

PSOUL

Das Magazin über, mit und ohne Schuppenflechte

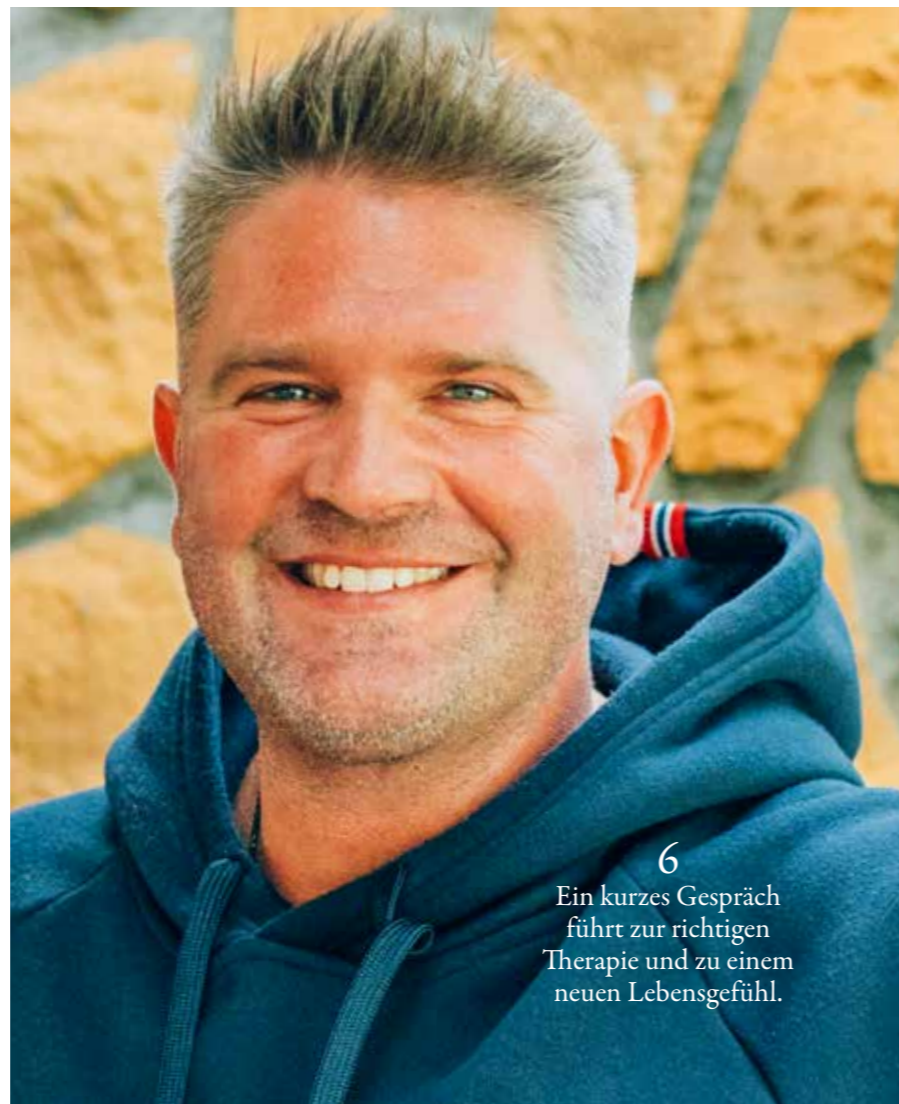


SKINFLUENCER „Ich fühle mich wie neu geboren!“
SEELE Vorsätze fassen und Schritt für Schritt umsetzen
KÖRPER Das Wichtigste ist die Lebensqualität

Ausgabe N° 13, Winter 2024
abbvie

Inhalt

- 4 **REIN LAUT WERDEN** Den eigenen Bedürfnissen eine Stimme geben
- 6 **SKINFLUENCER IMMER POSITIV** Das war Thomas schon immer, jetzt kann er sein Glück kaum fassen
- 12 **DRANBLEIBEN MÄNNER, AUFGEPASST!** Weg von alten Rollenbildern
- 14 **KÖRPER MEHR LEBENSQUALITÄT** Moderne Systemtherapien frühzeitig nutzen
- 16 **SEELE HÜRDEN NEHMEN** Und Stück für Stück zum eigenen Ziel kommen
- 18 **THEMA KLARTEXT** Offenheit und Ehrlichkeit kann befreiend sein
- 22 **RAUS BLICK NACH VORN** Selbstliebe lernen und den eigenen Weg offen teilen



6
Ein kurzes Gespräch führt zur richtigen Therapie und zu einem neuen Lebensgefühl.

16
Wie kleine Schritte zum großen Ziel führen können.

22
Wie Vanessa es geschafft hat, ihre eigene Schönheit zu sehen.

12
Liebe Männer, es ist Zeit, sich freizumachen.

18
Verkriechen und schweigen hilft nicht.



Foto Titel: Dominik Asbach; Fotos: Dominik Asbach, Tim Schilling; Illustrationen: Mirja Winkelmann



