antriebslos. Manche Menschen ziehen sich zurück, andere werden unruhig und schnell reizbar. Während negative Gefühle grundsätzlich zu unserem Leben gehören, halten diese hier länger an. Während dieser Zustand zwar als belastend wahrgenommen wird, sind Menschen mit depressiver Verstimmung aber noch in der Lage, ihren Alltag zu bewältigen.



Wenn Sie sich in dieser Beschreibung wiederfinden, möchten wir Ihnen raten, sich an eine Vertrauensperson zu wenden. Sprechen Sie über Ihre Gefühle und Sorgen oder führen Sie einen **Stimmungskalendar** (siehe S.25), um Ihre Gefühlslage zu beobachten.

Im Kapitel Psychische Gesundheit (ab S.31) finden Sie Tipps und Übungen, die Ihnen zu Erleichterung und neuer Kraft verhelfen können.

Von einer mittelschweren **Depression** spricht man dann, wenn die Betroffenen auf Grund Ihres emotionalen Zustands nicht mehr in der Lage sind, ihren Alltag wie gewohnt nachzugehen. Über eine Dauer von zwei Wochen treten mindestens 5 der folgenden Symptome nahezu durchgehend auf:

- Depressive, gedrückte Stimmung
- Deutlich verminderte Freude oder vermindertes Interesse an fast allen Aktivitäten, die sonst Freude bereiten
- Vermindertes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Energielosigkeit, schnelle Erschöpfung durch Alltagsaktivitäten
- Schlafstörungen
- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Schuldgefühle und Gefühle der Wertlosigkeit
- Negative Zukunftsgedanken
- Verminderter oder vermehrter Appetit
- Wiederkehrende Gedanken an den Tod, Suizidvorstellung bis hin zu Suizidplanung oder -versuch

Bitte suchen Sie sich Unterstützung, wenn Sie den Verdacht haben, an einer Depression zu leiden! Der erste Schritt kann das Gespräch mit einer Vertrauensperson sein, die Ihnen gut tut. Holen Sie sich aber bitte auch professionelle Unterstützung von SpezialistInnen – das sind PsychologInnen, PsychotherapeutInnen und PsychiaterInnen. Am Ende dieser Broschüre finden Sie eine Auswahl möglicher Anlaufstellen.

Eine Depression ist eine ernstzunehmende psychische Erkrankung. Versuchen Sie auf keinen Fall, diese mittels Selbstmedikation, Alkohol oder Beruhigungsmittel in den Griff zu bekommen!

Wenn Sie – oder einer Ihrer Angehörigen – sich in einer akuten Krise befinden, zögern Sie bitte nicht Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Notrufnummern:

142 Telefonseelsorge (täglich, 0-24 Uhr)

01 / 31330 Psychiatrische Soforthilfe (täglich, 0-24 Uhr)

01 / 406 95 95 Kriseninterventionszentrum (Mo-Fr, 10-17 Uhr)

Nähere Informationen sowie weitere Anlaufstellen finden Sie auf S. 50-51.



Selbstbeobachtung

Gefühle und Gedanken können oft verwirrend und schwer zu greifen sein. Manchmal fühlt man sich ihnen auch hilflos ausgeliefert. Manchmal sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Um die eigene Situation besser verstehen und einschätzen zu können kann es helfen, die eigenen Gefühle und Gedanken zu beobachten und aufzuschreiben. Das kann dann auch der erste Schritt sein, um wieder das Gefühl der Kontrolle zurückzuerlangen.

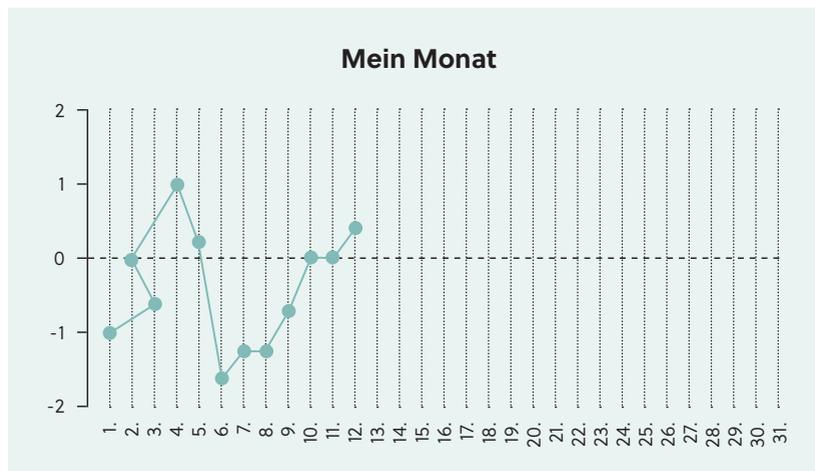
DER STIMMUNGSKALENDER

Haben Sie schon einmal Tagebuch geführt? Ein Stimmungskalender ist dem ähnlich, nur etwas fokussierter. Wichtig dabei ist das konsequente und regelmäßige Aufschreiben Ihrer Gefühle und Stimmungen.

