

# PSOUL

*Das Magazin über, mit und ohne Schuppenflechte*



**SKINFLUENCER** Neue Wege mit digitaler Dermatologie  
**KÖRPER** Eine Psoriasis kommt selten allein  
**SEELE** Warum wir nie nur zufrieden sein sollten

*Ausgabe N° 11, Herbst 2023*  
abbvie

# INHALT

4 **REIN**  
**NEUE TECHNOLOGIEN ÄNDERN VIELES**  
– auch das Leben mit Psoriasis.

6 **SKINFLUENCER**  
**IM GARTEN, ZU HAUSE, UNTERWEGS** Warum Daniel Tenbrake auf virtuelle Therapiehilfen setzt.

12 **THEMA**  
**DIGITALE DERMATOLOGIE** Wir zeigen, was heute schon möglich ist.

16 **DRANBLEIBEN**  
**WIE MUSIK** Körper, Geist und Seele beeinflusst.

18 **SEELE**  
**BELÜGST DU DICH?** Oder warum wir manchmal Therapieerfolge schönfärben.

20 **KÖRPER**  
**BEGLEITERKRANKUNGEN BEI PSORIASIS** Im Interview erklärt Prof. Dr. med. Petra Staubach, warum eine frühe Behandlung wichtig ist.

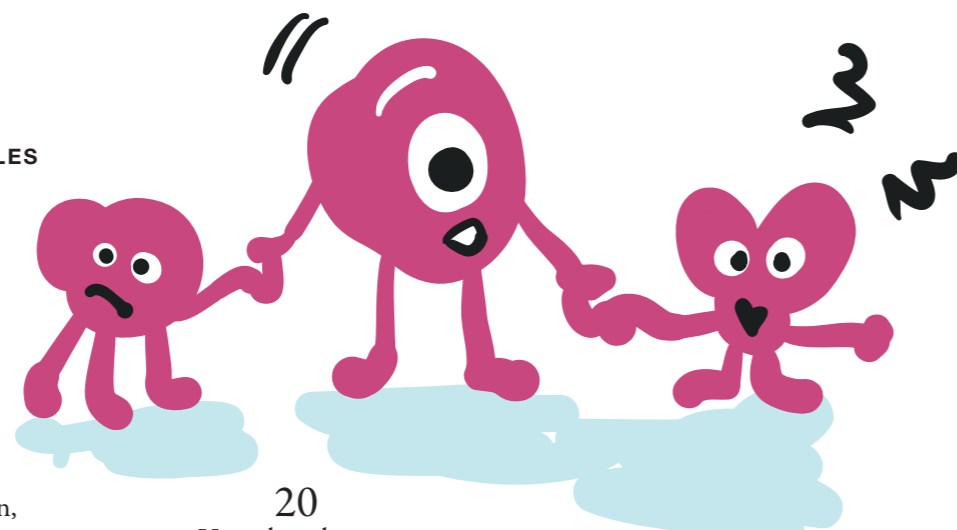
22 **RAUS**  
**WIE ELEONORA** die Psoriasis mit Kreativität austrickst.

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG, Wiesbaden.  
**Verantwortliche Chefredaktion:** Christian Kranich und Christian Schärtl.  
**Redaktion, Layout und Design:** komm.passion GmbH, Düsseldorf, www.komm-passion.de, Matthias Kutzscher.  
**Layout und Illustrationen:** Mirja Winkelmann.  
**Druck:** O.D.D. GmbH & Co. KG Print + Medien.  
**Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit:** Eleonora Calabrese, Dr. Julia Maerker-Stroemer, Prof. Dr. med. Petra Staubach, Daniel Tenbrake.

**Hinweise:** Für Manuskripte, Fotos, Bilder und anderweitiges unverlangt eingesandtes Material wird nicht gehaftet. Alle Rechte vorbehalten. Nur mit schriftlicher Genehmigung von AbbVie sind der Nachdruck oder die Veröffentlichung von einzelnen Beiträgen oder Auszügen gestattet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors und nicht immer die Meinung von AbbVie wieder. Wir drucken auf Material aus nachhaltiger Waldwirtschaft.

Das nächste PSOUL-Magazin erscheint im Frühjahr 2024.



20  
Vorsicht geboten:  
Psoriasis  
und ihre Begleiter.



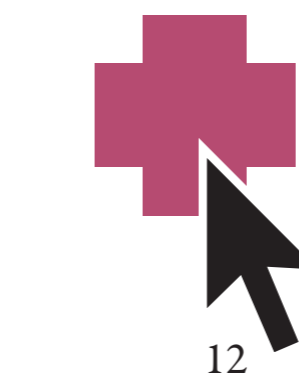
6  
Einblick: Daniel Tenbrake  
und seine Dermatologin  
kontrollieren die Biologika-  
Behandlung weitgehend  
virtuell.



16  
Faszination Musik:  
So wirkt Musik  
auf Menschen.



22  
Der kreative Weg: Eleonora macht schöne Dinge und vergisst so ihre Krankheit.



12  
Digitale Dermatologie:  
Welche Angebote verfügbar sind und  
worauf man achten sollte.

Foto Titel: Dominik Asbach; Fotos: Dominik Asbach, privat; Illustrationen: Mirja Winkelmann

# EDITORIAL

**LIEBE LESERIN, LIEBER LESER**  
**VON PSOUL – DEM MAGAZIN ÜBER, MIT**  
**UND OHNE SCHUPPENFLECHTE**

Manche von uns finden es spannend, neue Dinge zu probieren. Andere stehen Veränderungen eher ablehnend gegenüber. Unabhängig davon, zu welcher Gruppe Sie gehören: Die Welt wandelt sich permanent – denn das ist eine ihrer Überlebensstrategien. Erst durch Wandel entstehen oft bessere Lösungen. Das gilt auch für die Dermatologie, die derzeit immer mehr digitale Lösungen einsetzt. Das schafft neue Diagnose- und somit auch Therapiechancen und ermöglicht es Patient\*innen, ihre Gesundheit noch stärker selbst zu steuern.