Editorial



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

Lebensqualität ist das Wichtigste! Das gilt für uns alle. Doch bei Menschen mit Psoriasis, insbesondere, wenn sichtbare und sensible Körperstellen betroffen sind, kann die Lebensqualität enorm leiden. Das muss nicht sein, denn es gibt mittlerweile moderne und gut wirksame Therapieoptionen. Im Interview erläutert die Kölner Dermatologin Dr. Ina Hadshiew, wie eine Behandlung das Leben von Betroffenen verändern kann und warum das offene, vertrauensvolle Gespräch mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin dabei eine wichtige Rolle spielt. Denn: Nur wenn alle Karten auf dem Tisch liegen, kann gemeinsam die optimale Therapie eingeleitet werden.

Manchmal ist es der Zufall, der ein Leben plötzlich verändert. Thomas Polzin lebt seit seiner Jugend mit einer schweren Schuppenflechte. Zwar hat ihm seine fröhliche, offene und ehrliche Art im Umgang mit seiner Erkrankung immer geholfen, doch erst der Hinweis einer Bekannten führte ihn zu einer Ärztin, die ihm schließlich eine innovative Therapie verschrieben hat. Schon nach kurzer Zeit ist er erscheinungsfrei und kann sein Glück darüber manchmal kaum fassen.

Klartext reden und Offenheit gegenüber anderen gehört zu den zentralen Elementen im Umgang mit Psoriasis. In der Regel reagiert das Umfeld positiv auf ehrliche und erklärende Worte – egal ob bei der Familie, Freund*innen, Kolleg*innen oder Menschen, die man gerade erst kennenlernt. Oft ist das leichter gesagt als getan, doch vielleicht kann dies ein guter Vorsatz sein, um am Ende besser mit Psoriasis zu leben.

„Doch warum fassen wir eigentlich Vorsätze?“ Warum ist es oft schwer, sie in die Tat umzusetzen? Und wie kann es am Ende doch klappen? Ein weiteres Thema, dem wir uns in dieser Ausgabe der PSOUL annehmen.



Jetzt wünschen wir viel Spaß beim Lesen – herzlichst, Jasper Lais und Sabrina Blümel

*Ansprechpartner*innen bei AbbVie*

IMPRESSUM

Herausgeber: AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG, Wiesbaden.
Verantwortliche Chefredaktion: Sabrina Blümel und Jasper Lais.
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: Dr. Ina Hadshiew, Thomas Polzin, Vanessa Wenslau.

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 Sommer 2025.





Foto: Mirja Winkelmann (AI, Midjourney)

Lass es raus!

Nicht immer ist es einfach, die eigenen Bedürfnisse rauszulassen – es braucht Mut und Entschlossenheit, zu sich zu stehen, offen zu kommunizieren und den eigenen Wünschen zu folgen.

Doch es lohnt sich. Offenheit ist die Chance für Veränderung. Für einen Weg zu neuen Therapieoptionen.



Offen und ehrlich

Fast drei Jahrzehnte lebt Thomas Polzin mit einer schweren Psoriasis. Der Elektriker glaubt, das bleibt so. Bis ein kurzes Gespräch sein Leben verändert.





Ein starkes Team: Vater und Sohn lieben es, gemeinsam Zeit zu verbringen.

Akzeptanz

Der Elektriker-Meister aus Bergheim bei Köln kann es manchmal noch gar nicht richtig fassen. Immer wieder wischt er über den Kopf und scheint darauf zu warten, dass Schuppen aus dem Haar fallen und den Boden bedecken. „Früher mussten wir tatsächlich mehrmals am Tag saugen. Jetzt gehen wir ein bis zweimal in der Woche durch das Haus“, sagt Ehefrau Nadine lächelnd und streichelt Thomas sanft über die Hand. Auch wenn der allzu vorsichtige Umgang mit seiner Haut gar nicht mehr nötig ist, da mittlerweile nichts mehr schmerzt.

„Für einen Handwerker ist Schuppenflechte schlimm, weil man sich während der Arbeit oft stößt und auch mal blutet“, erzählt Thomas, dessen Haut durch die lange Behandlung mit Kortison-Salbe dünn und empfindlich wurde wie Pergamentpapier. Dass er anders aussah und sich vorsichtig bewegen musste, das habe ihn oft deprimiert, gibt er zu. Doch der Mann, der voller Energie und Ideen steckt, kämpfte dagegen an. Statt sich zu verstecken und Probleme zu verschweigen, versuchte er, so offen wie möglich mit seiner Psoriasis umzugehen: „Blicke aushalten und mit Menschen über die Krankheit reden musste ich lernen. Es war für mich aber der richtige Weg, um nicht die Freude am Leben zu verlieren.“

Offenheit

Auf der Arbeit spricht Thomas Vorurteile an und gibt Schwächen zu. Er sagt jedem in dem Betrieb, in dem er sich vom Azubi zum Schichtleiter hochgearbeitet hat, der unsicher schaut oder zögert: „Du kannst mir die Hand geben, Schuppenflechte ist nicht ansteckend.“ Und den Kolleg*innen erklärte er, dass körperliche Belastungen wie langes Stehen und Knien sowie Hautverletzungen Psoriasis-Schübe verschlimmern oder sogar auslösen können. Die Ehrlichkeit sei immer gut angekommen, sagt Thomas, der heute die Einsätze der Elektriker im Werk plant.