Nehmen Sie sich Zeit dafür und spüren Sie einen Moment in sich hinein. Es hilft, den Stimmungskalender immer zur selben Zeit zu führen – **wählen Sie dafür eine Tageszeit, zu der Sie etwas zur Ruhe kommen können** (oder wollen). Schreiben Sie auf, wie Sie Ihre allgemeine Stimmung wahrnehmen und ob Sie einen Auslöser dafür finden. Beobachten Sie Ihre Emotionen, Ihre körperlichen Empfindungen, Ihre Gedanken und Ihr Verhalten an dem jeweiligen Tag und hinterfragen Sie, ob Veränderungen auf bestimmte Auslöser oder Belastungen zurückzuführen sind.

Wie umfangreich Sie Ihren persönlichen Stimmungskalender führen, bleibt ganz Ihnen überlassen. Probieren Sie einfach aus, was sich für Sie am besten anfühlt.

Um einen guten Überblick über die Entwicklung der eigenen Stimmung zu bekommen, können Sie für jedes Monat Ihre persönliche Kurve zeichnen. Markieren Sie dazu jeden Tag Ihr Befinden (2= sehr gut, 1=gut, 0=neutral, -1=schlecht, -2=sehr schlecht) auf einer Monatsübersicht. Dies kann z.B. so aussehen:



Wenn Sie Ihren Stimmungskalender umfangreicher gestalten möchten, schreiben Sie sich auf, welche Auslöser Sie für Ihre Stimmung sehen (wie z.B. Konflikte, Schlafmangel, Stress, Wetter, Langeweile, etc.). Sie können auch hinzufügen ob und wenn ja, welche Strategien Sie angewandt haben, um Ihre Stimmung zu verbessern (Meditation, Bewegung, Gespräche, ein warmes Bad, Lesen, etc.).

Es wird nicht jeden Tag gleich viel zu „berichten“ geben. Wichtig ist nur, dass Sie sich Zeit nehmen in sich hineinzuhören und Ihr Befinden bewusst wahrzunehmen.

Es gibt Tage, an denen man besser und Tage, an denen man schlechter gelaunt ist. Sie werden vermutlich auch nicht jeden Tag eine extreme Stimmung verspüren – manche gehen einfach ohne große Gefühlsregungen vorüber. All das ist ganz normal.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass es Ihnen psychisch viel zu lange und viel zu häufig nicht gut geht, zögern Sie nicht das Gespräch mit vertrauten Personen zu suchen oder sich professionellen Rat und Unterstützung zu holen. Weiterführende Informationen finden Sie auch auf S.51.

TIPPS FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT





Psychische Gesundheit¹⁵

Wenn es uns psychisch gut geht, erleben wir ein Gefühl des Wohlbefindens. Wir können unser Leben aktiv gestalten, unsere Fähigkeiten ausschöpfen und die normale Lebensbelastung bewältigen. Das heißt nicht, dass es uns nicht zwischendurch auch schlecht geht, oder wir traurig, wütend, einsam, gestresst, überfordert sein können. Wir können mit diesen negativen Empfindungen aber umgehen, sie schränken uns nicht langfristig in unserem Leben ein und werden wieder von positiven Emotionen abgelöst.

Wie bei unserer körperlichen Gesundheit können wir auch auf unsere psychische Gesundheit aktiv einwirken. Dies machen wir, indem wir uns mit Menschen umgeben, die uns gut tun und regelmäßig Aktivitäten nachgehen, die uns Spaß machen. Wichtig ist auch, dass wir uns mit uns selbst auseinandersetzen, vor Problemen nicht die Augen verschließen und an uns selbst glauben.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Übungen, die Ihnen dabei helfen können, Ihre psychische Gesundheit aktiv positiv zu stärken. Wählen Sie jene, die Ihnen am meisten zusagt oder probieren Sie einfach alle – ganz wie Sie wollen.

WIE KANN ICH MIR SELBST ETWAS GUTES TUN?¹⁶

Sie haben die Macht, sich selbst zu stärken und die Aufgabe darauf zu achten, dass Sie dies regelmäßig tun. Immerhin sind Sie sich selbst die/der engste Begleiterin/Begleiter!

Die folgenden 10 Punkte sollen Ihnen Ideen geben, wo und wie Sie sich selbst stärken können.

1. Achten Sie auf sich selbst.

Hören Sie auf Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle. Gönnen Sie sich Pausen und Zeit für sich, wenn Sie diese brauchen. Widmen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und guttun. So bleiben Sie länger körperlich und psychisch gesund.

2. Bauen Sie ein gesundes Selbstwertgefühl auf.

Vertrauen Sie auf Ihre eigene Fähigkeit, mit schwierigen Situationen umgehen zu können. Sie dürfen stolz auf Ihre Stärken sein und sich selbst loben.

3. Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte.

Verbringen Sie Zeit mit den Menschen, bei denen Sie sich wohl fühlen. Freundschaften und Familie können Kraft, Sicherheit, Geborgenheit und Hoffnung geben und Ihnen helfen, Ihren eigenen inneren Energietank aufzufüllen.



4. Werden Sie aktiv.

In schwierigen Situationen fällt es schwer, Neues auszuprobieren. Wenn Sie möchten, dass sich etwas ändert, müssen Sie aber selbst damit anfangen. Auch kleine Neuerungen können wirksam sein – wie eine neue Aktivität ausprobieren, die Wohnung leicht verändern oder neue Rituale entwickeln.

