

# PSOUL

*Das Magazin über, mit und ohne Schuppenflechte*



**ZUM  
MITNEHMEN**  
*kostenfrei*

**SKINFLUENCER** „Mein Leben ist jetzt wieder normal geworden“  
**KÖRPER** Früh handeln bei Psoriasis-Arthritis  
**SEELE** Mit Sport die Therapie aktiv unterstützen

*Ausgabe N°12, Sommer 2024*  
abbvie

# INHALT

4 **REIN UND STOPP**  
Es geht um deine Gelenke

6 **SKINFLUENCER VOLL IM LEBEN**  
Wie Klaus sein Leben wieder selbst bestimmen kann

12 **THEMA WENN'S UNTER DIE HAUT GEHT**  
Früh handeln bei Psoriasis-Arthritis

16 **KÖRPER PSORIASIS-ARTHRITIS**  
Wie Dermatologie und Rheumatologie gemeinsam aktiv sind

18 **SEELE RUNTER VON DER COUCH**  
Bewegung als optimaler Therapiebegleiter

20 **DRANBLEIBEN GLÜCK**  
Und wie man es im Alltag nicht verliert

22 **RAUS IMMER IN AKTION**  
Rike erzählt von ihrem Leben voller Energie

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG, Wiesbaden.  
**Verantwortliche Chefredaktion:** Christian Kranich und Sabrina Blümel.  
**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:** Friederike Bill, Klaus Hesse, Dr. Alexander Messis, Dr. Adriana Otto.

**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 Herbst 2024.



20  
Wie wir dem Glück ein wenig auf die Sprünge helfen können



6  
Dank moderner Therapien kann Klaus seinen Leidenschaften wieder nachgehen

18  
In Schwung kommen und der Psoriasis-Arthritis die Stirn bieten



Foto Titel: Dominik Asbach; Fotos: Dominik Asbach, Mirja Winkelmann (AI, Midjourney), privat; Illustrationen: Mirja Winkelmann

22  
Action pur mit Rike, alias fraukopfvoll



12  
Erste Anzeichen erkennen und ernst nehmen



# EDITORIAL

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

Als ob Psoriasis allein nicht schon genug wäre: Plötzlich kommen auch noch steife, schmerzende Gelenke dazu. Und das leider gar nicht so selten. Etwa jeder fünfte bis sechste Betroffene mit Schuppenflechte entwickelt eine sogenannte Psoriasis-Arthritis, kurz PsA. Dies ist eine chronische Erkrankung, die Gelenkentzündungen hervorruft und schließlich den gesamten Bewegungsapparat stark beeinträchtigen kann. Nicht immer, aber oft zeigt sich die PsA erst Jahre nach Ausbruch der Psoriasis und viele Betroffene bringen die Symptome anfangs nicht in Verbindung. Dabei gilt: Je früher diagnostiziert und behandelt wird, desto besser lassen sich Beschwerden eindämmen und bleibende Schäden minimieren.

Wertvolle Zeit vergeuden? Dies gilt es zu vermeiden. Deshalb widmen wir uns in dieser Ausgabe von PSOUL intensiv dem Thema Psoriasis-Arthritis. Wir klären darüber auf, wie sich die Gelenkentzündung erkennen lässt und warum im Fall der Fälle ein „Nagelcheck“ unbedingt angeraten ist. Im Interview beschreiben die Hautärztin Dr. Adriana Otto und der Rheumatologe Dr. Alexander Messis, wie wichtig die Zusammenarbeit der beiden Fachrichtungen bei der Diagnose und der Therapie der Krankheit ist und was moderne Medikamente heute leisten können – erscheinungsfreie Haut und deutlich weniger Gelenkbeschwerden. Und wir widmen uns den Fragen, wie wir immer wieder das Glück im Alltag finden und wie Couch-Potatoes in Schwung kommen können.

In Schwung war Klaus Hesse schon immer, bis Psoriasis-Arthritis den Schlagzeuger und DIY-Fan so stark ausbremste, dass er fürchtete, sich gar nicht mehr bewegen zu können. Dass er heute wieder stundenlang am selbst gebauten Drumset spielen und problemlos Haus und Garten ausbauen kann, erzählen wir in unserer Titelstory. Die Geschichte von Klaus hat uns in der Redaktion von PSOUL besonders bewegt. Denn sie zeigt, wie stark Schuppenflechte und Gelenkschmerzen einschränken und was bei einer erfolgreichen Therapie (wieder) möglich ist.



Jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen – herzlichst,  
Christian Kranich  
Ansprechpartner für Patient\*innen bei AbbVie

# UND STOPP!

Am besten schon bei den ersten Anzeichen von Psoriasis-Arthritis. Denn frühes Handeln mit modernen Therapien kann das Fortschreiten der Erkrankung stoppen und eine dauerhafte Schädigung der Gelenke verhindern.

Foto: Mirja Winkelmann (AI, Midjourney, Mai 2024)



Er ist ein Meister des Schlagzeugs. Bis bei ihm Psoriasis und Psoriasis-Arthritis ausbrechen. Doch Klaus Hesse will sich nicht mit schuppiger Haut und schmerzenden Gelenken abfinden, die das Trommeln unmöglich machen. Eine Geschichte mit Happy End.

# AUFGEBEN KOMMT NICHT IN FRAGE

„ICH HABE PSORIASIS NICHT ERNST GENOMMEN, BIS DIE KRANKHEIT MICH WIE EIN HAMMER GETROFFEN HAT.“

Seit über 40 Jahren ist Klaus Hesse leidenschaftlicher Schlagzeuger.