Die Lust zu werkeln verlor der begabte Tüftler trotz der Einschränkungen nie. Das belegt sein Haus aus den 1970er-Jahren, das er vom muffigen Museum in einen echten Wohnraum verwandelt hat. Thomas gestaltete Wände und Böden um, sanierte die Bäder, installierte eine neue Küche und entwarf eine Terrasse mit Pergola, unter der die Polzins am liebsten mit Familie und Freunden grillen – im Sommer und auch im Winter. Das neueste Bauprojekt sind Eichenbohlen auf den Stufen der Betontreppe. Das i-Tüpfelchen: Die schicke neue Optik wird durch eingefräste LED-Streifen ergänzt. Sie leuchten im Dunkeln und senden feine Lichtsignale, die je nach Farbe beruhigen oder aufmuntern. ▶

Gleich

hinter der Haustür hängt ein gutes Dutzend Baseball-Kappen, gestapelt auf Haken. Die vielen Styles und Farben verraten: Hier wohnt ein Sammler trendiger Kopfbedeckungen. Für Thomas Polzin sind sie aber weit mehr als Mode-Accessoires oder Sonnenschutz. Sie stehen als Symbol für eine Zeit, in der Psoriasis unübersehbare Zeichen auf dem Kopf des 41-Jährigen hinterlässt: dicke Plaques unter den Haaren, gerötete Haut auf der Stirn, rissige Stellen rund um Augen, Nase und Mund. Mittlerweile braucht Thomas den Sichtschutz nicht mehr. Dank einer innovativen Systemtherapie ist der Mann, der fast überall am Körper Schuppenflechte hatte, erscheinungsfrei.



Bei Thomas und seiner Familie ist immer was los.



Am Tüfteln hat er großen Spaß.

Verständnis

Thomas weiß, wie wichtig positive Gefühle sind. Die Psoriasis bricht bei ihm in der Pubertät aus. Es fing mit einer kleinen Stelle an. Doch nach ein paar Monaten juckt der ganze Körper. Schlimm trifft es ihn, wo alle es sehen können: auf dem Kopf, an Augen und Ohren, an Armen und Händen. Aber auch die Beine, der Rücken oder die Fingernägel sind befallen. In den nächsten beiden Jahrzehnten konsultiert Thomas etliche Hautärzt*innen. Er testet Lichttherapien, versucht verschiedene Lotionen sowie herkömmliche medikamentöse Behandlungen und cremt bei Schüben starke Kortison-Salben: Nichts wirkt dauerhaft.

„Ich bin ein selbstbewusster und fröhlicher Mensch, sonst hätte mich die Hoffnungslosigkeit vielleicht zerbrochen“, sagt Thomas und grinst Sohn Leon an. Zurück kommt ein strahlendes Kinderlächeln. Die Worte Psoriasis und Schuppen sind für den 7-jährigen Alltag. Wie in einem Fragespiel

„Was? Wie? Warum?“ klären die Eltern Leon regelmäßig auf – welche Funktionen die Haut bei Menschen übernimmt, wie schnell sie sich bei Psoriasis erneuert und wie das aussieht. Daher ist das Thema bei den Polzins so normal gewesen wie gemeinsam kochen, kuscheln auf dem Sofa oder rangeln beim Fußball im Garten. „Schweigen fördert Missverständnisse“, sagt Nadine und betont: „Auch unsere Beziehung hat die Krankheit nie belastet, weil wir ganz offen damit umgegangen sind.“

Hoffnung

Vom Tipp einer Bekannten im Ort hat Thomas seiner Frau natürlich auch sofort erzählt. Ob er etwas über innovative Therapieoptionen und ihre Wirkung wisse. Und ob er die Adresse einer Fachärztin brauche, wollte die Mutter von Leons Kindergartenfreund wissen, als ein Psoriasis-Schub ihm deutlich anzusehen war. Über innovative Behandlungen hatte er sich bereits informiert. Doch Thomas war unsicher, ob er überhaupt krank genug sei, und wollte sich weitere Enttäuschungen ersparen. Ein fataler Fehler, wie er heute zugibt. Gleich beim ersten Besuch diagnostiziert Dr. Ina Hadshiew seine schwere Psoriasis, die mit erheblichen Beeinträchtigungen seiner Lebensqualität einhergeht.