5. Nehmen Sie sich Zeit, Geschehenes zu reflektieren.

Versuchen Sie innezuhalten, die jeweiligen Situationen und die eigenen Emotionen einen Moment zu hinterfragen und entscheiden Sie dann, wie Sie in Zukunft damit umgehen wollen.

6. Verlieren Sie das große Ganze nicht aus den Augen.

Probleme und Krisen können eine große Macht bekommen – und plötzlich überschatten sie das gesamte Leben. Versuchen Sie, Perspektive zu bekommen und auch die schönen Aspekte wieder in den Blick zu rücken.

7. Akzeptieren Sie Veränderung als Teil des Lebens.

Sie werden nie alle Aspekte Ihres Lebens unter Kontrolle haben. Akzeptieren Sie die Dinge, die Sie nicht ändern können und konzentrieren Sie mehr Energie auf das, was zu ändern in Ihrer Macht liegt.

8. Streben Sie Ihre eigenen Ziele an.

Setzen Sie sich Ihre persönlichen Ziele. Schauen Sie, dass diese realistisch sind und tragen Sie täglich etwas Kleines zur Erfüllung dieser Ziele bei.



9. Versuchen Sie Herausforderungen als Chance für Wachstum zu sehen.

Viele Menschen berichten, dass sie an schmerzhaften Erfahrungen auch gewachsen sind und ihnen einen neuen Blick auf die Welt und das eigene Leben eröffnen konnten.

10. Bleiben Sie optimistisch und hoffnungsvoll.

Eine optimistischere Grundeinstellung ist nicht nur besser für die psychische Gesundheit, sondern hilft Ihnen auch daran zu glauben, dass positive Dinge passieren werden.

WO LIEGEN MEINE STÄRKEN?¹⁵

Im Alltag passiert es uns oft, dass uns nur die negativen Dinge an uns selbst auffallen. Die Dinge, auf die wir stolz sein können und die uns zu dem Menschen machen, der wir sind, übersehen wir dabei häufig (und gerne).

Deshalb möchten wir Sie an dieser Stelle dazu anregen Ihren Fokus genau darauf zu richten. Machen Sie es sich bequem, nehmen Sie sich einen Stift und ein Papier und schreiben Sie zu den folgenden Punkten alles auf, was Ihnen einfällt. Heben Sie sich Ihre Liste anschließend gut auf und ergänzen Sie sie gerne immer wieder.

- Ich bin stolz auf mich, weil...
- Ich kann gut...
- Ich mache gerne...
- Mir gefällt an meinem Körper,...
- Meine liebsten Eigenschaften sind...

Versuchen Sie auch im Alltag immer wieder an Ihre Liste zu denken. Das gibt Ihnen nicht nur Kraft, sondern kann Ihnen auch helfen, Ihren Fokus generell mehr auf Ihre Stärken zu richten.



WER UND WAS GIBT MIR KRAFT?¹⁷

Unsere psychische Gesundheit wird nicht nur von uns selbst, sondern auch von unserem Umfeld beeinflusst. Die folgende Übung soll Ihnen dabei helfen, Ihre persönlichen Kraftquellen in Ihrem Leben zu identifizieren. Sie kann Sie auch dazu inspirieren, sich auf die Suche nach weiteren Kraftquellen zu begeben.



Was gibt mir positive Energie?

Was bereitet mir Freude? Was macht mich glücklich?



Wo erlebe ich Nähe und Liebe?

Von Familie, Partner- und Freundschaften bis hin zum Glauben.



Was gibt meinem Körper Kraft?

Von Ernährung über Bewegung bis hin zu Meditation, Wellness.



Welche Umgebung tut mir gut?

An welchem Ort fühle ich mich geborgen? Bei welchem Wetter geht es mir gut?



Welche Ressourcen habe ich?

Wen kann ich fragen, wenn ich Hilfe brauche? Wie bin ich finanziell versorgt?

ENTSPANNUNG DURCH AUTOGENES TRAINING¹⁸

Autogenes Training (nach Schultz, 1932) hilft dabei, die Muskulatur zu entspannen und die Durchblutung anzuregen. Wir können damit zur Ruhe kommen und unsere innere Ausgeglichenheit fördern, wenn wir es regelmäßig praktizieren.

Suchen Sie sich dafür einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen und entspannen können. Legen Sie sich dann am besten auf den Rücken und schließen Sie die Augen. (Wenn es eine andere Position gibt, in der Sie sich wohler fühlen, nehmen Sie diese ein.) Sprechen Sie sich dann langsam die folgenden Sätze vor:

1. **Ich bin ganz ruhig und entspannt.**
Dieser Satz wird nach jedem Satz wiederholt.
2. Mein rechter Arm ist schwer.
3. Mein linker Arm ist schwer.
4. Mein rechtes Bein ist schwer.
5. Mein linkes Bein ist schwer.
6. Mein rechter Arm ist warm.
7. Mein linker Arm ist warm.
8. Mein rechtes Bein ist warm.
9. Mein linkes Bein ist warm.
10. Mein Herz ist ganz ruhig.
11. Meine Atmung ist ruhig und gleichmäßig.
12. Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.
13. Mein Kopf ist frei und klar. Meine Stirn angenehm kühl.