In dieser PSOUL spüren wir dem Trend der „digitalen Dermatologie“ nach und stellen dabei fest: Noch ist vieles Zukunftsmusik. Doch Online-Sprechstunden oder Gesundheits-Apps können Behandlungen schon heute einfacher und besser machen. Das bestätigen Daniel Tenbrake und Dr. Julia Maerker-Stroemer in der Titelstory. Der IT-Berater, der seit über 20 Jahren an schwerer Schuppenflechte leidet, und die Hamburger Dermatologin kontrollieren die Biologika-Behandlung bereits weitgehend virtuell; zudem nutzt Daniel Tenbrake eine Smartphone-App für das Therapiemanagement.

Aber, nicht alles kann den persönlichen Kontakt ersetzen. Wenn es etwa um schwierige Begleiterkrankungen von Psoriasis wie Arthritis geht, ist eine möglichst genaue und frühe Behandlung das A und O für eine erfolgreiche Behandlung. Das sagt auch Prof. Dr. med. Petra Staubach von der Uni Mainz. Wie alle Beiträge in dieser Ausgabe von PSOUL liefert auch dieses Interview vielfältige Infos über Psoriasis und Tipps für Menschen mit und ohne Schuppenflechte.



Jetzt wünsche ich Ihnen viel  
Spaß beim Lesen – herzlichst,

Christian Kranich  
Ansprechpartner für Patient\*innen  
bei AbbVie



## DIGITAL WAGEN

Digitalisierung ändert vieles. Auch dein Leben mit Psoriasis. Vieles ist schon möglich, viel mehr wird noch kommen. Wie Ärztinnen und Ärzte, die zukünftig Künstliche Intelligenz nutzen, um Probleme zu lösen. Entdecke deine Chancen und mach mit!

Das Foto wurde mit Künstlicher Intelligenz erstellt. AI Prompt: Mirja Winkelmann

# MAILS AUS DER



Lange plagt sich Daniel Tenbrake mit einer schweren Psoriasis. Heute setzt er auf ein Medikament, das gezielt in das Immunsystem eingreift. Und hat die Krankheit damit in den Griff bekommen. Weil seine Dermatologin Online-Sprechstunden anbietet, ist der Therapieaufwand zudem minimal.

# LAUBE

S

eit einem Jahr ist er so gut wie erscheinungsfrei. Das sollte er feiern, denkt sich Daniel Tenbrake. Mit der Partnerin jubeln. Die beiden kleinen Kinder in den Himmel werfen und es laut rufen: Ich habe fast nichts mehr auf der Haut! Es ist Nachmittag, Arbeitszeit. Der IT-Berater sitzt in seinem Schrebergarten, über dem sich ein Sommergewitter grollend verzieht. Manchmal tauscht der 47-Jährige das Büro mit der grünen Oase im Hamburger Stadtteil Alsterdorf. An den „persönlichen“ Festtag hat Daniel eigentlich gar nicht gedacht. Erst als er seiner Dermatologin schnell noch ein Hautbild für die Therapiekontrolle mailen will, poppt das Datum der ersten Biologika-Behandlung auf dem PC auf.



**Fest im Griff:** Früher bedeckten Schuppen große Teile des Körpers von Daniel Tenbrake.

## „Meine Lebenssituation hat sich mit dem Biologikum dramatisch verbessert.“ Daniel

### Die Therapie startet

„Innerhalb von Tagen waren die Plaques weg“, erinnert sich Daniel und reckt die Arme. Wo sich früher Schuppungen von der Beuge rundum bis zu den Fingern zogen, ist nichts mehr entzündet. Auch die Haut an Kopf, Rücken, Bauch, Po und Beinen ist völlig frei. Nichts geschwollen. Nichts schmerzt. Nur noch hier und da zeigen sich kleine, braune Flecken. Wie Sommersprossen. Oder die Punkte von Marienkäfern, grinst Daniel. So würden seine Kids ihn necken.

Leicht berührt er seine Hand, als ob der Zauber verschwinden könnte. „Mein Leben hat sich schon extrem verändert“, erzählt der schlanke Mann mit dem Dreitagebart, der mit 22 Jahren nach einer Mandelentzündung schwer an Psoriasis erkrankt. Er klopft auf den Laptop, der zu dem gelernten Programmierer gehört wie Jeans und Sneaker. Fotos von befallenen Körperstellen, Excel-Listen mit Behandlungen oder Artikel zu Hautpflege und Ernährung: Präzise hat Daniel Tenbrake zwei Jahrzehnte Leben mit Psoriasis dokumentiert. Jeder Klinikbesuch, jede Therapie sind gelistet. Peinlich sei ihm die Krankheit aber nie gewesen, und sie habe ihn auch nie fertiggemacht oder die Ehe belastet, sagt der gebürtige Düsseldorfer.

Doch ein Tag ohne Schuppen fehlt in der Biografie – bis vor 16 Monaten! Mitte 2022 folgte Daniel der Empfehlung von Dr. Julia Maerker-Stroemer, ein Biologikum zu testen. Seitdem rieseln keine Schuppen mehr wie Schnee im arktischen Winter. Und Ärztin sowie Patient sehen sich nur noch selten. „Wir wollten eine deutliche Verbesserung von Krankheit und Lebenssituation“, erklärt die 54-jährige Dermatologin, die in einer Gemeinschaftspraxis im Norden der Hansestadt praktiziert. Etwa 600 Patientinnen und Patienten mit Psoriasis werden dort pro Jahr behandelt, ein gutes Drittel blockiert die Entzündung mit biotechnologisch hergestellten Medikamenten.

### Einfache virtuelle Kontrolle

Einer davon ist Daniel Tenbrake. Weil er so gut wie erscheinungsfrei ist, muss er nur noch alle drei Monate etwa für den Blutwerte-Check vorbeikommen. Wie die Therapie wirkt, wird alle paar Wochen virtuell kontrolliert. Dafür macht Daniel Fotos von Hautstellen, jeweils Übersichtsbilder und Nahaufnahmen, lädt sie hoch und versendet sie per Mail. „Das ermöglicht mir eine schnelle und genaue Ferndiagnose“, sagt Julia Maerker-Stroemer. Auch den sogenannten DLQI-Fragebogen zur Messung der Lebensqualität erhält sie von Daniel nur noch online. Die zehn Fragen, wie sehr die Schuppenflechte das Leben beeinflusst, sind fix angekreuzt und abgeschickt. ▶