Die Kölner Dermatologin verschreibt eine Biologika-Therapie, die alles verändert. „Schon nach wenigen Wochen waren die Plaques einfach weg“, sagt Thomas und versucht den Wandel in Worte zu fassen: „Ich spüre keine Blicke mehr, fühle mich frei, lebe normal. Ich bin wie neu geboren.“ An die Zeit vorher, denkt der 41-Jährige nicht mehr. Als ob es die Qual der vergangenen 25 Jahre nie gegeben hätte. Noch nicht einmal zwölf Monate nimmt Thomas das Medikament jetzt und kann überhaupt nicht verstehen, warum er so lange damit gewartet hat. Seine Empfehlung für andere? Nie aufgeben und alle Möglichkeiten versuchen, ja, genau das würde er Betroffenen unbedingt raten.

Glück

Wie sehr sich Thomas verändert hat, fällt auf. Zwar hat er schon immer gute Laune verbreitet, doch nun sind zudem die Plaques weg, die rissigen Hände. Auf der Arbeit haben sie ihm dazu gratuliert. Seine Eltern sind überglücklich. Ehefrau Nadine streicht dauernd über Arme und Gesicht. Dann schmunzelt Thomas und genießt. Leon ist im Bilde. Sie haben ihm das Medikament gezeigt und erklärt, wie die Spritze funktioniert und was sie macht. Beim ersten Pieks war er dabei. Klar, der Papa war schon immer der Beste. Und nun rieseln auch keine Schuppen mehr.

Fotos: Dominik Asbach

Als leidenschaftlicher Bastler hat Thomas mit Sohn Leon ein Gartenhaus auf Stelzen gebaut.



Durch offene und ehrliche Kommunikation war die Psoriasis nie ein Problem zwischen ihnen – umso schöner ist es nun, die Unbeschwertheit zu genießen.



Männer, macht euch frei

von alten Rollenbildern und für die Männergesundheit

Immer stark sein müssen, Zähne zusammenbeißen und weder Gefühle noch Schwäche zeigen – Männer hatten es lange nicht leicht. Mittlerweile sind solche toxischen Vorstellungen von Männlichkeit zum Glück überholt. Doch auch, wenn „Mann sein“ heute alles Mögliche heißen kann, sitzt das alte Rollenbild oft noch tiefer in den Köpfen als gedacht. So zum Beispiel beim Thema Gesundheit.

Die Zahlen sprechen für sich: Männer gehen seltener zu Ärzt*innen – auch wenn sich das Blatt langsam zu wenden scheint. Hinter vermeintlich pragmatischen Ausreden wie „keine Zeit“, „Ich war ja schon bei verschiedenen Ärzten“ und „Was von allein kommt, geht auch von allein“ steckt mitunter etwas ganz anderes. Zum Beispiel die Angst, als schwach wahrgenommen zu werden. Dabei trifft das exakte Gegenteil zu: Auf den eigenen Körper zu hören und Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen – das ist stark. Das gilt natürlich für Männer und Frauen gleichermaßen.

ZEIT, SICH FREIZUMACHEN

Auch Scham spielt eine große Rolle für viele Männer. Obwohl dank moderner



Früherkennung viele Erkrankungen entweder rechtzeitig oder sogar vor ihrem Ausbruch entdeckt werden können, werden insbesondere Vorsorgeuntersuchungen oft als unnötig abgetan und auf die lange Bank geschoben. Die Vorsorge beim Arzt oder bei der Ärztin ist nur ein Teil des Gesundheits-Puzzles, denn natürlich gehören unter anderem auch genug Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf dazu. Gesundheit ganzheitlich zu betrachten und dem Körper die Fürsorge zu geben, die er verdient, erfordert für viele noch ein Umdenken. Freimachen heißt die Devise: nicht nur bei der Vorsorge, sondern auch – und vor allem – im Kopf.

SCHWÄCHE ZEIGEN – RICHTIG STARK!

Auch die mentale Gesundheit hat großen Anteil am allgemeinen Wohlbefinden. Sich mit ihr auseinanderzusetzen kann auch unangenehm sein und erfordert Ehrlichkeit: Sich zu fragen, wie man sich wirklich fühlt – im Job, in der Partnerschaft und anderen Beziehungen, mit sich selbst. Sich anderen zu öffnen, um Schönes und Schweres zu teilen. Und insbesondere dann, wenn man selbst nicht mehr weiterkommt und professio-

nelle Hilfe braucht. Wenn es um Gefühle geht, tun sich Männer häufig schwerer als Frauen – wohl auch, weil Verwundbarkeit oft noch mit Schwäche gleichgesetzt wird.

Doch genau hier liegt der Schlüssel zur Veränderung:

Wenn Männer, denen es bisher noch schwerfällt, über Gefühle zu sprechen, offener mit diesen umgehen, verblassen alte Rollenbilder immer mehr zu Schreckgespenstern aus der Vergangenheit. Schließlich braucht es viel Mut, sich den eigenen Ängsten und Sorgen zu stellen. Und man(n) wird erstaunt sein, wie befreiend es sein kann, sich jemandem anzuvertrauen und auch mal Hilfe in Anspruch zu nehmen.

