

psoriasis-hilfe journal

Eine Initiative der **pso austria** | verein und selbsthilfegruppe der psoriatikerInnen in österreich

Kurheilverfahren.

Am Toten Meer.

Psoriasis & Ernährung.

Gezielte Ernährung bei Schuppenflechte.

Schwefelbad Ostrožská.

Gesundheitszentrum für Schuppenflechte.

IMID SUMMIT 2013.

Kongress der Patientenselbsthilfe.

Das Kurheilverfahren am Toten Meer ...

... hat sich zu einem wichtigen Leistungsangebot der Pensionsversicherungsanstalt und anderen SV Trägern etabliert

Ein Bericht von DMZ Chefarzt Dr. Marco Harari, DMZ Geschäftsführer Konsul Michael Häckel und Prof. Dr. Wolfgang Hoefert (Dipl. Psychologe aus Berlin)

Nach fast 5 jähriger Vertragslaufzeit konnte sich das Behandlungsangebot der DMZ Klinik am Toten Meer in Österreich hervorragend etablieren.

Konsul Michael Häckel: „Besonders haben mich die hervorragenden Behandlungsergebnisse und die hohe Zufriedenheit der österreichischen Patienten beeindruckt.“

In den vergangenen 3 Jahren wurden ca. 500 österreichische Patienten mit sehr gutem Erfolg in der DMZ Klinik behandelt. Über 90% der stark betroffenen Hautpatienten konnten nahezu gebessert bzw. erscheinungsfrei die DMZ-Klinik verlassen. Die Behandlung am Toten Meer wird von den Patienten sehr positiv bewertet. In der Auswertung der Patientenfragebögen der PVA wurden zusammengefasst folgende Noten vergeben:

Behandlungserfolg:	1,20
Ärzte:	1,16
Koordination der Therapien:	1,0
Verpflegung:	1,24
Smiles:	1,12
Komme gerne wieder:	1,07

Chefarzt Dr. Marco Harari: Ich bin mit den Behandlungserfolgen unserer österreichischen Patienten sehr zufrieden. Ich habe eine ausführliche Statistik zusammengestellt, die sich wie folgt darstellt:

I. In den Jahren 2010 bis 2012 wurden 472 Patienten, 255 davon Frauen (54%) behandelt

- Durchschnittsalter 45,7 Jahre
- durchschnittliche Aufenthaltsdauer 29 Tage
- Erstaufenthalte 63,3 %

II. Indikationen (Krankheitsbilder)

- 324 Patienten mit Diagnose Psoriasis (68,6 %)
- 133 Patienten mit Diagnose Neurodermitis (28,2 %)

III. Der Schweregrad der Erkrankung wurde bestimmt durch

- a) Durchschnittlicher Hautbefall: 26,4 %
- b) Durchschnittliche Dauer der Erkrankung: 25,8 Jahre

IV. Behandlungsergebnisse:

- a) Psoriasis: PASI-Verbesserung um 92 %
- b) Psoriasis Arthropathica: PASI-Verbesserung: 95 %
- c) Neurodermitis: SCORAD-Verbesserung: 80,9 %

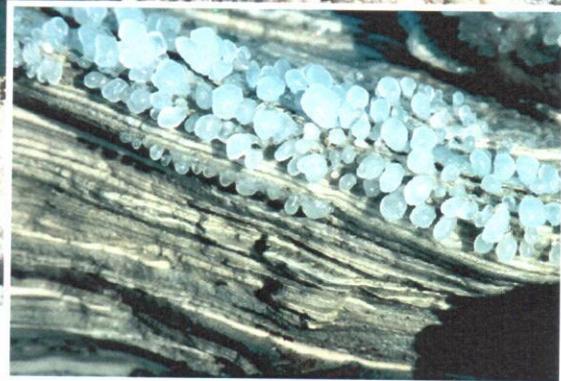
Dr. Marco Harari: „Das Geheimnis unserer Behandlungserfolge basiert auf den besonderen heilklimatischen Bedingungen am Toten Meer. Aber auch unsere intensive Betreuung und Behandlung durch unser erfahrenes Ärzte- und Therapeutenteam sind ein wichtiger Bestandteil des Behandlungskonzepts am Toten Meer. Sehr wichtig sind auch die psychologischen Faktoren.“

Mein Kollege Prof. Dr. Hoefert hat in einer sehr interessanten Abhandlung in der Fachzeitschrift „Psychomed“ die psychologischen Aspekte dargelegt.