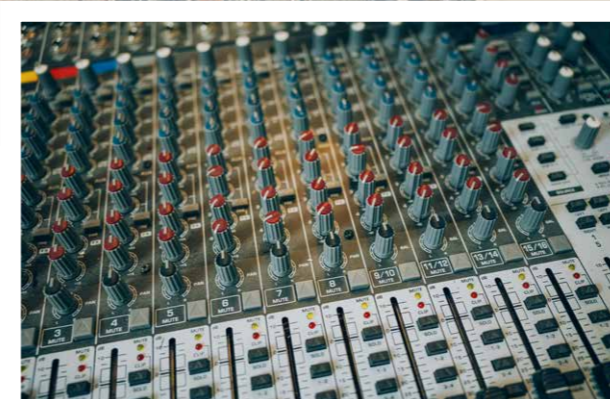
**D**

er Drumstick fliegt und bleibt zwischen Zeige- und Mittelfinger hängen. „1 und 2 und 3 und 4“, zählt Klaus Hesse. Ein relaxter Bum-Tschak ertönt, der in einen schnellen Beat mit wummern-dem Bass wechselt. Klingt wie das Schlagzeug am Anfang des 80er-Songs „Sunday Bloody Sunday“ von U2. Rücken gerade, Arme eng am Körper, so sitzt der Hobbymusiker am Set. Und macht, was er liebt wie das Leben: trommeln. Diese Leidenschaft hätte er vor ein paar Jahren fast aufgeben müssen. Hesse erkrankt erst an Psoriasis, dann kommt Psoriasis-Arthritis hinzu. Auf großen Flächen reißt die Haut auf und an Armen, Händen, Füßen entzündeten sich Gelenke. Auftritte wollte Hesse nicht mehr spielen, Drumsticks halten konnte er nicht mehr.

#### DER SCHOCK

An den Moment der Wahrheit erinnert sich der Mann mit den freundlichen Augen, den grauen Haaren und der randlosen Brille genau. Es ist ein lauer Abend in Frankfurt. Mit einer seiner drei Bands steht ein Gig vor ein paar Hundert Leuten an. Doch Hesse leidet. Rote Stellen und Schuppen zeigen sich auf der Stirn und an den Augen. Er trägt eine kurze Hose, unter der verschorfte Beine hervorlugen. Ständig muss er kratzen, er fühlt sich müde und spürt Angst, auf der Bühne zu versagen. Da sagt ein Bandkollege, der die Krankheit kennt: „Du hast Schuppenflechte. Du hast, glaube ich, ein echtes Problem.“

Die beiden stehen auf einem Parkplatz in der untergehenden Sonne und Hesse wird klar: Monate lang hat er Signale wie schmerzende Hautrisse, heftigen Juckreiz und Mattheit registriert, aber verdrängt. Er hat sich zunächst keinen ärztlichen Rat geholt. Krank sein, das kam für den gelernten Schlosser und selbstbewussten Musiker, der seinen Körper stets perfekt unter Kontrolle hatte, einfach nicht infrage. „Vielleicht hatte ich Panik vor der Realität“, sagt der Mann, der unter Freunden als Bühnenjunkie und begnadeter Tüftler gilt. Hesse ist gerade 45 Jahre alt geworden, als er sich dermatologisch behandeln lässt; eine Zeit lang äußerlich mit Salben, Lotionen und Licht. Doch nichts davon hilft wirklich.



#### DER TIEFPUNKT

Schließlich wird er an die Dermatologische Klinik der Universität Frankfurt überwiesen. Eine erste Therapie, die die Entzündung hemmen soll, folgt. „Doch von diesem Medikament habe ich Depressionen bekommen“, sagt Hesse offen, der das Mittel sofort absetzt. Aber mittlerweile sind morgens Finger, Ellbogen und Füße dick geschwollen. Das Einsteigen ins Auto fällt schwer. Die Arbeiten am alten Reihenhaus mit großem Garten im südhessischen Babenhausen, das er mit seiner Frau Sabine liebevoll aus- und umbaut, schafft er kaum noch. Und das Schlagzeugspielen wird zur Tortur, weil die Finger steif sind und schmerzen.

Knapp drei Jahre nach Ausbruch der Schuppenflechte erhält Hesse die Diagnose, dass er auch an Psoriasis-Arthritis leidet. Jetzt glaubt er, alles zu verlieren: die Bühne als Drummer, die Kraft, sein Zuhause zu gestalten, und den Kontakt zu Menschen, weil er sich mit Schuppen im Gesicht und schmerzenden Gliedern mehr und mehr zurückzieht. Doch er ist eine Kämpfernatur und will sich nicht von einer Erkrankung unterkriegen lassen. Er sucht nach Hilfe und findet sie.

Fotos: Dominik Asbach

#### DIE HILFE

An der Uniklinik Frankfurt lässt sich Klaus Hesse weiter behandeln – nun in der Rheumatologie. Er will vor allem keine Gelenkschmerzen mehr spüren. Er will unbeschwert mit dem E-Bike durch den Spessart fahren und jederzeit in seiner Werkstatt flexen, fräsen, feilen können. Er will Wimbledon-Rasen rund um den Wallnussbaum im Garten anlegen und den Proberaum für seine Drumsessions fertigstellen. Verschiedene Medikamente schlagen nicht an, erst eine systemische Therapie mit einem modernen Biologikum wirkt. Innerhalb von wenigen Wochen bessert sich das Hautbild deutlich und der Schmerz in den Gelenken wird endlich weniger.