EIN APPELL

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Sie zu erhalten und zu pflegen sind wir vor allem uns selbst schuldig. Selbstfürsorge ist eine Form der Wertschätzung, ebenso wie die eigenen Grenzen zu erkennen und sich nicht davor zu scheuen, Hilfe anzunehmen. Denn nur wer für sich selbst sorgt, kann auch für andere da sein. Und mit gutem Beispiel vorangehen – nicht nur für andere Männer.

Lebensqualität

ist das Wichtigste im Leben.“

Schuppenflechte ist belastend. Besonders dann, wenn sie sichtbare Hautstellen betrifft oder den Intimbereich. Wir haben Frau Dr. Hadshiew gefragt, was Betroffenen helfen kann.

PSOUL: Frau Dr. Hadshiew, charakteristisch für Schuppenflechte sind Rötungen, Hautschuppen und Juckreiz. Darüber hinaus kann die Erkrankung auch zur seelischen Belastung werden. Aus Ihrer Erfahrung heraus: Wann ist es für Patient*innen besonders belastend?

DR. MED. INA HADSHIEW: Meiner Erfahrung nach leiden Patient*innen besonders, wenn Areale betroffen sind, die jede*r sieht; wenn zum Beispiel die Kopfhaut betroffen ist oder die Hände. Dann gibt es noch die Psoriasis im Genitalbereich, die wahrscheinlich sogar unterdiagnostiziert ist. Gerade, wenn junge Leute davon betroffen sind, ziehen sie sich zurück, haben keinen Partner, keine Partnerin, weil sie sich gar nicht erst einer Situation aussetzen wollen, in der sie viel erklären müssen. Bei der Psoriasis im Genitalbereich juckt und brennt die entzündete Haut – an Geschlechtsverkehr ist dann gar nicht erst zu denken. Kurzum: Sind sichtbare oder intime Bereiche betroffen, sind alle Aspekte des täglichen Lebens beeinträchtigt und die Lebensqualität leidet. Dabei ist gerade die Lebensqualität doch das Wichtigste im Leben.

„Sind sichtbare oder sensible Areale betroffen, leidet die Lebensqualität besonders.“

Wie bringen Sie Patient*innen dazu, offen über dieses Thema zu sprechen?

Kommunikation ist die Grundlage für alles, was wir machen. Meine Aufgabe als Ärztin ist es, ein Vertrauensverhältnis zu meinen Patient*innen aufzubauen. Das geht nicht mit „Guten Tag, dann ziehen Sie sich mal aus“, sondern man muss sich kennenlernen. Ich behandle meine Patient*innen so, wie ich gerne behandelt werden würde. Wenn man sagt „Ich versuche, Ihnen zu helfen“, dann gibt das Hoffnung und schenkt Vertrauen. Im besten Fall öffnen sich die Patient*innen so und trauen sich, schambehaftete Themen oder Dinge, die ihnen unangenehm sind, anzusprechen. Diese Offenheit ist für mich essenziell, um am Ende die richtige Therapie zu finden.

Sehen Sie hier Unterschiede zwischen Männern und Frauen?

Prinzipiell würde ich sagen, dass es Frauen tendenziell leichter fällt, über viele Dinge zu reden. Vielleicht liegt es an den kommunikativen Fähigkeiten von vielen Frauen? Oder es könnte daran

Illustrationen: Mirja Winkelmann

liegen, dass sich manche Männer vielleicht vor mir als Ärztin, als Frau, schämen, manche Dinge anzusprechen? Ich glaube aber, wenn man sowohl Männern als auch Frauen die Möglichkeit gibt, zu reden, dann öffnen sie sich irgendwann.

Zurück zur Psoriasis im Genitalbereich und am Po: Was kann hier helfen?

Ganz viel. Heutzutage haben wir topische Therapien, die keine reinen Kortison-Cremes mehr sind. Bei regelmäßiger Anwendung können kleine Stellen zur Abheilung gebracht werden. Zudem gibt es moderne Therapien, die im Inneren des Körpers wirken und gezielt die Entzündung unterbrechen. Sie werden bei mittelschwerer bis schwerer Psoriasis angewendet und setzen noch einmal neue Therapiestandards, weil hierbei auch bei schweren Psoriasis-Formen eine erscheinungsfreie Haut möglich wird.

Haben Sie ein Beispiel aus Ihrer Praxis?

Ich habe jeden Tag tolle Beispiele! Da ist z.B. ein junger Mann, der Psoriasis am gesamten Körper hatte, auch im Genitalbereich. Zudem war er übergewichtig. Seit er mit einer Systemtherapie behandelt wird, hat sich sein Leben total verändert: Seine Schuppenflechte ist komplett abgeheilt, er treibt Sport, hat abgenommen, lebt in einer Beziehung und ist ein richtiger Sonnenschein. Ich bin jedes Mal gerührt, wenn ich sehe, dass es ihm mittlerweile so gut geht.