## „Wir sind bei der digitalen Dermatologie erst am Anfang der Entwicklung.“

Dr. Julia Maerker-Stroemer

„Digitale Dermatologie kann den persönlichen Kontakt nicht ersetzen, aber ergänzen und damit die individuelle Versorgung verbessern“, sagt Maerker-Stroemer, die immer mehr Interesse an ihrer Online-Sprechstunde registriert. „Wer veränderte Haut hat, bekommt online eine reelle Chance auf eine fachärztliche Diagnose. Und zwar, ohne lange zu warten“, begründet die Dermatologin, die meist fix auf Anfragen reagiert und diese innerhalb von 48 Stunden beantwortet. Kürzere Diagnosen seien in der Regel in fünf Minuten geschrieben, für längere würde sie 15 Minuten kalkulieren. Zeit, die sich laut Julia Maerker-Stroemer lohnt: „Ich kann genaue Diagnosen treffen, das Vorgehen klären, aber auch Therapieverläufe engmaschig überwachen. Und Patienten kommen wirklich schnell und einfach an Befunde.“

### Weniger Zeit und Stress

Eine ganze Reihe von gesetzlichen und Betriebskrankenkassen übernehmen mittlerweile die Kosten für Online-Sprechstunden: Dazu gehören die Techniker, die Debeka BKK oder auch die AOK Bayern und Baden-Württemberg. Ansonsten müssen etwa bei der Plattform „Online Doctor“, die bislang mit bundesweit rund 500 Dermatologinnen und Dermatologen kooperiert, knapp 39 Euro bezahlt werden. Privatversicherte erhalten eine gleich hohe Rechnung, die sie dann ihrer Versicherung einreichen können. Angesichts der Vorteile, die digitale Dermatologie bietet, dürfte es nicht mehr lange dauern, bis alle gesetzlichen Krankenkassen hierzulande digitale Hautchecks als Leistung anbieten.

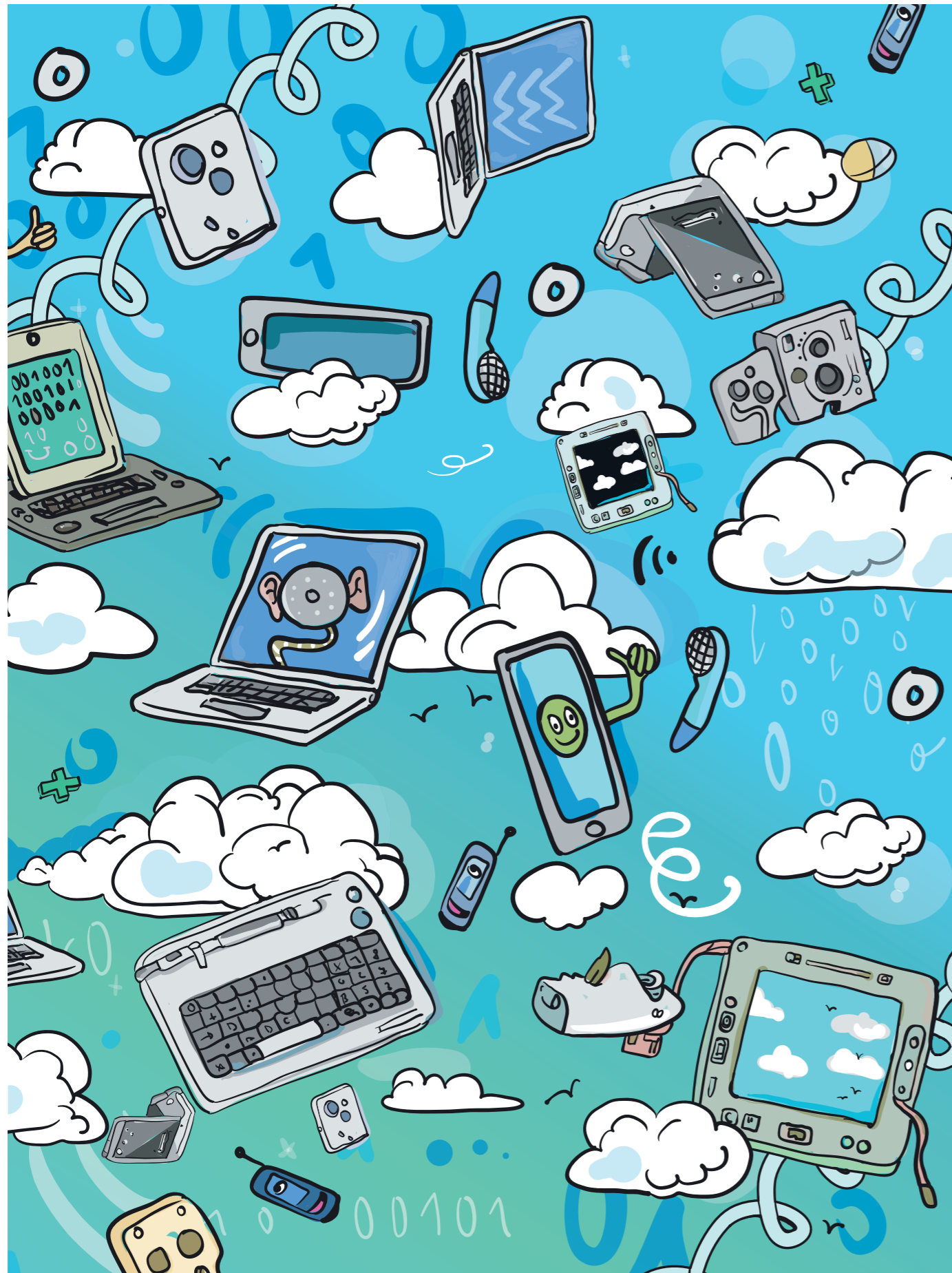
Wie hilfreich die virtuelle Konsultation vor allem aus der Sicht von chronisch Kranken ist, bestätigt Daniel Tenbrake. Nach dem Therapiestart in der Praxis vor einem Jahr kann er nun Infos, Fragen oder Daten jederzeit und von jedem Ort aus abschieken. Ob bei Kundenprojekten im Ausland, abends zu Hause oder im Home-Office Schrebergarten: „Weil ich Routinedinge nur noch online abwickle, spare ich viel Zeit und bin flexibler als früher. Das reduziert Stress und macht mein Leben leichter“, berichtet Daniel, der auch eine Smartphone-App für das

Therapiemanagement nutzt. Da die regelmäßigen Biologika-Injektionen nie nacheinander an die gleiche Stelle am Bauch oder an den Oberschenkeln gesetzt werden sollten, baut Daniel auf ein digitales Gedächtnis, das die Einstichorte erfasst und damit die Rotation der Spritzen erleichtert.