„Ich konnte es erst gar nicht glauben“, sagt Hesse, knetet die erscheinungsfreien Hände und streicht sich über das Gesicht. Vor der erfolgreichen Therapie mit dem Biologikum sei nichts mehr selbstverständlich gewesen. Eine Katze, die darauf wartet, dass man die Dose mit dem Futter öffnet, aber es nicht



Er wird gehegt und gepflegt: Auf seinen Rasen ist Klaus Hesse besonders stolz.

schaft. Einkaufen und dabei das Bein hinterherziehen. Jahrelang keinen Liveact mehr vor jubelnden Jazz- oder Rockfans spielen, das habe ihn fertiggemacht! Auch wenn er morgens eine gewisse Steifheit in den Gelenken spüre und sie ab und zu „einfrieren“, mit dem Biologikum sei das Leben wieder fast normal geworden, meint Hesse, der weiter ambulant in der Klinik für Rheumatologie der Uni Frankfurt betreut wird.

#### DIE EINSICHT

Als Beweis intoniert er das legendäre Phil-Collins-Solo aus „In The Air Tonight“. Präzise wie ein Uhrwerk und kraftvoll haut er das Intro raus. Eine motorische Meisterleistung. Schließlich müssen Drummer vier unabhängige Bewegungsabläufe mit Händen und Füßen können. Und die körperlichen Belastungen sind mit denen eines Profisportlers vergleichbar. Um richtig gut zu bleiben, spielt der Vater eines erwachsenen Sohnes jeden Tag, manchmal eine, oft zwei oder drei Stunden.

Der eigene Proberaum hinterm Haus ist mittlerweile fertiggestellt. Weiße Wände, grauer Teppich, schwarze Boxen, PC- und Mischpult-Technik versprühen einen cleanen Look. An der Seite steht das selbst gebaute Set mit dem Logo „Hessedrums“, das er früher auch als Unikat an andere Schlagzeuger verkauft hat. Dahinter hängt ein Bild von Frank Zappa. Der US-Gitarrist gilt als Wegbereiter des Fusion-Jazz. Unerbittlich trieb er andere Musiker zu Höchstleistungen an. Hesse nickt

dem lange verstorbenen Idol zu und offenbart mit dieser Geste den Anspruch an seine Musik, für die er einen funktionierenden Körper so nötig braucht wie die Luft zum Atmen.

#### DIE TRÄUME

Dass die Psoriasis-Arthritis fortschreitet und sich Gelenke möglicherweise verformen, will Hesse unbedingt vermeiden. Daher lässt er sich regelmäßig untersuchen, hält sich an Therapievorgaben und hilft selbst mit. So stellt er fest: Viel Bewegung und eine Ernährung mit Gemüse, zuckerarmem Obst und Hülsenfrüchten tun ihm gut. Und er hat gelernt, die Krankheit zu akzeptieren. „Ich stelle nichts mehr in Frage oder mache mir Vorwürfe, sondern lasse zu und will verstehen, wie ich am besten so schnell wie möglich reagieren kann“, meint Hesse.

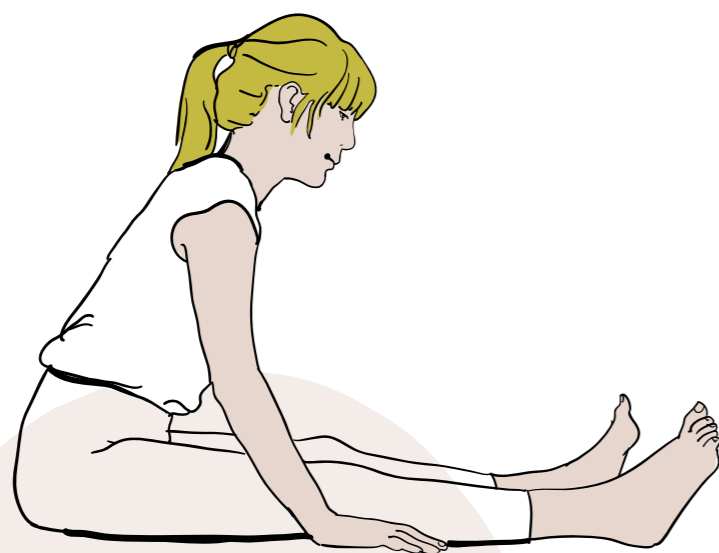
Er ist mittlerweile 57 Jahre und schafft locker, was er sich vornimmt: den Job als Schaden-Koordinator bei einem Versicherer, Musiksessions mit Freunden, DIY-Projekte. „Nichts ist unmöglich“, summt Hesse und zeigt auf ein 4,5 Meter langes Schiebeter aus Holz neben dem Haus und berichtet vom Brunnenbohren und den 300 Metern Bewässerungsrohren, die er auf seinem Grundstück verlegt hat. Besonders stolz ist er auf den saftig-grünen Rasen, der wie ein Teppich aussieht. Dafür habe er 25 Tonnen Erde herangekarrt und die Fläche tagelang planiert. „Die Psoriasis-Arthritis ist zwar da, aber ich spüre sie kaum. Ich komme im Alltag absolut klar“, schiebt Hesse nach und lächelt, denn er hat noch viel vor. ○



„FRÜHER HABE ICH UNBEWUSST GELEBT. HEUTE HORCHE ICH IN MEINEN KÖRPER UND GEBE IHM, WAS ER BRAUCHT.“

# MEHR ALS HAUT: PSORIASIS-ARTHRITIS

Bei Psoriasis, auch bekannt als Schuppenflechte, denken die meisten direkt nur an die Haut. Was viele nicht wissen: Sie ist eine systemische Erkrankung und kann auch andere Teile des Körpers betreffen, wie z. B. die Gelenke. Man spricht dann von einer Psoriasis-Arthritis. Hier lohnt es sich, wenn man schnell handelt und die zunächst unscheinbaren Warnsignale des Körpers ernst nimmt.