Sehr gerne möchte ich Ihnen die nachfolgende Zusammenfassung präsentieren:“

Prof. Dr. Wolfgang Hoefert: Besondere Chancen einer Therapie am Toten Meer aus psychologischer Sicht.

- Die relative Reizarmut erlaubt bessere Kontrolle von – weniger – Stressoren im heimatlichen Alltag.



- Das Behaglichkeitsklima und zeitweise „Schweben“ auf dem Toten Meer schafft gute Voraussetzungen für Entspannung und Regression.
- Die intensive Beschäftigung mit dem eigenem Körper verbessert die Selbstwahrnehmung sowie – bei entsprechendem Fortschritt – den Erwerb eines positiven „Körperschemas“ als Teil der privaten Identität.
- Rasches Braunwerden erlaubt eine Annäherung an gesellschaftliche Ideale und Ästhetik und Jugendlichkeit, vermittelt „öffentliche“ Identitätschancen.
- Das Erleben von Besserung bei sich und anderen wirkt einem chronifizierten „Krankheitsbild“ bzw. einem generalisierten „Schicksalsbild“ entgegen.
- Das Nachlassen von Nebensymptomen z.B.: aufgrund vorheriger Cortison-Behandlung trägt zu einer differenzierten Selbstdiagnostik bei.
- Die verständnisvolle Öffentlichkeit von Gleichbetroffenen ermöglicht das Erleben von sozialer Unterstützung und sozialer Akzeptanz.
- Mehr Zeit für Gespräche mit Gleichbetroffenen und Ärzten dient der Selbstexpression, dem sozialen Vergleich – als Bedingung für Selbstidentität – sowie dem „Metawissen“ über Kommunikation.
- Der Wechsel des sozialen Umfeldes erleichtert prinzipiell den Aufbau neuer sozialer Beziehungen, Umgang mit „Trennung“ sowie die Erweiterung sozialer Kompetenz.
- Generell erleichtert der Aufenthalt in einem fremden Land auch gedankliche „Loslösungsprozesse“ innerhalb durchaus strukturierter örtlicher und zeitlicher Rahmenbedingungen.

INFOBOX

Weitere Informationen zum Toten Meer:

Konsul Michael Häckel, Geschäftsführer
 Deutsches Medizinisches Zentrum (DMZ)
 R&E Häckel GmbH – Verwaltung
 Robert-Bosch-Str. 14
 D-82054 München-Sauerlach
 Tel.: 0049 (0) 8104 90860-0
 Telefax: 0049 (0) 8104 90860-70
 E-Mail: michael.haekkel.dmz@gmail.com
 www.dmz-klinik.de

Psoriasis & Ernährung

Auch eine gezielte Ernährung macht Sinn bei Schuppenflechte

von Prof. Hademar Bankhofer

Ein strahlender Tag über dem Kurort Ein Bokek am Toten Meer in Israel. Ich habe hier insgesamt 5 Fernseh-Dokumentationen gedreht und fühle mich daher bereits wie zuhause. Ich habe in einem der wunderbaren Hotels übernachtet, habe prächtig geschlafen und fühle mich wie neu geboren. Ich betrete den großzügigen Frühstückssaal.