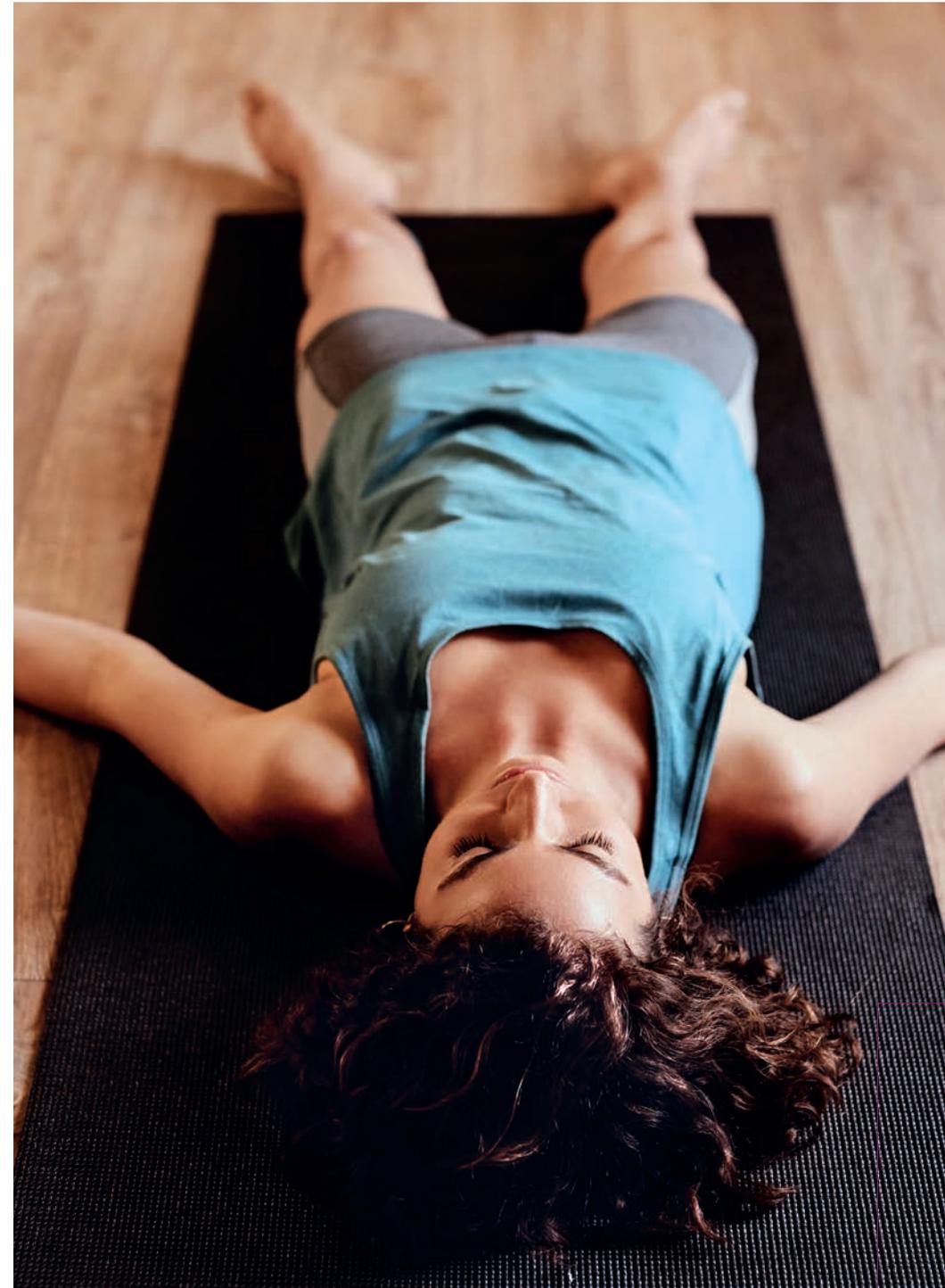
Atmen Sie anschließend ein paar Mal tief ein und aus. Spannen Sie dann kurz Ihre Arme und Beine an und machen Sie die Augen auf.

ENTSPANNUNG DURCH PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die Progressive Muskelentspannung (auch Progressive Muskelrelaxation, PMR) nach Jacobson¹⁹ kann Ihnen dabei helfen sich Ihrer Spannungen im Körper bewusst zu werden und diese abzubauen. Sie kann sich sowohl auf die körperliche Entspannung als auch auf die psychische Erholung positiv auswirken.

Bei der PMR werden einzelne Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge angespannt und danach bewusst entspannt. Durch den direkten Kontrast von Anspannung und Entspannung können Sie das Gefühl der Entspannung deutlicher fühlen. Mit etwas Übung können sie die Techniken auch im Alltag einsetzen und Situationen der Anspannung besser überwinden.