Dass die Haut sich schuppt, gerötet ist, juckt und sich entzündet, sind meistens die ersten und sichtbarsten Anzeichen einer Psoriasis. Der Grund dafür ist eine Fehlleitung des körpereigenen Abwehrsystems, wodurch viel mehr neue Hautzellen gebildet werden als normalerweise. Meist geschieht dies in Schüben.


## MEHR ALS NUR EIN HAUTPROBLEM

Obwohl Hautveränderungen meist die sichtbarsten Anzeichen einer Psoriasis sind, handelt es sich nicht um eine reine Hauterkrankung. Als eine systemische Erkrankung kann sie den gesamten Körper beeinflussen.

Eine häufige Begleiterkrankung ist die Psoriasis-Arthritis (kurz PsA). Diese greift die Gelenke an und sorgt dort für Entzündungen. In der Regel kommt es dann zu Schwellungen und Schmerzen der Gelenke. Auch Sehnen oder die Wirbelsäule können betroffen sein. Statistisch gesehen entwickelt jede\*r 5. bis 6. Psoriasis-Patient\*in mit der

Zeit auch eine PsA. Meistens – in ca. 80 % der Fälle – treten zunächst nur Hautprobleme auf und später Gelenkprobleme.

## FRÜHES EINGREIFEN ZAHLT SICH AUS

Bei PsA ist die Zeit ein kritischer Faktor. Ohne Behandlung können durch die Entzündungen Schäden an den Gelenken entstehen, die nicht mehr umkehrbar sind. Frühzeitig behandelt kann die Erkrankung jedoch bei vielen Patient\*innen quasi „eingefroren“ werden. Zu den zunächst unscheinbaren, aber bedeutsamen Warnsignalen zählen z. B. anhaltende Gelenkschmerzen, Schwellungen in den Finger- oder Zehengelenken sowie Sehnenansätzen und morgendliche Steifheit der Gelenke. Auch Nagelveränderungen sind nicht nur ein Schönheitsmakel, sondern könnten das erste leise Anklopfen einer PsA sein. Dann heißt es: schnell medizinischen Rat holen, eine frühzeitige Behandlung einleiten und so selbst ganz stark mithelfen, langfristige Folgen möglichst klein zu halten. 

Die systemische Erkrankung kann den ganzen Körper betreffen.

## Einmal Nagelcheck, bitte!

Studien haben gezeigt, dass bis zu 80% der Betroffenen mit Psoriasis-Arthritis (PsA) Veränderungen an den Nägeln feststellen können. Sind die Nägel betroffen, so spricht man von einer Nagel-Psoriasis. Häufig geht diese einer PsA voran. Warum das so ist? Es wird vermutet, dass die räumliche Nähe zu den entzündeten Finger- und Zehengelenken den Nagel verändern kann. Genau diese Gelenke sind nämlich in den meisten Fällen als Erstes von der PsA betroffen. Außerdem wachsen die Nägel aus sowie auf einem bestimmten Teil der Haut. Wie eine verborgene Fabrik formt dort die sogenannte Matrix den Nagel unter der Haut und schiebt ihn sanft auf dem Nagelbett nach vorn – doch wenn auch hier Entzündungen und Schuppenbildung einziehen, wird die Produktion gestört. Das Ergebnis? Veränderte Nägel, die mehr erzählen können, als man vielleicht denkt.

Dies können wichtige Hinweise auf eine PsA sein:



Sieht man kleine Dellen?

Ist eine Verdickung festzustellen?

Löst sich vielleicht der Nagel etwas vom Nagelbett ab und wird weiß oder gelb?

Oder verformen sich die Nägel stark und beeinträchtigen das Greifen?

Treten gelb-braune Flecken unter dem Nagel auf?



Illustrationen: Mirja Winkelmann



# ANHALTEN, BITTE!

Die Krankheit aufhalten – in der Fachsprache bezeichnet man diesen Zustand als Remission. Das Fortschreiten einer Krankheit wird gestoppt und die Beschwerden lassen nach. Für Menschen mit Psoriasis-Arthritis ist dies das erklärte Ziel. Moderne Therapien sind dabei häufig das Mittel der Wahl.

Eine gute Krankheitskontrolle, möglichst mit Symptombefreiheit – danach sehnen sich die meisten Menschen mit PsA. Das frühe Erreichen einer Remission ist dabei von großer Bedeutung. Geht die Erkrankung in Remission, werden – vereinfacht gesagt – die entzündlichen Prozesse aufgehalten. Die Prozesse, die für Schmerzen und eine dauerhafte Schädigung der Gelenke verantwortlich sind.

Foto: Mirja Winkelmann (AI, Midjourney, Mai 2024)


## **EINMAL STOPPEN, BITTE!**

Intakte und schmerzfreie Gelenke sind ein kostbares Gut und es gilt, dies möglichst zu bewahren. Ein frühes Eingreifen bei den ersten Anzeichen ist daher besonders wichtig – denn einmal geschädigt, bleibt dies unumkehrbar. Um also weiterhin gut in Bewegung zu bleiben, heißt es daher erst einmal stopp. So

Moderne Therapien greifen gezielt in die fehlgeleitete Reaktion des Immunsystems ein und können den Entzündungsprozess zum Stoppen bringen.

zielen moderne Therapien darauf ab, Entzündungen zu stoppen und auf diese Weise die Gelenke zu schützen. Anzeichen wie Schwellungen, Schmerzen in den Gelenken oder Veränderungen an den Nägeln sollten daher sehr ernst genommen und schnellstmöglich mit einem Arzt bzw. einer Ärztin besprochen werden.