### Sicherheit und Vorteile zählen

„Die App ist kostenlos und bietet eine ganze Menge“, sagt der IT-Experte. Man könne sich an Salben oder Medikamente erinnern lassen, Termine einpflegen oder ein Tagebuch mit Symptomen führen. Gerade hat er die Arbeit für heute erledigt, nimmt die Kopfhörer aus dem Ohr und verstaut den PC. Kurz noch die Hainbuchenhecke schneiden und die Laube aufräumen. Dann steht Daniel Tenbrake entspannt an einem knorrigen Baum und lauscht einer Amsel, die im Nachbargarten aufgeregt flötet. Digitale Technologien, Big Data und Künstliche Intelligenz, da ist sich der IT-Experte sicher, dürften das Gesundheitswesen schon bald massiv verändern. „Solange es mir wirklich hilft und die Sicherheit meiner Daten garantiert ist, bin ich offen für Innovationen“, sagt Daniel und schaut dabei auf seine Hände, auf denen nicht mehr eine Schuppe zu sehen ist. ○

Fotos: Dominik Asbach, privat



## DIGITALE DERMATOLOGIE

# CODES FÜR GESUNDE HAUT

Smartskin, digitale Avatare, Metaverse ... wie bitte?! Digitales und Künstliche Intelligenz können ganz schön fremd und verwirrend klingen. Gerade wenn es um so wichtige Themen wie die eigene Gesundheit geht, machen sich manchmal Zweifel breit und wir halten lieber digitalen Abstand. Wir zeigen, was heute schon möglich ist und wie digitale Dermatologie unsere Gesundheit unterstützen kann.

Ob Smartwatch oder Medikamenten-Erinnerung: viel Digitales für unsere Gesundheit empfinden wir heute – trotz anfänglicher Zweifel – mittlerweile als völlig normal und nutzen es gerne. Auch Künstliche Intelligenz (KI) wird vermutlich in Zukunft zum Behandlungsstandard gehören. KI könnte bald die Diagnose und Behandlung von Hautkrankheiten unterstützen: ob durch 3D-Ganzkörperscanner in der Arztpraxis oder Hautkrebscreening in den eigenen vier Wänden mit einer App.

Aber bleiben wir erst einmal im Hier und Jetzt: Digitalisierung hat die Behandlung von Hautkrankheiten schon heute in vielen Bereichen verbessert. Wer digitale Angebote für sich nutzt, kann sich im Alltag deutlich entlasten und kommt schneller an sein Ziel! Wie das geht, zeigen wir hier.

### PERFECT MATCH: WELCHES ANGEBOT PASST ZU MIR?

Digitale Angebote gibt es viele, da verliert man leicht den Überblick. Im Zweifel heißt das: einfach ausprobieren und schauen, was zu einem passt. Chatbots, also Künstliche Intelligenz, mit der man sich online unterhalten kann, sammeln Informati-

onen über die eigene Krankheit und bereiten diese verständlich für den User – also uns – auf. Mit vielen Gesundheits-Apps können wir die Behandlung unserer Krankheit selbst verbessern – sei es durch Medikamenten-Erinnerung oder die Dokumentation von Hautveränderungen sowie -verbesserungen. Aber auch die Stimmungslage kann hier über einen bestimmten Zeitraum dokumentiert und dann beim Arzt vorgestellt werden. Die Online-Sprechstunde wiederum ermöglicht uns einfacheren Zugang zu Spezialist\*innen über den digitalen Austausch in einem Portal oder Video-Call.

Mittlerweile bieten erste Krankenkassen auch eine Diagnose samt fundierter Empfehlungen für die Behandlung online an. Was ist dieser Ausschlag auf meiner Haut? Ist das eine Hauterkrankung oder ein Ekzem? Über Online-Angebote können Hautauffälligkeiten oder -probleme schnell fachärztlich abgeklärt werden. Wie einfach das geht, zeigen zum Beispiel die unkomplizierten Angebote für die digitale Erstdiagnose von OnlineDoctor, derma2go und dermanostic!

Einfach Fotos der betroffenen Hautstellen hochladen, Fragen zu Symptomen beantworten, abschicken, etwas gedulden und Ergebnis ansehen. ▶

Im Dschungel an digitalen Angeboten fällt es schon mal schwer, sich zurechtzufinden – im Zweifel kann man aber den behandelnden Arzt oder die Ärztin um Rat fragen.

## DIAGNOSE AUF KNOPFDRUCK: EINE ÜBERSICHT DER ANGEBOTE

ANBIETER	AUF WELCHEM GERÄT?	WER STECKT DAHINTER?	DAUER BIS ZUR DIAGNOSE	KOSTEN PRO ANFRAGE	BESONDERHEIT
OnlineDoctor*	Online über Smartphone, Tablet oder PC	> 500 niedergelassene Hautärzt*innen in Deutschland	max. 48 Stunden	38,87 €, 60 % der gesetzlichen und alle privaten Krankenkassen übernehmen die Kosten	Höchste Qualitätsstandards als gekennzeichnetes Medizinprodukt
Derma2go*	Online über Smartphone, Tablet oder PC	> 260 Universitätskliniken und Arztpraxen in Deutschland, Österreich und der Schweiz	max. 24 Stunden	ab 35 € (kann variieren), meist übernehmen private Krankenkassen die Kosten	Privatrezept oder Versand von Medikamenten möglich
Dermanostic*	Über eine Smartphone-App	> 300 niedergelassene Hautärzt*innen in Deutschland	max. 24 Stunden	25 €, meist übernehmen private Krankenkassen die Kosten	Privatrezept oder Medikamentenversand sowie Nachsorge bei Rückfragen

\* Beispielhafte Auswahl von drei für die Dermatologie relevanten digitalen Angeboten (Stand 01. Sept. 2023)

### EINFACHE TECHNIK: MEHR BRAUCHT ES NICHT

Gerade bei der Online-Sprechstunde lohnt sich ein Check vorab, damit alles störungsfrei läuft und die eigene Haut nicht nur in Pixeln auf dem Bildschirm erscheint. Habe ich eine gute Internetverbindung und funktionieren Lautsprecher und Mikrofon? Ist das Stromkabel auch in der Steckdose? Die Abdeckung von der Kamera weggeschoben? Ist alles überprüft, kann es auch schon losgehen.