Im Internet bzw. auf Youtube finden Sie diverse Anleitungen, mit Hilfe derer Sie die Progressive Muskelanspannung ausprobieren können. Wenn Sie sich weiter vertiefen möchten, gibt es darüber hinaus diverse Bücher mit Anleitungs-CDs zur PMR. PsychologInnen bieten dazu auch geführte Seminare an.



Körperliche Aktivität

Jede Person kann selbst Einfluss auf Ihre psychische Gesundheit nehmen (auch wenn es sich vielleicht manchmal nicht so anfühlt). Oft sind es die scheinbar kleinen Dinge, die zu großer Veränderung verhelfen können. Die folgenden Abschnitte sollen Anregungen dazu geben.

KÖRPER, GEIST UND BEWEGUNG²⁰

Körperliche Bewegung ist gesund. Hier gilt: jede noch so geringe Aktivität ist besser als keine. Regelmäßige Bewegung und Sport sind wichtig für die Verdauung, den Muskelaufbau, die Gelenke, die Elastizität von Gefäßen sowie den Umsatz des Fetts – kurz gesagt für Ihren gesamten Stoffwechsel. Durch körperliche Bewegung können auch die kognitiven Fähigkeiten (wie z.B. Erinnerung, Aufmerksamkeit, Lernfähigkeit) verbessert werden.

Auch der Einfluss auf die psychische Gesundheit ist nicht zu unterschätzen: Bewegung kann den Stresslevel senken, den Schlaf verbessern sowie depressive und Angst-Symptomatiken vermindern.

Schwitzen ist für Psoriasisishaut kein Problem. Achten Sie nach dem Sport aber auf eine gute Hautpflege (Duschen und Eincremen).

Führen Sie Aktivitäten durch, die Ihnen auch **Spaß und Freude** bereiten – der Sport sollte keinesfalls zu einer zusätzlichen Stressquelle werden. Während eine Person gerne Fahrrad fährt, geht eine andere vielleicht lieber spazieren. Möglicherweise fällt es Ihnen auch leichter, gemeinsam mit einer anderen Person aktiv zu werden und sich so gegenseitig zu motivieren.

Auch beim Sport gilt: je regelmäßiger und häufiger Sie Sport betreiben, desto mehr wird es zur Gewohnheit und desto einfacher wird es Ihnen fallen, Motivation dafür aufzubringen.

DIE EMPFEHLUNG DER WHO²⁰

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen **min. 2,5 Stunden moderates Ausdauertraining pro Woche**. Ein- bis zweimal pro Woche wird die Durchführung von Sport mit hoher Intensität oder Krafttraining empfohlen. Unter **Ausdauertraining** (Kardiovaskuläres Training) fallen z.B.:



Schnelles Gehen, Wandern, Laufen



Radfahren, Inline-skaten



Schwimmen



Aerobic, Gymnastik, Tanzen

Moderat bedeutet, dass Atem und Herzschlag etwas schneller werden und Ihnen warm wird. Bei moderater Aktivität können Sie noch reden, aber nicht singen. Bei **hoher Intensität** ist Ihre Atmung sehr viel schneller – ganze Sätze sprechen wird hierbei schon schwierig.



Gesunde Ernährung

Was wir essen und trinken hat sowohl auf unseren Körper als auch auf unsere seelische Gesundheit einen Einfluss. Oft hören wir von den negativen Effekten der Ernährung – sie können einen Schub triggern, fett machen, die Verdauung zerstören, etc. Aber wir können mit gesunder Ernährung unser Befinden auch positiv beeinflussen – ohne auf alles verzichten zu müssen.

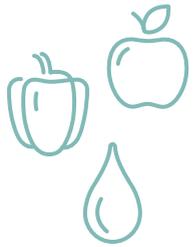
WAS MACHT GESUNDE ERNÄHRUNG AUS?²¹

Im Alltag essen wir häufig nicht wegen des Hungers, sondern weil sich die Gelegenheit ergibt – KollegInnen, FreundInnen oder Familie haben Hunger und wir essen mit, uns ist langweilig und wir greifen zu Snacks. Hier sollten wir mehr auf die Signale unseres eigenen Körpers achten. Die Grundregel ist also:

Gesunde Ernährung ist bewusste Ernährung.

Sich bewusst zu ernähren, bedeutet:

- Essen Sie dann, wenn Sie hungrig sind.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten. Vermeiden Sie es nebenbei zu essen.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut.
- Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung.
- Nehmen Sie pro Tag 1,5-2 Liter ungesüßte Flüssigkeiten (Wasser, Kräuter- und Früchtetee) zu sich. Heißhungerattacken können auch auf Flüssigkeitsmangel zurückzuführen sein.
- Essen Sie süße oder fettige Snacks mit Maß und Ziel – und Genuss. Hier gilt: die Menge macht das „Gift“.



Je bunter Ihr Teller ist, desto besser.

Als Faustregel gilt: min. 5 Portionen (ca. 5 Handflächen) Gemüse und Obst pro Tag.

Verwenden Sie pflanzliche, kaltgepresste Öle, wie z.B. Oliven-, Kürbis-, Hanf- und Leinöl (diese nicht zu stark erhitzen). Diese enthalten die gesunden ungesättigten Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren.