## **ZWEI FLIEGEN MIT EINER KLASPE**

Der Vorteil einer modernen Therapie kann sein: Sie kann helfen, die Krankheitsaktivität zu stoppen. Schmerzhaftes Gelenkentzündungen können bekämpft und gleichzeitig kann das Hautbild bis hin zur Erscheinungsfreiheit verbessert werden. Ein frühzeitiger Behandlungsbeginn kann sich damit gleich doppelt lohnen. 

# DOPPELT LOHNT SICH!

Für eine bestmögliche Behandlung der Psoriasis-Arthritis (PsA) ist gute Zusammenarbeit zwischen Dermatologie und Rheumatologie sinnvoll. Warum? Das beantworteten Dr. Adriana Otto (Dermatologin) und Dr. Alexander Messis (Rheumatologe) im Interview.

Was sind typische PsA-Beschwerden bzw. gibt es erste Zeichen, die Psoriasis-Patient\*innen kennen sollten?

**OTTO:** Morgensteifigkeit der Gelenke, morgendliche Rückenschmerzen oder alltägliche Dinge, die plötzlich schwerfallen (z.B. eine Flasche aufdrehen), sind oft erste Anzeichen. Weitere können Nagel- und/oder Kopfhautveränderungen oder sogenannte Wurstfinger sein – die Schwellung aller Gelenke eines oder mehrerer Finger. Daher ist die Frage nach Gelenkbeschwerden bei Psoriasis-Patient\*innen auch routinemäßig Teil des Gesprächs oder wird per Fragebogen vor dem Termin abgefragt.

Wie wird eine PsA diagnostiziert?

**MESSIS:** An erster Stelle stehen das Gespräch mit dem Patienten oder der Patientin und die körperliche Untersuchung. Habe ich einen Verdacht, folgen Blutabnahme, bildgebende Untersuchungen und schließlich die Diagnose.

Wie sieht die Zusammenarbeit zwischen Rheumatologie und Dermatologie aus?

**MESSIS:** Grundsätzlich ist es für PsA-Patientinnen und -Patienten immer besser, wenn sie neben der rheumatologischen auch regelmäßig eine dermatologische Praxis aufsuchen. Schließlich sind meist Haut und Gelenke betroffen. Da ich kein Hautarzt bin, ist mir der Austausch untereinander wichtig, das gibt mir zusätzliche Sicherheit in der Diagnostik und Therapie der PsA.

*„Im Idealfall können wir zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen und sowohl die Haut als auch die Gelenke behandeln.“*

**DR. ADRIANA OTTO**  
Fachärztin für Dermatologie in Frankfurt am Main.



Illustrationen: Mirja Winkelmann

KÖRPER

**OTTO:** Ja, auch bei mir ist es so. Ich empfehle Patient\*innen, die mit Gelenkbeschwerden zu mir kommen oder diese entwickeln, unbedingt eine Vorstellung bei meinen Kolleg\*innen aus der Rheumatologie. Hier setzt dann auch die Zusammenarbeit an und es ist schön, wenn man Kolleg\*innen hat, die man ansprechen kann. In großen Kliniken ist dieses Prinzip schon lange Routine. Dr. Messis und ich arbeiten im niedergelassenen Bereich schon seit einiger Zeit sehr gut zusammen.

Und wer trifft schließlich die Therapieentscheidung?

**OTTO:** Liegt eine Psoriasis-Arthritis vor, würde ich die Entscheidung und die finale Therapiewahl den Rheumatolog\*innen überlassen, denn das primäre Ziel bei einer PsA ist immer, den (weiteren) Gelenkverschleiß zu verhindern und Schäden zu vermeiden. Idealerweise kommt es hier wieder zum ärztlichen Austausch, um im Rahmen der Therapie sowohl die Gelenke als auch die Haut zu behandeln.

*„Grundsätzlich ist es für PsA-Patientinnen und -Patienten immer besser, wenn sie neben der rheumatologischen auch regelmäßig eine dermatologische Praxis aufsuchen.“*

**DR. ALEXANDER MESSIS**  
Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie in Bad Homburg und Frankfurt am Main.

Stichwort „moderne Therapien“: Welche Möglichkeiten gibt es und was können sie leisten?

**OTTO:** Wir haben tolle Therapien, die sowohl für die Psoriasis als auch für die Psoriasis-Arthritis eingesetzt werden können. Im Idealfall können wir zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Da wir es mit einer chronischen Erkrankung zu tun haben, ist es wichtig, dass Patient\*innen, die mit Biologika behandelt werden und erscheinungsfrei sind oder sich in Remission befinden, die Therapie fortführen. Ich bin froh, hier mit meinen Therapiemöglichkeiten mitwirken zu können. Bei der PsA ist Dr. Messis der richtige Ansprechpartner.

**MESSIS:** Ich sehe das ähnlich wie Frau Dr. Otto – wir haben tolle Möglichkeiten. In der Rheumatologie gibt es eine Art Stufenschema in der Behandlung und wir müssen Therapieentscheidungen je nach Patient oder Patientin und Begleiterkrankungen treffen. Letztlich wollen wir die PsA in die Remission bringen. Das heißt, unser Ziel ist es, die Krankheitsaktivität zu stoppen, die Beweglichkeit und Funktionalität wiederherzustellen. Das ist heute mit modernen Therapien gut machbar.

Frau Dr. Otto, Herr Dr. Messis, was würden Sie Patient\*innen mit Psoriasis-Arthritis mit auf den Weg geben?

**MESSIS:** Heutzutage sind fast alle Beschwerden gut zu behandeln. Generell sollten Patient oder Patientin nicht zögern, einen Spezialisten aufzusuchen, um alle Vorteile einer modernen Therapie auszunutzen. Es wäre einfach sehr schade, wenn sie sich die Chance auf mehr Lebensqualität nehmen.