### ES LOHNT SICH!

Je nach eigenen Bedürfnissen und Umständen kann man auf verschiedene Art und Weise von digitalen Angeboten profitieren.

### LANGE WEGE ADE

Online-Angebote bieten unkomplizierten Zugang zum Arzt oder zur Ärztin des Vertrauens, auch bei einem Wohnortwechsel oder während des Urlaubs. Außerdem – und das trifft vor allem auf Betroffene in ländlichen Gebieten zu – sind Spezialist\*innen online einfacher zu erreichen.

Sind dann weitere Untersuchungen oder eine Behandlung notwendig, erhält man innerhalb weniger Tage einen Termin in der Praxis des behandelnden Arztes oder der Ärztin.

### GEMEINSAM ZEIT SPAREN

Eine digitale Ersteinschätzung und ein bevorzugter, schneller Zugang zum Termin vor Ort ersparen aber nicht nur den Patient\*innen langes Warten und ermöglichen einen frühen Beginn oder eine Anpassung der Therapie. Auch der Arzt oder die Ärztin kann so einen Großteil seiner oder ihrer Zeit für die fachärztliche Beratung von Betroffenen nutzen.

### NICHTS STEHT MEHR IM WEG

Digitale Angebote stehen rund um die Uhr zur Verfügung – auch am Wochenende, an Feiertagen und für alle Nachteile.

Keine Ausreden oder zu wenig Zeit mehr – einfach einen ruhigen Moment suchen und los gehts.

### „ZACK, ZACK!“

Gerade bei schubweise auftretenden, chronischen Erkrankungen kann im Falle von akuten Beschwerden sofort gegengesteuert werden.

### HÜLLEN OHNE GLÜHENDE WANGEN FALLEN LASSEN

Wen ein persönlicher Besuch in der Arztpraxis bei Hautveränderungen im Intimbereich noch zu viel Überwindung kostet, der findet viel Privatsphäre und Diskretion über eine Online-Anwendung. Und keine Sorge: Die vorgestellten Anbieter schützen die sensiblen Patient\*innendaten natürlich!

### EINE EIGENE VERNETZTE WELT AUFBAUEN

Super, ich bin überzeugt und alles steht bereit – aber wie genau übernehme ich das Steuer für meine Behandlung? Wichtig vorab: Es muss nicht gleich alles digital sein.

Ob Wohnortwechsel oder spezielle Behandlung: Ärzte und Ärztinnen können aktiv miteinander verbunden werden! Eine einfache Kontrolle kann bei meinem Hausarzt oder meiner Dermatologin um die Ecke erfolgen. Die Ergebnisse können dann unter verschiedenen Ärzten oder Ärztinnen ausgetauscht werden. Es lohnt sich, mit allen Beteiligten darüber zu sprechen, was möglich ist!

Illustrationen: Mirja Winkelmann

Was wünsche ich mir und welche Ziele habe ich? Welche digitalen Angebote kann ich nutzen? Bei welchen Spezialist\*innen bin ich in Behandlung? All diese Fragen können im offenen Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin thematisiert werden! Das hilft dabei, die eigene Behandlung aktiv mitzugestalten und die bestmögliche Betreuung zu erhalten.

Danach können schrittweise passende digitale Angebote ausprobiert werden, wie eine Video-Sprechstunde bei einem oder einer Spezialist\*in sowie eine digitale Ersteinschätzung während eines akuten Schubs. Und wer die Zeit, Kraft und den Mut aufgebracht hat, seine Behandlung aktiv in die eigenen Hände zu nehmen, kann am Ende des Tages mit einer Online-Meditation entspannen!

Was die Zukunft der digitalen Dermatologie noch in petto hat, bleibt ungewiss. Die Vorteile, die sie mit sich bringt, sind je nach persönlicher Situation verschieden. Aber: Wer sich jetzt auf Neues einlässt, kann heute schon die Vorteile für sich und seine Gesundheit nutzen.



# WARUM Musik DIE SEELE STREICHELN

Tinte auf einem Blatt Papier, eine einzelne Note. Und dann ist da plötzlich eine Harmonie, die uns durch den Raum tanzen lässt oder uns zu Tränen rührt. Musik hat Auswirkungen auf unseren Körper, unsere Emotionen und kann unser Wohlbefinden steigern.

## VON WOHLTUENDEN KLÄNGEN UND MOTIVIERENDEN BÄSSEN

Unser Körper reagiert auf Musik ganz unterschiedlich und individuell, je nach Musikrichtung und persönlichen Vorlieben. Grundsätzlich kann ruhige Musik den Blutdruck sinken lassen, die Herzfrequenz verringern und sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen günstig beeinflussen. Und auch unsere Hormone werden hellhörig: Bei schnellen Klängen schütten wir Adrenalin, Dopamin und Glückshormone aus – unsere Muskelfunktion nimmt zu, wir haben mehr Energie, sind motiviert. Durch langsame Musik wird die Ausschüttung von Stresshormonen verringert, wir können entspannen und uns wohlfühlen. Auch wird die Konzentration von schmerzkontrollierenden Hormonen erhöht – ruhige Musik kann so sogar zur Schmerzlinderung beitragen. Es gibt aber auch Ausnahmen von der Regel: So manche Rock-Liebhaber\*innen entspannen besser bei lauter und schneller Musik.

## WIE MUSIK UNS IN ANDERE WELTEN ENTFÜHRT

Wer kennt das nicht: Die Titelmusik eines Dramafilms rührt uns zu Tränen, wir bekommen Gänsehaut während eines Konzerts oder unser Lieblingslied stimmt uns glücklich. Verantwortlich dafür ist das limbische System in unserem Gehirn, das für Emotionen zuständig ist und durch Musik angeregt

wird. Melodien können außerdem Erinnerungen und damit verbundene Gefühle wachrufen, vor allem aus unserer Jugend. So kann uns ein einziges Lied in Sekundenschnelle in einen Sommerurlaub mit unserem Freundeskreis zurückversetzen, wir können beinahe das Meer hören und die Sonnencreme riechen. Glück, Traurigkeit, Staunen: Wir hören Musik, um zu fühlen und uns zu erinnern. Dabei wählen wir bewusst die Musikrichtung aus, die zu unserer Gefühlslage passt.