Bevorzugen Sie fettarmes Fleisch und Eier aus regionaler Freilandhaltung. Wenn Sie sich vegetarisch/vegan ernähren, informieren Sie sich bitte über mögliche Mangelerscheinungen (z.B. Vitamin B12, Eisen) und achten Sie auf eine große Vielfalt der Zutaten.



1-2 Mal pro Woche Fisch liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die sich entzündungshemmend auswirken.



Genießen Sie Ihr Essen und lassen Sie sich Zeit. Bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsgefühl.

DIE GENUSSÜBUNG²²

Im Stress des Alltags nehmen wir uns oft wenig Zeit, um unsere Mahlzeiten zu genießen. Dabei kann bewusstes Essen wunderbar entschleunigend sein. Die Genussübung (nach Kabat-Zinn) kann ein Anstoß sein, sich wieder bewusster mit der eigenen Ernährung zu beschäftigen und dabei etwas zur Ruhe zu kommen.

Ursprünglich wird die Übung mit einer Rosine durchgeführt. Sie können diese jedoch durch ein von Ihnen präferiertes Lebensmittel ersetzen.

Betrachten Sie das Lebensmittel zuerst, so als hätten Sie es davor noch nie gesehen. Beachten Sie die Farbe und betasten Sie die Beschaffenheit der Oberfläche mit Ihren Fingern. Gleichzeitig nehmen Sie alle Gedanken und Assoziationen wahr, die Ihnen zu Ihrem Lebensmittel kommen – auch ob diese positiv oder negativ sind. Im Anschluss nehmen Sie den Geruch wahr. Während Sie Ihr Lebensmittel bewusst mit der Hand zum Mund führen, merken Sie, wie mit der Erwartung der Speise ein vermehrter Speichelfluss einsetzt. Wenn Sie das Lebensmittel in den Mund nehmen, beginnen sie ganz langsam zu kauen und nehmen Sie den Geschmack bewusst wahr. Sobald sich der Schluckreflex ankündigt, beobachten Sie auch diesen mit Ihrer gesamten Aufmerksamkeit.

Die Genussübung kann Ihnen dabei helfen, Ihre Mahlzeiten wieder mit all Ihren Sinnen zu genießen und dabei zur Ruhe zu kommen.



Unser Schlaf²³⁻²⁵

Schlaf ist ein oft unterschätzter Einflussfaktor, wenn es um körperliche und geistige Gesundheit geht. Er beeinflusst die Regenerationsprozesse unseres Körpers positiv. Schlaf hilft uns auch emotional ausgeglichener und psychisch gesünder zu sein. Sie haben vielleicht schon selbst erlebt, wie schnell Ihre Emotionen überkochen, wenn Sie die Nächte davor schlecht oder wenig geschlafen haben.

Durchschnittlich beträgt die optimale Schlafdauer ca. 7-8 Stunden. Dies kann jedoch individuell variieren.

PRAXISTIPPS FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF

- Versuchen Sie untertags zu **regelmäßiger Bewegung** zu kommen.
- **Reduzieren Sie koffeinhaltige Getränke** ab dem Mittagessen und **vermeiden Sie Alkohol** – setzen Sie ihn nicht als Schlafmittel ein.
- **Essen Sie am Abend Leichtverdauliches.** Schwere Mahlzeiten sollten zu später Stunde vermieden werden.
- Sorgen Sie im Schlafzimmer für eine **angenehme Atmosphäre.**
- Ein **regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus** verbessert die Schlafqualität. Versuchen Sie jeden Tag zur selben Uhrzeit aufzustehen.
- Schaffen Sie sich Ihr persönliches **Einschlafritual.** Dafür eignen sich ruhige, nicht aktivierende Tätigkeiten. Sie könnten die Zeit etwa für Ihren Stimmungskalender nutzen.
- **Benutzen Sie das Bett nur zum Schlafen und für sexuelle Aktivitäten** – Sex ist schlafmedizinisch sogar zu empfehlen.
- Vermeiden Sie es, in der Nacht auf die Uhr zu sehen.
- Wenn Sie nicht einschlafen können, stehen Sie wieder auf und führen eine **monotone Aktivität** aus. Wenn sie schläfrig werden, legen Sie sich wieder ins Bett.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN



Psychosoziale Anlaufstellen

KRISENTELEFONE UND NOTRUFNUMMERN

Telefonseelsorge

Telefon-, E-Mail- und Chatberatung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen und Krisenzeiten. Täglich von 0-24 Uhr.

Telefon: 142

Internet: telefonseelsorge.at

Sozialpsychiatrischer Notdienst

Psychiatrische, telefonische Soforthilfe im Krisenfall. Täglich von 0-24 Uhr.

Telefon: +43 (0)1 31330

Internet: psd-wien.at

Kriseninterventionszentrum

Telefonische, persönliche oder E-Mail-Beratung zur Bewältigung von akuten psychosozialen Krisen. Montag bis Freitag, 10-17 Uhr.

Telefon: +43 (0)1 4069595

Internet: kriseninterventionszentrum.at

BÖP Helpline

Psychologischer Beratungsservice des Bundesverbands österreichischer PsychologInnen. PsychologInnen stehen Ihnen für Ihre Fragen und persönlichen Anliegen telefonisch und per E-Mail zur Verfügung.