**OTTO:** Da stimme ich meinem Kollegen voll zu. Patient\*innen sollten sich bei den ersten Anzeichen Hilfe von Fachleuten suchen. Das gilt ganz besonders für die Psoriasis-Arthritis, aber auch für die Psoriasis. Ich sehe sehr viele Patient\*innen mit mittelschwerer oder schwerer Schuppenflechte, die schon nach kürzester Behandlungszeit erscheinungsfrei oder fast erscheinungsfrei sind. ○

# RUNTER VON DER COUCH

Bewegung ist grundsätzlich immer eine gute Idee. Für Menschen mit Psoriasis-Arthritis gilt dies in ganz besonderer Weise. Denn: Neben modernen Therapien können Beweglichkeit und Muskelkraft den steifen und schmerzenden Gelenken Paroli bieten.

Raus aus der Komfortzone, rein in die Sportklamotten – und die Mühe wird schnell belohnt. „Schon nach wenigen Wochen können echte Erfolge erzielt werden“, weiß Dr. Alexander Messis, Facharzt für Rheumatologie. „Gerade für Menschen mit Psoriasis-Arthritis ist Bewegung die ideale Therapiebegleitung, um Gelenkbeschwerden zu reduzieren.“ Mit diesem Ziel vor Augen und einer Portion Willenskraft kommt jeder in Schwung bzw. zu Kräften.

## KLEIN ANFANGEN IST VOLL O.K.

Grundsätzlich gilt: Es muss nicht gleich der Marathon sein – etwas mehr Bewegung im Alltag ist ein Anfang. Also: Auto stehen lassen und mit dem Rad zur Arbeit fahren. Bequeme Fahrstühle und Rolltreppen einfach ignorieren und den Wochenendeinkauf einmal zu Fuß erledigen. Ist man erst einmal in Bewegung, fällt der nächste Schritt weniger schwer. Wichtig ist, dass wir das tun, was uns Spaß macht. Der eine liebt das Fitnessstudio, der andere geht gern schwimmen, manche schwören auf Yoga, andere können nicht ohne ihre Laufschuhe. Einfach ausprobieren. Wenn das eine nicht gefällt, dann auf zum nächsten.

## ZIELE SETZEN – ABER NICHT ÜBERTREIBEN

Ohne Ziel kein Weg dorthin: Ich möchte beweglicher werden! Ich möchte meine Ausdauer trainieren! Ich möchte Muskeln aufbauen, um meine Gelenke zu stützen! Ziele formuliert, nun heißt es, den

Weg abzustecken. Wichtig ist es dabei, realistisch zu bleiben, sich nicht zu viel vorzunehmen. Lieber klein anfangen und durchhalten, statt an zu hochgesteckten Zielen zu scheitern.

Professionelle Hilfe ist meist auch nicht weit – Physiotherapeut\*innen sowie Fitnesstrainer\*innen helfen initial und begleitend.

## ROUTINEN HELFEN – AUCH BEIM SPORT!

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Auch wenn es sich hierbei um eine etwas abgedroschene Floskel handelt – es ist doch viel Wahres dran. Und genau dies kann uns beim Training helfen. Wie? Feste Tage, klare Routinen – wir lassen regelmäßige Bewegungseinheiten einfach zur Gewohnheit werden. Und wo wir schon bei Floskeln sind: Gleich und Gleich gesellt sich gern, auch bei sportlichen Aktivitäten. Gleichgesinnte können sich gegenseitig motivieren und immer wieder pushen. Ob draußen im Freien oder digital zum Online-Yoga, gemeinsam fällt Bewegung leichter!

## DAS ALLERWICHTIGSTE ZUM SCHLUSS

Dranbleiben ist das A und O. Ist der Anfang erst geschafft, heißt es, bei der Stange zu bleiben oder auch bei der Hantel. Neben der richtigen Therapie können zusätzlich durch Kontinuität dauerhaft Erfolge erzielt werden. Wichtig ist aber auch hier, die eigene Balance zu finden und vor allem den Spaß nicht zu verlieren.



Mehr Infos rund um das Thema Bewegung zum Download auf [abbvie-care.de](http://abbvie-care.de)

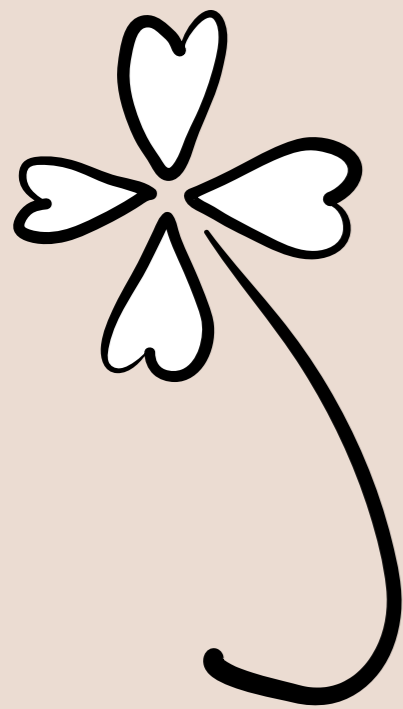
Foto: Mirja Winkelmann (AI, Midjourney, Mai 2024)

Sport tut nicht nur dem Körper gut. Die regelmäßige Aktivität hilft, Adrenalin und weitere Stresshormone abzubauen, um im Gehirn vermehrt Glückshormone auszuschütten.