## HOCH VOM SOFA, REIN INS LEBEN!

Musik kann uns das Gefühl von Gemeinschaft und Verbundenheit geben – durch gemeinsames Hören und Singen, Gitarre spielen oder Salsa lernen. Sie bekommt Bewegungsmuffel vom Sofa und kann uns die nötige Motivation geben, um uns persönlichen Herausforderungen zu stellen. Neue Sportart, ein wichtiges Gespräch auf der Arbeit oder aktiv etwas für die Gesundheit tun? Die eigene Lieblingsmusik kann anspornen!

Mit Musik können wir abschalten und uns in ihr verlieren oder sie laut drehen und uns mitreißen lassen, Herzschmerz mit ihr verarbeiten oder unsere Freude herausschmeißen. Sie kann Stimmung, Körper und sogar unsere Gesundheit positiv beeinflussen. Also: Musik an und sich eine ganz persönliche – ruhige oder aktive – Auszeit gönnen.

Illustration: Mirja Winkelmann

# ALLES GUT – ODER GEHTS NOCH BESSER?

Verbessert sich die Schuppenflechte, entsteht ein Gefühl der „Zufriedenheit“ und des „Glücks“. Doch diese Begriffe allein beschreiben den Erfolg einer Therapie manchmal nicht genau genug. Tatsächlich sollte der „gefühlte Erfolg“ – auch manchmal „Treat-to-Happy“ genannt – nicht immer das Maß aller Dinge sein.

Unser bester Freund sitzt gleich nebenan: im Kopf. Er beruhigt das Gewissen, flüstert Komplimente, verteidigt Fehler. Den persönlichen Blick für die eigenen Zwecke zu nutzen, ist ganz normal. Denn Menschen sind Meister der Selbsttäuschung. Das hat gute Gründe. Weil das Gehirn ständig Reize und Infos verarbeiten muss, filtert es Eindrücke, sortiert vor und sucht den einfachen Weg. Was nicht passt, fliegt raus – oder wird passend gemacht. Lernen wir zum Beispiel jemanden kennen, der uns ähnlich ist, finden wir ihn oder sie sympathisch. Und läuft etwas gut, neigen wir dazu, so einfach weitermachen zu wollen. Bei der Behandlung von Krankheiten wie Psoriasis kann es jedoch falsch sein, sich selbst zu täuschen. Weil ein scheinbar gutes Ergebnis manchmal eben nicht gut genug oder eigentlich einfach nur okay ist.

## WAS SIND GUTE ZIELE?

Erfolg fängt immer mit Zielen an. Sie beeinflussen auch bei einer Therapie die Wahl des passenden Medikamentes entscheidend. Eine wichtige Frage ist: Soll man sich eher niedrige oder maximale Ziele setzen, also irgendwie zufrieden sein oder die völlige Erscheinungsfreiheit anstreben? Neben der grundsätzlichen Einstellung lohnt immer auch ein Blick auf Fakten wie den PASI-Score, mit dem sich der Befall der Haut messen lässt. Auch mit der präzisen Beschrei-

bung von Symptomen können Ziele eingegrenzt werden. Wer bestimmen kann, wann genau es wo, wie oft und wie lange juckt, kommt zu einer realistischen Einschätzung, was die Therapie erreichen soll.

## UND JETZT?

Nach der Behandlung folgt die Bewertung. Sind meine Ziele erreicht? Wo musste ich Abstriche machen und wo wurde etwas vielleicht sogar übertroffen? Erst wenn das erhoben wurde, kann man sagen, das macht mich glücklich oder zufrieden – oder eben auch nicht. Klar ist: Nicht immer lassen sich alle Ziele komplett erreichen. Das muss man dann leider für den Moment akzeptieren. Die Gründe dafür können vielfältig sein. Manchmal scheitert man, weil man aus Gewohnheit ungern Neues ausprobieren. Angst davor besteht, schon wieder enttäuscht zu werden. Oder einfach das Wissen darüber fehlt, was alles möglich ist.

## ALS OB ES NICHT SCHON SCHWER GENUG WÄRE ...

Unser „Freund“ im inneren Dialog mit uns nimmt nun diese „Niederlage“ und macht sie zum neuen Maßstab. Ein weniger hohes Ziel erscheint plötzlich gut genug – man will ja zufrieden sein. Die Seele hält es also nicht einfach so aus, dass hier tatsächlich eine Lücke bei den Therapiezielen entstanden ist. Wir schützen uns damit selbst.

## WAS WIRKLICH ZÄHLT

Das Gehirn kann uns also gefährliche Streiche spielen und uns tief in ein Netz der Selbsttäuschung verstricken. Bis wir kaum noch wissen, was wir wirklich wollen. Einfach weniger Schuppen oder weniger Juckreiz erscheint da über die Zeit das maximal Mögliche zu sein. Darauf angesprochen würde wohl jeder sagen: „Ja, I am happy. Ich bin glücklicher als gestern.“ Eine etwas verzerrte Realität kann entstehen, denn es wird nicht wahrgenommen, dass eine fast komplette Erscheinungsfreiheit mit modernen Therapien möglich ist. Diese Information wird ausgeblendet, man hört und sieht sie einfach nicht mehr.

Weil sich unser Gehirn clever selbst hinters Licht führt, ist es aber gar nicht einfach, wieder umzuschwenken. Sanfter Druck von außen zum Beispiel vom Kumpel mit dem Hinweis, es doch endlich mal mit etwas anderem zu versuchen, kann helfen. Hält die Freundin den Spiegel vor, dürfte auch das den Weg aus der vermeintlichen Komfortzone beschleunigen. Und wenn beim Ziel der Behandlung echtes Verständnis für die Erfolgsmessung vorhanden ist, könnte nicht mehr nur das persönliche Empfinden das Maß aller Dinge sein. Der tatsächliche Behandlungserfolg für Körper, Geist und Seele wäre dann die Norm für Zufriedenheit und Glück.