Und da fällt mir etwas auf. Das Buffet ist eine einzige Farbenpracht. Da stehen den Hotel- und Kurgästen knackig frische Tomaten, Paprika, Gurken, Melonen und noch viele andere Früchte zur Verfügung. Es ist eine reine Freude, hier zuzugreifen. Vitamin-Power pur. Und alle greifen

Schuppenflechte behandelt werden. Und da spielt als unterstützende, wichtige Maßnahme auch die Ernährung eine beachtliche Rolle. Darauf legt Chefarzt Dr. Marco Harari großen Wert.

Psoriasis kann allein durch eine gesunde, vitalstoffreiche Ernährung nicht geheilt werden. Das ist jedem klar. Eine ausgewogene Ernährung, die aus vollreifen Naturprodukten besteht, ist eine ideale Unterstützung der ärztlichen Therapie. Das kann man an allen Menschen beobachten; Durch eine schlechte Ernährung ist das Hautbild oft bedenklich und dem Betreffenden fehlen Vitalität und Fitness.



begeistert zu und versorgen sich zum Tagesanfang mit wertvollen Vitalstoffen aus der Natur.

Das Obst und Gemüse ist frischer als frisch. Es wird nämlich einige hundert Meter hinter den Hotels in künstlich bewässerten Gärtnereien, die dem Wüstensand abgerungen wurden, angebaut, gepflegt und geerntet.

Wissen Sie, warum ich Ihnen das erzähle? Weil die meisten Kurgäste am Toten Meer in Israel mit dem Problem

Für alle, die mit Psoriasis durchs Leben gehen, macht es daher Sinn, so naturnah wie nur möglich zu essen, Fertigprodukte zu meiden. Denn es zeigt sich immer wieder, dass das falsche Essen die Symptome der Schuppenflechte negativ beeinflussen können.

Daher wäre es wichtig, wenn der Psoriatiker auf folgende kulinarische Maßnahmen achtet:

- Nach Möglichkeit täglich frisches Obst, Gemüse, Salat.
- Wenn etwas in der kalten Jahreszeit nicht zur Ver-



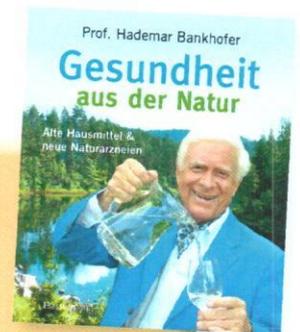
fügung steht, ist Tiefkühl-Ware durchaus eine wertvolle Alternative. Aber bitte nicht als Fertiggericht. Grundsätzlich gilt das Dampfgaren als gesündeste Form für das Zubereiten von Gemüse.

- Topfen und Joghurt sind wichtige Eiweiß-Lieferanten.
- Auch Fleisch kann im Speiseplan Platz haben. Aber nicht drei Mal täglich. Am besten eignet sich mageres Geflügel: Huhn oder Pute.
- Als Beilagen eignen sich Naturreis, Kartoffel und Vollkorn-Teigwaren. Weißmehl-Produkte sollten nur ganz selten im Speiseplan auftauchen.
- Auch bei Brot und Gebäck sind Vollkorn-Varianten optimal. Allerdings sollte man Roggen-Produkten Vorrang geben, weil sich Weizen negativ auf die Haut auswirken kann.
- Auf Fett bitte nicht verzichten. Es ist ein wichtiger Energie-Lieferant. Aber fettarm kochen. Das wäre wichtig. Greifen Sie zu hochwertigen Pflanzenölen wie Olivenöl für Salate und Rohkost, Rapsöl zum Braten und Backen. Auch Butter auf dem Brot ist gut. Meiden Sie Sonnenblumenöl und Distelöl. Sie können Entzündungen in der Haut fördern.
- Es gibt internationale Studien, die belegen, dass sich der regelmäßige Verzehr von fettem Fisch positiv auf die Schuppenflechte auswirkt. Man führt das auf die Omega 3 Fettsäuren im Fisch zurück. Diese reduzieren die Wirkung der Arachidonsäure, die im Körper des Menschen Entzündungen fördert und beim Psoriasis-Patienten in großer Menge in der Haut gemessen werden können. In Anbetracht der Schadstoffbelastungen des Meeres macht es Sinn, wenn Schuppenflechte-Patienten vorrangig zu heimischem Fisch aus kontrollierten Gewässern greifen. Interessante Mengen an Omega 3 Fettsäure hat beispielsweise der Saibling. Ideal dazu: Salat mit Olivenöl oder Leinsamenöl, die ebenfalls reich an Omega 3 sind.