# GLOCK

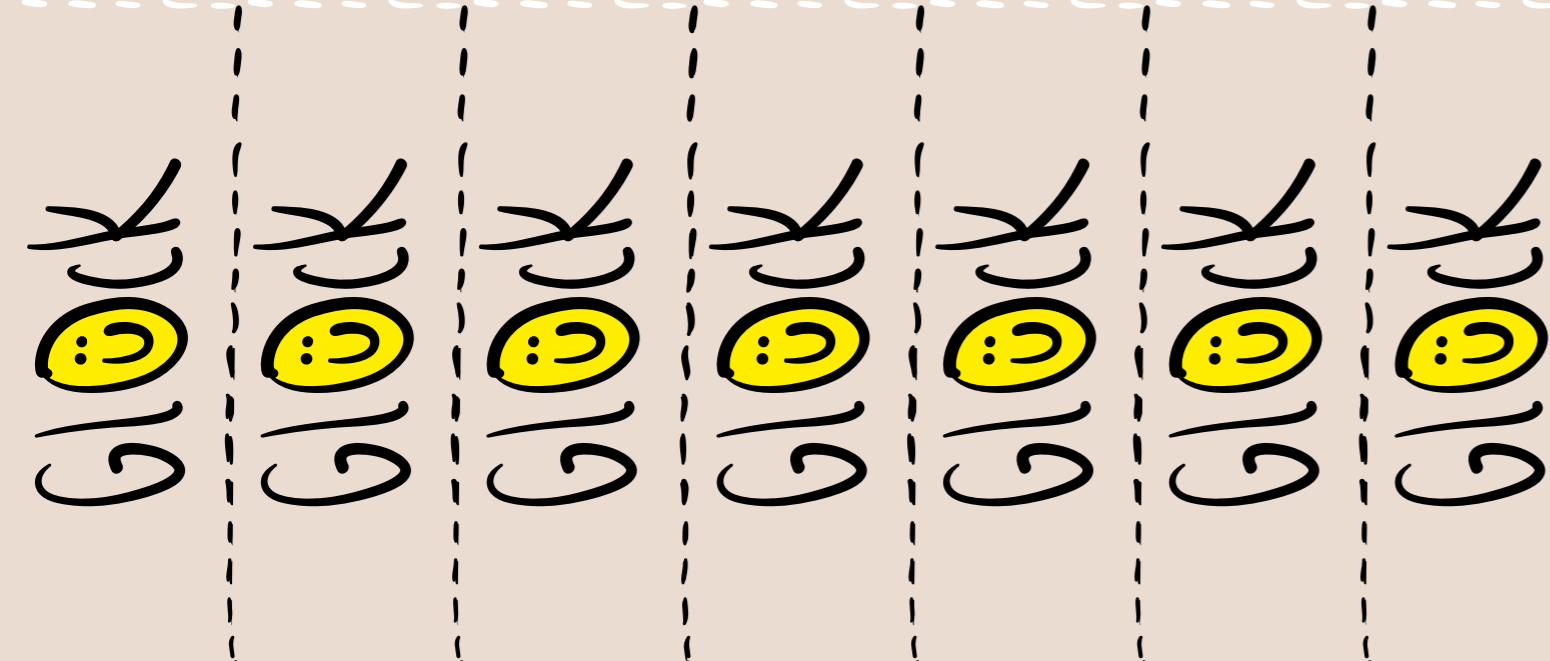
Seite raustrennen, draußen aufhängen und Glück verschenken.



for free



take it  
and you make it



## GREIF ZU!

Wie man es schafft, das Glück immer wiederzufinden und nicht aus den Augen zu verlieren.



### ES IST OFFIZIELL

Die glücklichsten Menschen der Welt leben (mal wieder) in Nordeuropa. Im diesjährigen „World Happiness Report 2024“ schätzten Finnen, Dänen, Isländer und Schweden ihr persönliches „Glücklichkeitslevel“ als besonders hoch ein. Deutsche landen auf Platz 24 von 143. Gewiss: Zum Teil ist unser Glück auch von äußeren Faktoren wie Geld und Gesundheit abhängig. Dennoch bleibt die Frage: Was können wir von den glücklichsten Menschen der Welt lernen, um unserem ganz persönlichen Glück im Alltag auf die Sprünge zu helfen?

Sisu, Lagom, Hygge: Es kann kein Zufall sein, dass fast jede skandinavische Nation ihre ganz eigene Lebensformel inkl. passendem Begriff für ein möglichst bewusstes, ausgeglichenes und glückliches Leben hat. Und wie so oft sind derartige Begriffe, die ein Lebensgefühl beschreiben, schwer direkt zu übersetzen. Die Finnen sind mit „Sisu“ pragmatisch unterwegs. Mit klarem Kopf und Durchhaltevermögen in Alltags- und Lebenskrisen streben sie stets nach einem Zustand ausgeglichener Zufriedenheit. Das schwedische „Lagom“ stellt das Große im Kleinen in den Mittelpunkt: Dankbarkeit für das, was man ist und hat, und Gleichgewicht in allen Aspekten des Lebens. Die Dänen geben sich mit „Hygge“ etwas sinnlicher. Bei ihnen stehen eine herzliche Atmosphäre und Gemütlichkeit im Vordergrund. Ob beim stundenlangen Abendessen mit Freunden oder eingerollt mit dem Lieblingsbuch auf dem Sofa – „hyggelig“ kann es immer und überall sein. Egal, welcher Begriff, welches Lebensgefühl einem nun am nächsten kommt, alle beschreiben eine Einstellung, die sich durch alle Lebensbereiche zieht: Beziehungen mit Freunden, Familie und Partnern, Essen und Trinken, Wohnen, Arbeiten und Reisen.