Montag bis Donnerstag, 9-13 Uhr.

Telefon: +43 (0)1 504 8000

E-Mail: helpline@psychologiehilft.at

Internet: boep.or.at

PSYCHOLOGISCHE UND PSYCHOTHERAPEUTISCHE UNTERSTÜTZUNG

Wenn Sie psychologische oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen möchten, aber nicht wissen, wo Sie anfangen sollen, möchten wir Ihnen untenstehende Webseiten ans Herz legen. In den jeweiligen Verzeichnissen finden Sie alle in Österreich eingetragenen PsychologInnen und PsychotherapeutInnen, die Sie nach Ort und Themenschwerpunkt filtern können.

Wir empfehlen Ihnen, eine Person zu suchen, die Ihnen sympathisch ist!

Verzeichnis aller eingetragenen PsychologInnen

Internet: psychnet.at

Verzeichnis aller registrierten PsychotherapeutInnen

Internet: psyonline.at

ÖSTERREICHISCHES BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

Das Österreichische Bündnis ist Teil einer Internationalen Initiative gegen Depression. Auf der Website finden Sie nicht nur umfangreiche Informationen rund um das Thema Depression, sondern auch eine umfangreiche, bundeslandspezifische Übersicht aller Beratungs- und Anlaufstellen, Ambulanzen und Selbsthilfegruppen.

Internet: buendnis-depression.at/Hilfsangebote-in-Oesterreich



Die gesamte Liste aller psychosozialen Krisentelefonnummern in Österreich finden Sie unter:

[gesundheits.gv.at/leben/suizidpraevention/betroffene/krisentelefonnummern](https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/betroffene/krisentelefonnummern)

Übersicht der wichtigsten Begriffe

Botenstoffe

Chemische Stoffe im Körper, die der Signalübertragung und Kommunikation zwischen Körperzellen dienen. Dazu gehören beispielsweise Adrenalin oder Serotonin sowie das entzündungserhaltende TNF-alpha.

Chronische Entzündung

Abwehrreaktion des Körpers. Eine chronische (d. h. andauernde) Entzündung entsteht, wenn der schädliche Reiz nicht bekämpft werden kann oder wenn sich die Entzündung gegen körpereigene Strukturen richtet. Die Entzündung klingt hierbei nicht ab, sondern kann zu weiteren Gewebe- und Folgeschäden führen.

Entzündung

Abwehrreaktion des Körpers auf einen ungewollten Reiz. Auslöser können beispielsweise Krankheitserreger oder mechanische Schäden, Hitze, Kälte oder auch Nikotin sein. Symptome sind z. B. Erwärmung, Rötung, Schwellung und Schmerz. Eine Entzündung kann im Körper fast überall auftreten und einen leichten bis schweren Verlauf haben.

Immunsystem

Körpereigenes Abwehrsystem zur Bekämpfung von Krankheitser-

regern, schädlichen Stoffen oder Reizen sowie fehlfunktionierenden Körperzellen. Umfasst Blutzellen, Gewebe und Organe, die an der Infektabwehr des Organismus beteiligt sind und deren Funktion darin besteht, die körpereigene Struktur durch die Abwehr schädlicher Reize, Substanzen und Krankheitserreger zu erhalten. Zum Immunsystem gehören auch Antikörper und Botenstoffe, die an einer Immunreaktion beteiligt sind.

Immunzelle

Zellen des Immunsystems, die bei Entzündungen vermehrt auftreten (auch Entzündungszellen genannt).

Psoriasis

Synonym: Schuppenflechte.
Chronisch-entzündliche, nicht ansteckende Hauterkrankung mit geröteter Haut und silbrigen Schuppen. Sie verläuft in Schüben und ist nicht heilbar.

Psoriasis-Arthritis

Eine rheumatische Autoimmunerkrankung, die vor allem Zellen der Sehnen und Gelenke, aber auch der Haut, Nägel und selten der inneren Organe durch Ausschüttung entzündungsfördernder Botenstoffe angreift. Es kommt zu dauerhaften Entzündungen, die Schmerzen und Schäden verursachen können.

Psyche

Die Gesamtheit des menschlichen Fühlens, Empfindens und Denkens.

Psychiatrie

Beschäftigt sich mit der Erkennung und (u.a. medikamentösen) Behandlung psychischer Erkrankungen. PsychiaterInnen haben eine medizinische Ausbildung und klären auch körperliche Probleme als mögliche Ursache für psychische Leidenszustände ab.

Psychisch

Die Gefühls- und Gedankenwelt betreffend.

Psychologie

Die Lehre des Lebens und Verhaltens vom Menschen sowie der psychischen Funktionen (Wahrnehmung, Gefühle, Lernen, Denken, Motivation, Gedächtnis). Die klinische Psychologie ist eine Teildisziplin der Psychologie, die sich mit Diagnostik und Behandlung psychischer Erkrankungen beschäftigt.

Psychotherapie

Befasst sich mit der Behandlung von psychischen Leidenszuständen und der Förderung von psychischer Gesundheit und Entwicklung. Erfolgt meist in Form einer Gesprächstherapie und kann

als Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapie stattfinden.