Auch darüber muss man reden: Bei Psoriasis sollten einige Lebens- und Genussmittel vermieden werden. Verzichteten Sie – zumindest zeitweise – auf Kaffee und

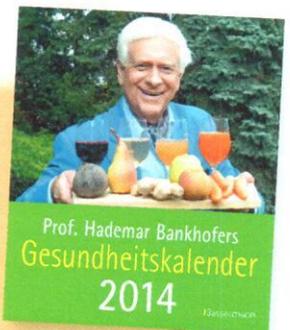
Schwarzen Tee. Die Gewürze Anis, Kümmel und Muskat, aber auch extrem scharfe Gewürze können sich negativ auswirken. Auch Nüsse sind mit Vorsicht zu genießen, obwohl sie wertvolle Fette enthalten. Das muss jeder selbst erkunden. Ebenso vorsichtig muss man mit Zitrusfrüchten umgehen. Der hohe Anteil an Fruchtsäuren kann unter Umständen die Symptome von Psoriasis verstärken.

Wenn Sie eine Unverträglichkeit bei bestimmten Lebensmitteln beobachten oder erleben: Schreiben Sie es auf. Reden Sie mit Ihrem Arzt darüber. Und ich möchte nochmals betonen: Sehen Sie bitte in der Umstellung der Ernährung keine Wunderwaffe gegen Psoriasis, sondern eine sehr sinnvolle Ergänzung und Unterstützung der ärztlichen Therapie.



Soeben erschienen: Das neue Bankhofer-Ratgeberbuch ist da. „**Gesundheit aus der Natur: Alte Hausmittel – neue Naturarzneien**“

Bassermann Verlag, 280 Seiten, € 9,90
Prof. Bankhofer greift in seinem neuen Buch alte Hausmittel auf, die heute noch Sinn machen, und stellt Naturarzneien vor, die heute von der Medizin voll anerkannt sind.



Prof. Bankhofer präsentiert jedes Jahr – seit 10 Jahren – seinen **Gesundheits-Kalender**. Sie finden darin für jeden Tag im Jahr ein Rezept, einen Tipp oder eine Empfehlung für Ihre Gesundheit.

Ab sofort im Buchhandel „**Prof. Bankhofers Gesundheits-Kalender 2014**“

Bassermann Verlag, 400 Seiten, € 5,-

INFOBOX

Prof. Hademar Bankhofer, der Autor dieser Kolumne, schreibt seit 40 Jahren über das Thema Gesundheit und präsentiert seit 28 Jahren im Fernsehen und Radio. Er zählt zu den führenden Gesundheits-Publizisten des deutschsprachigen Raumes.

8 Veranstaltungsrückblick



Besucher im Foyer des Forum Mozartplatz

Interessierte Zuhörer

August Neubacher, F. Schönauer, Michael Leitner



Univ.-Doz. Dr. Paul Sator, Univ.-Prof. Dr. Peter Wolf

v.l.n.r.: Die Referenten: Univ.-Prof. Dr. Peter Wolf, Prof. Hademar Bankhofer, Maria Schwingenschlögel, PSO-Obfrau Friederike Schönauer, Dr. Felix Mayer, Dr. Alexander Stella

Konsul Hackel, Geschäftsführer Ressort Bad Gleichenberg, Schwester Sonja, Prof. Hademar Bankhofer



Gemeinderätin Mag. Eva Maria Hatzl

Viel Informatives rund um Psoriasis

Friederike Schönauer und Gabi Schranz, PSO Austria

PSO Informationstag 2013

Das war heuer nun schon der 9. Patienten-Informationstag. Am 29. Oktober 2004 fand der 1. Internationale PSO Patiententag auf der Mariahilferstraße statt, ab 2005 dann in den Häusern der Begegnung in der Schottenfeldgasse und am Praterstern. Nächstes Jahr, 2014, sind es also 10 Jahre. Leute, das muss gefeiert werden!!!!