### UMWELT UND GEHIRN INS GLEICHGEWICHT BRINGEN

Unser Gehirn gibt alles, wenn wir uns glücklich fühlen. Selbst in den flüchtigsten Glücksmomenten brennt es ein wahres Feuerwerk aus Botenstoffen wie Dopamin, Serotonin und Endorphinen ab – ein Cocktail, der süchtig macht. So weit, so gut. Aber wie können wir uns selbst in Sachen Glück auf die Sprünge helfen?

## 4 TIPPS FÜR MEHR GLÜCKSGEFÜHL IM ALLTAG:



### GLÜCKSMOMENTE EINPLANEN

Sich Zeit für schöne Dinge nehmen kann ganz schön schwierig sein. Oder vielleicht auch nicht? Einfach endlich mal dieses eine Rezept ausprobieren, Me-Time im Kalender blocken, mal ganz in Ruhe mit der besten Freundin telefonieren oder sich für diese eine ätzende Aufgabe im Job belohnen, die endlich geschafft ist!



### BEWUSST ESSEN UND GENIESSEN



Zwar gibt es Lebensmittel, die die Serotoninproduktion im Körper ankurbeln – allerdings müsste man davon sehr viel zu sich nehmen, um einen tatsächlichen Effekt zu spüren. Viel wichtiger daher: Glücklich macht, was schmeckt und genossen wird. Deswegen: Handy weg, Fernseher aus, richtig an den Tisch setzen – und aktiv genießen!

### 5-4-3-2-1-TECHNIK

Klappt am Schreibtisch, im Stau und beim Wäschesortieren: 5 Dinge aufzählen, die man sieht, 4 Dinge, die man anfassen oder spüren kann, 3 Dinge, die man hört, 2 Dinge, die man riechen kann, und etwas, das man schmeckt. Solche „Grounding“-Techniken können nicht nur bei Panikattacken helfen, sondern auch dabei, im Hier und Jetzt präsent zu sein.



### DANKBARKEIT FÜR DIE KLEINEN DINGE

Vor dem Schlafengehen 3 schöne Dinge aufschreiben, die über den Tag passiert sind. Das kann dafür sensibilisieren, wie viel Gutes passiert, ohne dass wir es aktiv wahrnehmen – und hilft vielleicht dabei, mit einem Lächeln einzuschlafen.

Illustrationen: Mirja Winkelmann

# UND ACTION!

Sie kommt dann zur Ruhe, wenn sie richtig Gas gibt. Neben der passenden Medikation ist das ihr Weg, um ihre Psoriasis in den Griff zu bekommen. „Ich mache einfach das, was mir Spaß macht“, erzählt die 29-jährige Kulturvermittlerin in PSOUL. In Rikes Welt bedeutet das: ausprobieren und auspowern!

## LAUFEN UND LEICHTIGKEIT

So hat Rike ihre Leidenschaft gefunden: das Laufen. Trainingsschuhe an und los geht's. Schritt für Schritt kann sie dabei abschalten und dem stressigen Alltag einfach davonlaufen. „Das Laufen kann ich perfekt an meinen Tagesablauf anpassen. Das bedeutet dann keinen zusätzlichen Stress, sondern fügt sich angenehm ein. Das ist mir wichtig.“ Neben ihrer Begeisterung fürs Laufen bestimmt vor allem Neugier Rikes Leben – Neugier auf weitere Sportarten: Sie schwimmt, macht Yoga, probiert eine Mischung aus Jazz- und Hip-Hop-Gruppentanz und lässt sich einfach treiben. Hin zu den Dingen, die Spaß machen, weg von denen, die sie belasten. Das tut nicht nur ihr selbst gut, sondern auch ihrer Haut.



## REISEN UND RUHE


Rikes Neugier und Bewegungsdrang sind nicht auf ihren Sport begrenzt. Sie liebt das Reisen. „Gern bin ich auch ganz allein unterwegs, so hat man Zeit für sich – und zwar ganz anders als in seinem gewohnten Umfeld“, schwärmt Rike. Eine vierwöchige Backpacking-Tour durch Portugal war dabei ein echtes Highlight für sie. Immer die Neugier im Gepäck, erkundet sie fremde Städte, streift durch Weinberge und stellt sich dem nächsten sportlichen Abenteuer: „Ich habe das Surfen für mich entdeckt. Stundenlang stand ich an Portugals Küste auf dem Brett, das



Meersalz auf der Haut. Konzentriert auf die Wellen unter mir, jeder Muskel angespannt. Das war für mich Entspannung pur“, erinnert sich Rike mit leuchtenden Augen.

## HOCHFahren UND RUNTERKOMMEN

Ob Sport, Urlaub oder Zeit mit ihren Liebsten: Rike macht genau das, wonach ihr ist. Meistens heißt das Action und Abenteuer, doch ihr eigenes Ritual des Relaxens lässt sie sich nicht nehmen: Sonntags gibt es für sie keine Verabredungen und keine festen Pläne. Auf ihrem Programm steht dann nur die Couch, kombiniert mit einem guten Buch oder Film.

Mehr über ihr Leben mit actiongeladener Entspannung erzählt Rike auf Instagram als @fraukopfvoll. 

Ob heiß oder auch mal ganz kalt, ob oberhalb des Meeres oder direkt im Wasser – Rike genießt Abenteuer aller Art.



Fotos: privat

Rike fühlt sich wohl in ihrem Körper – und das zeigt sie auch.

# PSOUL

*Das Magazin über, mit und ohne Schuppenflechte*



**ZUM  
MITNEHMEN**  
*kostenfrei*

**SKINFLUENCER** „Mein Leben ist jetzt wieder normal geworden“  
**KÖRPER** Früh handeln bei Psoriasis-Arthritis  
**SEELE** Mit Sport die Therapie aktiv unterstützen

*Ausgabe N°12, Sommer 2024*  
abbvie