Wie wichtig ist der frühe Behandlungsstart – gerade bei mittelschwerer oder schwerer Psoriasis?

Dies ist sehr wichtig. Denn durch den frühen Einsatz von Systemtherapien kann man die Erkrankung, sogar den Verlauf des Lebens, positiv beeinflussen. Das Risiko möglicher Folge- und Begleiterkrankungen kann so von vorneherein minimiert werden. Grundsätzlich ist es so: Je früher Patient*innen mit einer Systemtherapie behandelt werden, desto eher erhalten sie ihre Lebensqualität zurück.

Wissen die Betroffenen von systemischen Therapieoptionen?

Ich schätze, in etwa die Hälfte der Patient*innen ist gut darüber aufgeklärt. Diese Patient*innen fragen auch konkret nach, ob ich zielgerichtete Therapien verschreibe. Bei der anderen Hälfte ist noch viel Aufklärungsarbeit zu leisten. Wenn ich ihnen sage, dass es noch andere Möglichkeiten außer ihrer Creme gibt, haben viele Angst vor schweren Nebenwirkungen. In diesen Fällen erkläre ich dann, dass es mittlerweile moderne, gezielt wirksame und verträgliche Therapien gibt. Meist kann ich die Ängste dann schnell abbauen.

Gibt es zum Schluss noch etwas, das Sie betroffenen Patient*innen mit auf den Weg geben möchten?

Mein Lieblingsspruch ist immer „Just do it“. Patient*innen sollten sich einen Hautarzt bzw. eine Hautärztin suchen, der oder die gewillt ist, zusammen nach der bestmöglichen Therapie zu suchen. Gleichzeitig ist der Aufbau eines Vertrauensverhältnisses enorm wichtig. Dies gilt ganz besonders, wenn sensible Areale betroffen sind und die Patient*innen besonders leiden. Denn: Nur, wenn auch wirklich alle Bedenken und Beschwerden angesprochen werden, kann eine gemeinsame Therapieentscheidung getroffen werden. Und mit den modernen Systemtherapien haben wir heute die Möglichkeit, den meisten Patient*innen wirklich zu helfen – und das sind wir als Ärzt*innen unseren Patient*innen schuldig.

„Auch bei schweren Psoriasis-Formen ist Erscheinungsfreiheit möglich.“



Mit kleinen Schritten

Vorsätze fassen ist einfach, wirklich dranbleiben die wahre Herausforderung. Warum ist das so? Und wie könnte das Durchhalten doch klappen?

Die Idee der „guten Vorsätze“ hat eine lange Geschichte und ist weit mehr als nur ein Silvesterbrauch. Schon bei den Römern und Babyloniern gab es Rituale und Schwüre, bei denen Menschen sich vorgenommen haben, sich zu bessern oder bestimmte Ziele zu erreichen. Auch im Christentum hatten Vorsätze Tradition, um das eigene Leben moralisch oder spirituell zu verbessern. Ob die Einhaltung von Vorsätzen damals von Erfolg gekrönt war, ist nicht überliefert. Fest steht aber: Der gute Vorsatz steht – damals wie heute – am Beginn, um das eigene Verhalten positiv zu verändern.

ZUM SCHEITERN VERURTEILT?

Statt spiritueller Optimierung dreht es sich bei den Vorsätzen heute meist um Gesundheit, persönliche Gewohnheiten oder berufliche Aspekte. Aussagen wie „Ab sofort möchte ich abnehmen“, oder auch „Morgen werde ich meinen Lebenslauf auf den aktuellsten Stand bringen“ sind sicher vielen vertraut. Doch dies ist leichter gesagt als getan. Warum ist es so schwierig, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen?

Hürde Nummer eins: Trotz des Wunsches nach Veränderung ist und bleibt der Mensch ein Gewohnheitstier – aus dieser Komfortzone gilt es, auszubrechen. Hürde Nummer zwei: Viele Vorhaben sind zu ambitioniert, zu unrealistisch. Anfangs ist die Motivation zwar hoch, aber alte Gewohnheiten und der Alltag machen uns oft einen Strich durch die Rechnung. Hürde Nummer drei: Manchmal fehlt ganz einfach ein konkreter Plan. Und: Wir überschätzen gern, wie schnell Veränderungen umsetzbar sind, und unterschätzen meist das erforderliche Maß an Disziplin und Ausdauer. Auch der psychologische Effekt

zum Ziel

Realistisch und alltagstauglich planen. Positive Formulierungen wie „anfangen mit“ statt „aufhören mit“ verwenden.



Kleine, aber motivierende Ziele setzen.



Schritt für Schritt: Etappensiege feiern.



Fortschritte feiern und auf Erreichtes stolz sein.



des „Alles oder nichts“-Denkens spielt eine Rolle: Wer einmal einen Rückschlag erlebt, neigt dazu, den gesamten Vorsatz aufzugeben. Frustration ist damit vorprogrammiert.