Nun aber zum 19. Oktober 2013: Es waren wieder sehr interessante Vorträge.

Dr. Felix Maier „Psoriasis allgemein“; Dr. Alexander Stella vom KH-Hietzing, das erste Mal ein Bericht über Nagelpsoriasis; Prof. Hademar Bankhofer berichtete über gesunde Ernährung und Kuren am Toten Meer. Univ.-Doz. Dr. Paul Sator vom KH Hietzing wusste Inte-

ressantes über Biologika; Univ.-Prof. Dr. Peter Wolf vom LKH Graz „Psoriasis – was fehlt wirklich?“ – ein Aufruf zu einer Patientenumfrage über die wirklichen Bedürfnisse eines Psoriasis-Patienten. Frau Maria Schwingenschlögel berichtete über Bioresonanz und alternative Gesundheitsberatung.

Ich bedanke mich bei den Ausstellern für ihr bereicherndes Angebot rund um Psoriasis und für die Unterstützung der Förderer. Großen Dank auch der PR-Consulting Michael Leitner und seinem Team für die Vorbereitung und den reibungslosen Ablauf des PSO Informationstags. Ich denke, die vielen Bilder geben einen guten Eindruck von diesem Tag.

Eure Friederike Schönauer



Schwefelbad Ostrožská Nová Ves Gesundheitszentrum für Schuppenflechte

Das malerische Heilbad im Herzen der Mährischen Slowakei in Tschechien befindet sich in einem wunderbaren Kurpark. Auf dem Gelände gibt es natürliche, schwefelhaltige Mineralquellen, die für die Behandlung von Schuppenflechte und Erkrankungen des Bewegungsapparates mit Erfolg eingesetzt werden. Das Schwefelbad mit seinem Kurhotel und Gesundheitseinrichtungen gehört zur renommierten Royal Spa Gesellschaft in Tschechien. Im Schwefelbad finden Sie eine familiäre Atmosphäre, schöne Zimmer, ein erfahrenes, deutschsprachiges Ärzte- und Therapeutenteam sowie eine gute lokale und internationale Küche (auch mit einer Diätverpflegung).

In der Kurkolonnade finden Sie verschiedene Shops und Geschäfte, ein Café mit einer schönen Sommerterrasse.

Das Schwefelbad ist auf die Behandlungen von Hauterkrankungen, im besonderen Schuppenflechte und Neurodermitis spezialisiert. Ebenso auf die Erkrankungen des Bewegungsapparats und Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule.

In das Therapiekonzept sind die naturgebundenen Heilmittel integriert. Das Naturmineralwasser wird in einer Tiefe von ca. 50 Meter gefunden. Es handelt sich um ein kaltes, farbloses, klares Mineralwasser mit Schwefelwasserstoff, Calcium, Natrium, Magnesium, Kalium, Eisen und anderen Mineralien. Das Schwefelbad nimmt an Maßnahmen der Qualitätssicherung teil und ist zertifiziert (TÜV SÜD Siegel)

INFOBOX

Beratung, Reservierung und Information:

Deutsches Medizinisches Zentrum (DMZ)

R&E Häckel GmbH – Verwaltung

Robert-Bosch-Str. 14

D-82054 München-Sauerlach

Tel.: 0049 (0) 8104 90860-0

Telefax: 0049 (0) 8104 90860-70

E-Mail: michael.haekkel.dmz@gmail.com

www.dmz-klinik.de

Das Leistungsangebot auf einen Blick:

- Ein Kurzentrum mit hundertjähriger Tradition
- Malerisches Kurareal mit einem 10 ha großen Park
- Moderner Kurkomplex mit 137 Betten
- Angenehme, familiäre Atmosphäre
- Alle Kuranwendungen im Hause
- Einzigartige Mineral-Schwefelquellen
- Umfangreiche Kur- und Entspannungsangebote
- Gegenstrombecken, Whirlpool und Sauna
- Chronische Hautbehandlung und ästhetische Dermatologie
- Hauseigene Kosmetikprodukte
- Beautyangebote (Kosmetik, Maniküre, Pediküre und Friseur)
- Eigener Parkplatz (kostenlose Nutzung)
- Fahrradverleih



Spezialangebot für die Mitglieder und Freunde von für PSO Austria

Schuppenflechte Heilkur

1 Woche zum Kennenlernen: 441 EUR pro Person

Inklusive nachfolgender Leistungen:

- Unterkunft im Zimmer der gewünschten Kategorie
- Vollpension
- Willkommenstrunk
- ärztliche Antritsuntersuchung beim Dermatologen (bei min. 14-tägigem Aufenthalt Kontrolluntersuchung 1x wöchentlich)
- 20 Kurbehandlungen in der Woche (laut ärztlicher Verschreibung)
- Bonus: Creme Sinova mit Zusatz der Schwefelquelle
- täglich freier Eintritt ins Schwimmbad mit Gegenstrom und Whirlpool

Transferservice ab Wien: Jeden Sonntag vom Westbahnhof EUR 30,- pro Person pro Strecke und Hausabholung (Bereich Wien) ab EUR 35,- pro Person pro Strecke.

3-WOCHEN-
KUR

ab € 1.350,-
pro Person

dr. ursula hanusch

Wir suchen gegenwärtig für die Teilnahme an dieser klinischen Forschungsstudie Freiwillige, die ...

- Mindestens 18 Jahre alt sind
- Von einer medizinischen Fachkraft vor mindestens 6 Monaten mit Plaque-Psoriasis diagnostiziert wurden

Um an dieser klinischen Forschungsstudie teilnehmen zu können, müssen weitere Kriterien erfüllt werden.

Sind Sie an einer klinischen Forschungsstudie für Ihren Psoriasis interessiert?

Um mehr Informationen über diese klinische Forschungsstudie zu erhalten, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung:

Zentrum für klinische Studien
Dr. Hanusch GmbH
1060 Wien, Millergasse 7

Telefon: 0676 387 22 81
Mail: info@studien-zentrum.at
Web: www.studien-zentrum.at

fachärztin für innere medizin

Umfragestart 2014: Wie geht es Menschen mit Schuppenflechte in Österreich?

Ein weiterer Schritt zu mehr Lebensqualität

Um die Situation von Menschen mit Schuppenflechte zu beschreiben, beziehen sich österreichische ExpertInnen bisher immer auf Daten aus Deutschland. Jeder Dritte klagt dort über massive Einschränkungen der Lebensqualität⁽¹⁾ und ist demnach nicht ausreichend behandelt. Doch wie geht es den Menschen BEI UNS? 2014 startet in Österreich auf Initiative der PSO-Austria eine bundesweite Umfrage zur Lebensqualität. „Unser Ziel ist es, die Versorgung von Menschen mit Schuppenflechte in Österreich zu verbessern“, so Friederike Schönauer, Obfrau der Patientengruppe PSO-Austria. „Was wirklich fehlt, wissen nur die Betroffenen selbst. Wir hoffen daher, dass viele mitmachen und bitten um Ihre Mithilfe!“. Die Teilnahme ist schriftlich oder online möglich. Details gibt es 2014 auf unserer Website und im nächsten PSO-Journal!

Ein Patientenratgeber zur Schuppenflechte „Lebensfreude ist ansteckend – Psoriasis nicht“ ist in Apotheken sowie bei Österreichs HautärztInnen kostenlos erhältlich!



⁽¹⁾ „starke bis sehr starke Einbußen der Lebensqualität“, Augustin, Krüger & Reich, Dermatology 2008