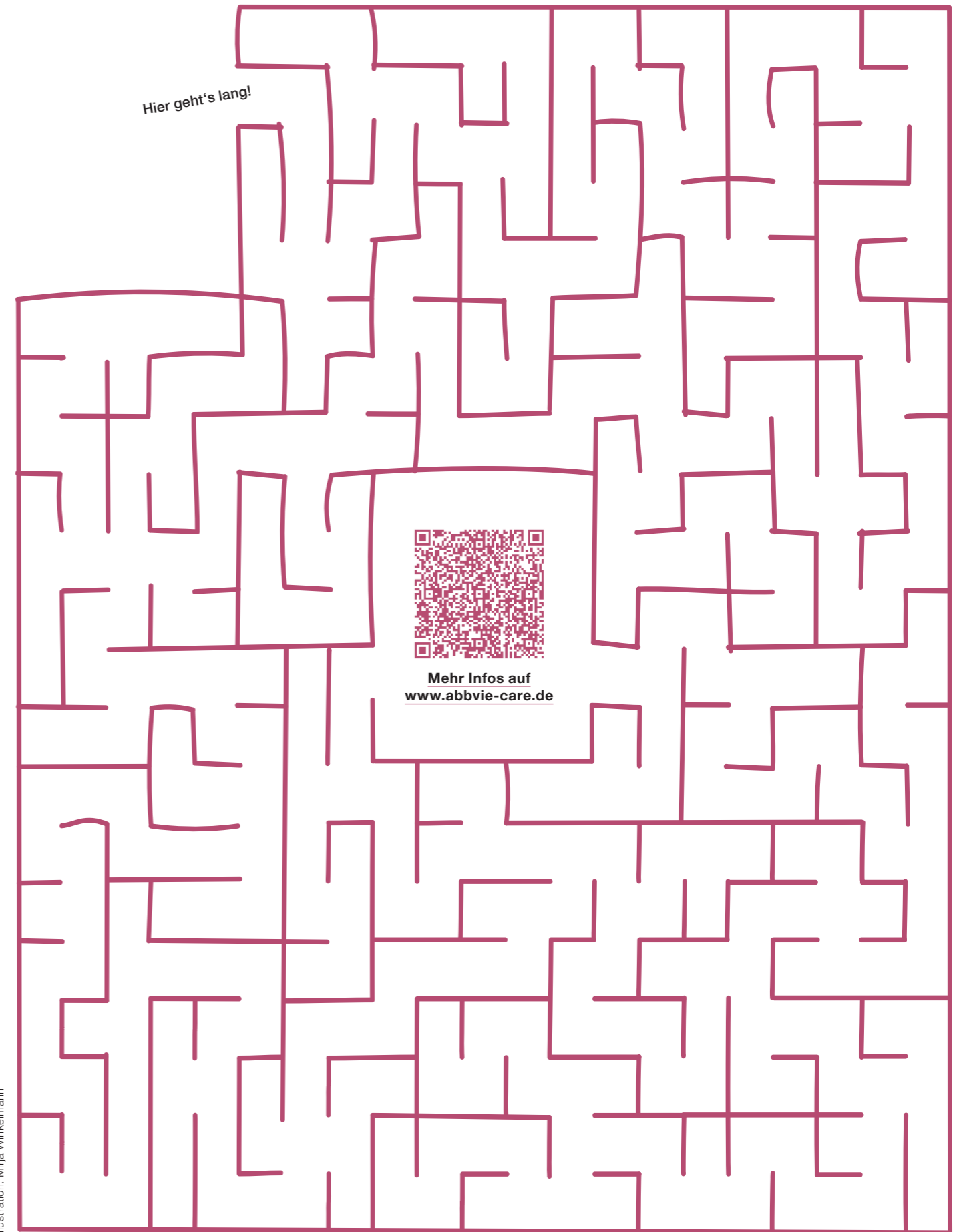


Illustration: Mirja Winkelmann



# PSORIASIS UND IHRE UNERWÜNSCHTEN BEGLEITER

Begleiterkrankungen wie Arthritis oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei Psoriasis ein großes Thema. Wir haben dazu mit Prof. Dr. med. Petra Staubach, Oberärztin an der Haut- und Poliklinik, Universitätsmedizin Mainz gesprochen.

**PSOUL: Die Psoriasis-Arthritis (PsA) ist die häufigste Begleiterkrankung bei Psoriasis. Gibt es Maßnahmen, die das Fortschreiten verhindern?**

**PROF. DR. MED. PETRA STAUBACH:** Ja, es gibt überzeugende Daten dazu, dass durch frühes Therapieren die Erkrankung „aufgehalten“ werden kann. Es wird auch darüber diskutiert, dass die PsA eine eigenständige Form der Psoriasis ist und nicht nur eine Begleiterkrankung sowie umgekehrt. In jedem Fall ist es wichtig, die Psoriasis mit Gelenkbeteiligung früh zu diagnostizieren.

**Warum ist eine frühe Diagnose so wichtig?**

Bei allen Erkrankungen gilt: Je eher die Diagnose, desto besser die Behandlungsmöglichkeiten. Wenn die Psoriasis mit Gelenkbeteiligung bereits fortgeschritten ist, kann selbst eine gute Therapie oft nicht mehr zu einer vollständigen Genesung führen. Das ist anders als bei Hautsymptomen, die in der Regel vollständig zurückgehen. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Erkrankung weiter fortschreiten kann, wenn die richtige Behandlung zu lange hinausgezögert wird. Die Auswirkungen kann man dann nicht mehr aufhalten bzw. die Entzündung oder auch die Veränderung im Bereich der Gelenke kann nicht mehr rückgängig gemacht werden.

**Wie lässt sich das erhöhte Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Psoriasis erklären?**

Psoriasis ist eine Systemerkrankung. Entzündungen, die wir an der Haut sehen, finden auch im Körperinneren, also etwa im Blut oder den Organen, statt. Diese Entzündungen können Organe und Gefäße schädigen (Atherosklerose). Gefäßschäden wiederum können in der Stoffwechselerkrankung metabolisches Syndrom – einer Kombination aus Übergewicht, hohem Blutzucker, hohen Blutfettwerten und hohem Blutdruck – gipfeln.

**Welche Folgen hat die Dauerentzündung noch?**

Auch andere Begleiterkrankungen wie Depressionen werden begünstigt. Man hatte lange nicht verstanden, wie das zusammenhängt. Mittlerweile wird immer offensichtlicher, dass bestimmte entzündungsfördernde Stoffe bei erhöhter Entzündungslast vermehrt auftreten, aber die gleichen auch vermehrt bei Depressionen zu finden sind, was zu einem Teufelskreis führen kann.