WIE KANN ES TROTZDEM KLAPPEN?

Am Anfang steht: Einen Gang zurückschalten und Hürde für Hürde nehmen. Zuerst gilt es, mit alten Gewohnheiten zu brechen und dafür Neues zur Gewohnheit werden zu lassen. Wichtig ist dabei, allzu unrealistische Vorhaben gleich gar nicht in Angriff zu nehmen. Denn: Auch Großes ist zwar erreichbar – nur eben Schritt für Schritt. Da wäre z.B. die tägliche kleine Runde um den Block, statt direkt mit einem Halbmarathon zu starten. Schon nach kurzer Zeit wird sich die Runde ausweiten und vielleicht kommt die Langstrecke schneller als gedacht? Auch in puncto Ernährung bringt es nichts, von heute auf morgen alles auf den Kopf zu stellen. Lieber Schritt für Schritt mit kleinen, neuen Angewohnheiten starten und z.B. das Croissant gegen das Vollkornbrötchen tauschen oder Trockenfrüchte statt Schokolade naschen.

Mit ein bisschen Geduld wird dies mit der Zeit einfach zur Routine. Und statt Kompletterboten besser die ein oder andere Schlemmerei direkt einkalkulieren und bewusst genießen. Vielleicht sind auch Freunde oder Familie mit von der Partie? Gemeinsam klappt ein Vorhaben viel einfacher, und gegenseitige Unterstützung motiviert. Wichtig ist es – egal ob allein oder gemeinsam –, nicht einfach loszulegen, sondern den Weg zum Ziel konkreter zu planen, Umwege und Extratouren einzukalkulieren und immer positiv nach vorn zu blicken.

Illustrationen: Mirja Winkelmann



KLAA

Warum Reden bei Psoriasis der erste Schritt ist.

RT

EXXT

Gerötete, rissige, schuppige Haut – typische Symptome der Psoriasis. Sind sichtbare Stellen wie Hände, Gesicht oder Kopfhaut betroffen oder zeigt sich die Psoriasis an den Genitalien, ist dies für Betroffene besonders belastend. Denn: Verstecken ist schwierig und Intimität kann zur echten Herausforderung werden. Jetzt bloß nicht schweigen und sich zurückziehen! Wer offen spricht und sich Hilfe holt, kann eine wahre Befreiung erleben.

OB WIR WOLLEN ODER NICHT

Das Äußere hat für viele Menschen einen hohen Stellenwert. Wer Psoriasis auf der Kopfhaut, im Gesicht oder an den Händen hat, kann dies oft nicht kaschieren. Und plötzlich wird jede Begegnung zu einer Herausforderung – der eigene Blick in den Spiegel, der Handschlag im Job, der Gang ins Fitnessstudio. Oftmals haben Betroffene das Gefühl, auf ihre Erkrankung reduziert zu werden. Der Mensch, der hinter dieser steckt, leidet – und das in vielerlei Hinsicht. Zum einen ist da das Selbstwertgefühl: Vielsagende Blicke anderer, vermeintlich gut gemeinte Ratschläge, aber vor allem auch die eigene Scham können tiefe Spuren hinterlassen. Die Angst, unter Menschen zu gehen und sich zum Beispiel im Schwimmbad zu zeigen, ist groß. Auch im Berufsalltag kann die Psoriasis an sichtbaren und sensiblen Stellen mehr als hinderlich sein. All dies führt nicht selten zu sozialem Rückzug – teilweise sogar zu Depressionen.

UNTER DER GÜRTELLINIE

Auch wenn der Genitalbereich nicht für alle sichtbar ist, kann Psoriasis ►



Volle Kontrolle

Klartext reden, Hilfe suchen und die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen – das ist der Weg, die Kontrolle über das Leben und die Lebensqualität zurückzugewinnen. Denn die Haut ist zwar sichtbar, aber das, was man nicht unterschätzen sollte, passiert darunter.

Medizinische Unterstützung suchen

Eine gute Dermatologin bzw. ein guter Dermatologe ist Gold wert. Sie oder er sollte auch zu modernen Behandlungen beraten können und eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen, in der es leicht fällt, offen über Probleme zu sprechen.

Offen sein

Keine Frage, wer all seine Karten offen auf den Tisch legt, hat kein Ass mehr im Ärmel und steht blank da. Allerdings schafft Offenheit auch Nähe und trägt oft zum Verständnis bei. Reden hilft – im privaten und beruflichen Umfeld, vor allem aber beim Praxisbesuch.

Selbsthilfegruppen oder Foren nutzen

Der Austausch mit Gleichgesinnten, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, kann Balsam für die Seele sein. Hier fällt das Sich-Öffnen womöglich noch leichter als bei Menschen ohne Psoriasis.