Rezeptor

„Fühler“ einer Zelle, die bestimmte Reize empfangen und weiterleiten.

Schub

Das sich in unregelmäßigen Zeitabständen wiederholende Auftreten von Krankheitssymptomen bzw. die zeitweise Verschlechterung der Krankheit.

Stress

Ein Zustand der Alarmbereitschaft des Körpers. Ist eine Reaktion auf eine Situation, die als schwer bis nicht bewältigbar wahrgenommen wird. Kann sowohl durch psychische Reize (z.B. Überforderung, Verlust, Beziehungsprobleme,...) als auch durch körperliche Reize (z.B. Hitze, Kälte, Verletzung,...) ausgelöst werden.

TNF-alpha

Tumornekrosefaktor-alpha. Ist einer der wichtigsten entzündungserhaltenden Botenstoffe im Immunsystem. Trägt dazu bei, dass Entzündungen im Körper nicht wieder abklingen können.

Literatur

1. Schön et. al., Psoriasis: Clinical Manifestations, Pathogenesis and Therapeutic Perspectives, *Discovery Medicine*, Vol. 5, No 27, P 253-258, June 2005.
2. Ogdie, A und Weiss, P: The Epidemiology of Psoriatic Arthritis. *Rheum Dis Clin North Am* 2015;41(4):545-68. doi:10.1016/j.rdc.2015.07.001.
3. Gladman et al., Clinical manifestations and diagnosis of psoriatic arthritis, *UpToDate* 2021.
4. Ritchlin et al. Psoriatic Arthritis. *N Engl J Med*. 2017;376:2095-2096.
5. Griffiths, CEM et al.: Psoriasis. *Lancet* 2021;397(10281):1301-1315. doi:10.1016/s0140-6736(20)32549-6.
6. Lechner-Radner, H. (2021). Therapieadhärenz in der Rheumatologie. In *Arzt & Praxis*, 7, 13-17.
7. Arlt, A.D. (2019). Optimierung der Adhärenz bei Personen mit chronischen Erkrankungen. Marburg (Lahn): Dissertation Philipps-Universität Marburg.
8. Gieler U, Gieler T, Peters EMJ, Linder D. Haut und Psychosomatik - Psychodermatologie heute. *J Dtsch Dermatol Ges*. 2020 Nov;18(11):1280-1300. German. doi: 10.1111/ddg.14328_g. PMID: 33251743.
9. Knoll, N., Scholz, U., & Rieckmann, N. (2013). Einführung Gesundheitspsychologie (3. Auflage). München/Basel: Ernst Reinhard Verlag.
10. Jankowiak, B. et al. (2020). Relationship between self-esteem and stigmatization in psoriasis patients. In *Postepy Dermatol Alergol.*, 37(4), 597-602. doi: 10.5114/ada.2020.93242.
11. BMSGPK (2019). Insomnie. <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/schlafstoerungen/insomnie>. Zuletzt aufgerufen am 1.9.2021.
12. Rothermund, E., Schwarzer, D., Schulze, P., Friedrich, M., Sterry, W., & Beier, K. M. (2004). Sexualität und Partnerschaft bei Psoriasis – Erste Ergebnisse einer empirischen Untersuchung von Psoriasis-Betroffenen und ihren Partnern. *Sexuologie*, 11(3/4), 95-103.
13. Sharav, D. (2012). Psoriasis und Partnerschaft. Berlin: Dissertation Charité Universitätsmedizin Berlin.
14. BMSGPK (2019). Depression: Diagnose. <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/depression/diagnose>. Zuletzt aufgerufen am 1.9.2021.
15. Diegelmann, C., & Isermann, M. (2011). *Kraft in der Krise*. Stuttgart: Klett&Cotta.
16. Palmiter, D. et al. (2020). Building your resilience. On American Psychological Association, <https://www.apa.org/topics/resilience>. Zuletzt aufgerufen am 1.9.2021.
17. nach Diegelmann, C. & Isermann, M. (Hrsg.). (2016). *Ressourcenorientierte Psychoonkologie: Psyche und Körper ermutigen*. Stuttgart: Kohlhammer.
18. Lutz, W., Stangier, U., Maercker, A. & Petermann, F. (2012). *Klinische Psychologie – Intervention und Beratung*. Göttingen: Hogrefe.
19. Jacobson, E. (1929). *Progressive relaxation*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
20. World Health Organisation (2020). Physical Activity. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Zuletzt aufgerufen am 1.9.2021.
21. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (n.d.). Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. DGE. <https://www.dge.de/index.php?id=52>. Zuletzt aufgerufen am 1.9.2021.
22. Kabat-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München: Knauer MensSana.
23. Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. New York: Simon and Schuster.
24. Riemann, D. et al. (2017). S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen: Kapitel „Insomnie bei Erwachsenen“, Update 2016. In *Somnologie*, 21, 2-44. doi: 10.1007/s11818-016-0097-x.
25. Crönlein, T. (2018) *Schlafen können*. Weinheim: Beltz.



Arztstempel

AMGEN[®]

AMGEN GmbH

Franz-Josefs-Kai 47
1010 Wien

Telefon: +43 (0)1 50217
E-Mail: info-at@amgen.com
Internet: amgen.at