**Was bedeutet das genau?**

Früher war bekannt, dass Depressionen als Begleiterkrankung bei einigen chronisch entzündlichen Hauterkrankungen auftreten können: Sichtbare Symptome können zu Stigmatisierung führen und wiederum Depressionen oder Angststörungen auslösen. Heute weiß man, dass die Entzündungslast der Psoriasis-Krankheit als Systemerkrankung auch innere Prozesse beeinflusst und dadurch das Depressionsrisiko erhöht. Das bedeutet nicht nur eine zusätzliche Belastung, sondern eine enorm hohe Krankheitslast.

**Wie wirkt sich die Psoriasis auf das Sexualleben der Betroffenen aus?**

Das Problem bei genitaler Psoriasis ist oft, dass zu wenig darüber gesprochen wird. Die typische Schuppung spielt meist nicht die wesentliche Rolle, sondern eine Rötung und vor allem Juckreiz. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Belastung durch genitale Psoriasis im Alltag besonders hoch ist. Das betrifft auch das Sexualleben oder den Wunsch der Betroffenen nach einer Partnerschaft. Genitale Psoriasis zählt daher zu den sogenannten Upgrade-Kriterien. Das heißt, dass neben dem Ausmaß und Schweregrad der Hautveränderungen auch noch andere Kriterien wie Einfluss auf die Lebensqualität eine Rolle spielen. So ist die Behandlung mit einer Systemtherapie auch dann möglich, wenn die Hautveränderungen an bestimmten Stellen wie dem Genitalbereich oder sichtbaren Arealen auftreten.

**Was können Sie Betroffenen mit auf den Weg geben?**

Wir fragen alle Patient\*innen regelmäßig nach ihrer Lebensqualität. Generell kann sie bei jeder oder jedem eingeschränkt sein. Das Gute ist, dass es in Deutschland und vielen anderen Ländern mittlerweile verschiedene Therapieoptionen gibt, die dann nicht nur zu einer Verbesserung der Krankheitsaktivität, sondern auch der Lebensqualität führt. Das reduziert die Krankheitslast erheblich innerhalb kürzester Zeit. Um aber möglichst erfolgreich behandelt zu werden, ist es notwendig, offen mit dem Arzt oder der Ärztin zu sprechen und gemeinsam und frühzeitig die optimale Therapie für jeden Einzelnen zu beginnen.



Mehr Infos auf [www.abbvie-care.de](http://www.abbvie-care.de)



Prof. Dr. med. Petra Staubach, Oberärztin an der Haut- und Poliklinik, Universitätsmedizin Mainz, verantwortlich für die Spezial-Sprechstunden „Entzündliche Dermatosen“

# KREATIVES GLÜCK

Die Haut ihrer Hände sieht aus wie Tierhaut: ledrig-dick und rissig! Traurig zieht Eleonora sich zurück, malt und bastelt oft im Unterricht. Basteln tut die 28-Jährige noch heute. Und vergisst so nicht nur die Psoriasis. Sondern erfüllt sich auch den Traum vom eigenen Business.

Hände sind ziemlich praktische Werkzeuge. Wir winken hallo, waschen damit und streicheln. Leere Hände bitten, Fäuste drohen. Funktionieren Hände nicht richtig, haben Menschen ein Problem: Bei Eleonora beginnt es, als sie drei Jahre alt ist. Zwischen den Fingern tauchen die ersten Plaques auf – und es wird stetig schlimmer.

In der Pubertät ziehen sich über große Teile des Körpers Schuppen, sie setzen sich an Beinen und Brust fest. Doch unter den schorfig-geschwollenen Händen und Füßen leidet Eleonora besonders. „Du trägst sie wie ein Geschenk vor dir. Jeder sieht sie“, sagt die gelernte Kauffrau und erzählt: „In der Schule haben sie mich deshalb beleidigt und ausgelacht.“ Damals hasst sie ihre Hände, heute designt sie damit kleine Kunstwerke wie Lilly.

## HANDGEMACHT

Die gehäkelte Kuscheltier-Bärin in Brombeerfarbe, mit knuffiger Wollnase und rotem Schlabberlatz ist eines der Meisterwerke von Eleonora.

Bislang zumindest. „Ich mag es, mit Nadeln zu arbeiten, Holz zu bemalen oder Keramik zu gießen. Ich tauche dann in meine Kreativblase und vergesse alles“, berichtet die junge Mutter, die mit Mann und Baby im Schwarzwald inmitten von sanften Hügeln, Wiesen und Wäldern lebt.

Von der Natur lässt sich Eleonora intensiv inspirieren. „Wenn ich im Garten



„Trotz der Schuppenflechte habe ich mir den Spaß am Handwerk nie nehmen lassen.“  
@norinahandgemacht



oder bei Spaziergängen Formen und Farben für dekorative Stücke sehe, probiere ich das gerne sofort aus.“ Dann steuert @eleo.norina ihre „Kreativblase“ an, entwirft passend zur Jahreszeit Keramik und Holzdekorationen, erstellt personalisierte Geschenkartikel oder häkelt zum Beispiel Stirnbänder aus Wolle. „Ich vertraue meiner Kraft. Ich kann alles schaffen“, das flüstert sie sich schelmisch zu, wenn sie mal wieder ein romantisches oder rustikales Deko-Unikat gezaubert hat.

## SCHÖNHEIT

Inzwischen hat Eleonora längst so viele Geschenkideen gestaltet, dass ihre Wohnung aussieht wie ein Showroom. Da lag es nahe, die besten Stücke über Instagram und den Web-Markt Etsy zu vertreiben. „Ich möchte andere mit meinem Handwerk begeistern“, sagt die Frau, deren Stücke sanft und organisch wirken. Vor allem aber zeigt ihre Arbeit, wie viel Freude Eleonora an Schönheit hat.



„Wenn ich in meiner kreativen Blase bin, fühle ich keine Schmerzen oder Stress.“

Fotos: privat

Auf die kleine Bärin Lilly ist Eleonora besonders stolz, obwohl es eines ihrer kleinsten Häkelwerke ist.

A photograph showing the back of a man's head and shoulders. His hair is thinning, particularly at the crown, revealing a receding hairline. The background is a plain, light blue-grey color.

*„Mein Leben hat  
sich schon  
extrem verändert.“*

**Keine Ausgabe  
mehr verpassen:  
Das PSOUL-Abo  
gibt es unter  
[www.psoul.de](http://www.psoul.de)**