Positive Grundeinstellung

Auch wenn das Leben gerade kein Zuckerschlecken sein sollte: Das Beste aus der Situation zu machen und sich die guten Dinge zu vergegenwärtigen, kann die Sicht auf manche Herausforderung ändern.

Humor hilft

Lachen ist gesund. Sich mit Menschen zu umgeben, die einem guttun und mit denen man gut zusammen lachen kann, stärkt den Zusammenhalt und das Selbstwertgefühl. Eine Prise Selbstironie kann zudem befreiend sein.



„unter der Gürtellinie“ eine enorme Belastung für Betroffene sein. Der Intimbereich ist für viele nach wie vor ein Tabuthema. Verständlich also, wenn man im Kolleg*innen-, Freundes- und Familienkreis nicht über seine Genitalpsoriasis plaudert. Juckreiz, Rötungen und Schwellungen der Haut können das Tragen von eng sitzender oder synthetischer Kleidung zur Qual machen, Scham oder gar Schmerzen beeinflussen nicht nur das Körpergefühl, sondern auch Partnerschaft und Sexualität. Die gesamte Lebensqualität wird einem enormen Stresstest unterzogen.

REDEN IST GOLD

Was hilft also dabei, sich wieder wohl in seiner Haut fühlen zu können, aus dem Schneckenhaus der sozialen Isolation herauszukommen und schlussendlich ein ganz normales Leben zu führen? Die Antwort ist erstaunlich einfach: darüber sprechen! Ob in der Partnerschaft, mit Freund*innen oder der Familie – Offenheit bringt oft Entlastung. Klar, das ist leichter gesagt als getan. Aber wer anfängt, sich dem Thema zu stellen, merkt schnell: Die meisten Menschen reagieren viel verständnisvoller, als man denkt. Nicht zuletzt ist das Offensein vor allem beim nächsten Besuch in der Hautarztpraxis immens wichtig. Hier gibt es keinen triftigen Grund, mit körperlichen oder seelischen Belastungen hinter dem Berg zu halten. Ganz im Gegenteil: Reden kann hier eine wahre Hebelwirkung haben. Denn je detaillierter der behandelnde Arzt bzw. die behandelnde Ärztin über die Psoriasis Bescheid weiß, desto wahrscheinlicher ist es, eine für sich passende Therapie zu erhalten. Insbesondere bei mittelschwerer bis schwerer Psoriasis, die einen großen Einfluss auf die Lebensqualität haben kann, gibt es heutzutage wirksame Behandlungsmöglichkeiten, die eine fast erscheinungsfreie Haut ermöglichen. Gezielt danach zu fragen, das sollte sich jede*r wert sein.

GU Sichtbare Psoriasis, die sich nicht verstecken lässt, kann nicht nur störende Blicke anziehen, sondern veranlasst so manche Menschen zu ungefragten Kommentaren oder vermeintlich gut gemeinten Ratschlägen. Was hier hilft, sind nicht unbedingt flapsige Sprüche, sondern Offenheit und Ehrlichkeit, die schon so manchem Gegenüber die Augen geöffnet haben.

KO NTE RN

Illustrationen: Mirja Winkelmann

„oh,

ist das ansteckend?“, „Damit solltest du aber mal zum Arzt“ – diese und ähnliche Reaktionen dürften Menschen mit Schuppenflechte bekannt vorkommen. Keine Frage: Im ersten Moment sind solche Sprüche, genauso wie permanentes Angestarrt-Werden, verletzend. Was helfen kann, trotz Psoriasis das Beste aus dem eigenen Leben zu machen, ist neben der geeigneten Therapie der offene und ehrliche Umgang mit der chronischen Erkrankung. Und der fängt oft mit einer positiven inneren Grundhaltung an und endet in der Wirkung nach außen.

EINE FRAGE DER PERSPEKTIVE

Während eines Schubs ist vielen sicher mehr nach einem Rückzug ins Schneckenhaus als nach einem Sprung nach draußen. Hier gibt es beispielsweise die Möglichkeit, einen Perspektivwechsel zu vollziehen, in die Offensive zu gehen, um nicht nur die Schuppenflechte, sondern auch die Laune ins Positive zu lenken. Das geht natürlich nicht von jetzt auf gleich, sondern ist wie beim Sport eine Frage des Trainings. Wie? Zum Beispiel durch die eigene Vorstellungskraft. Dabei geht es darum, sich zunächst ein Bild von seinem ganz persönlichen bestmöglichen Selbst zu machen: Wie bin ich, wenn ich ausgeglichen, sorgenfrei und positiv gestimmt bin? Wie fühlt sich das an? Und wie reagiere ich in meiner Wunschvorstellung am besten auf beispielsweise Angestarrtwerden? Je detaillierter diese Vision ver-

Bei allem Feuer für Optimismus: Eine dauerhaft schlechte Stimmung und ein nicht enden wollendes negatives Gedankenkarussell müssen nicht notgedrungen eine Einstellungssache sein.

Gerade bei Psoriasis können sie auch Begleitscheinungen sein und bis hin zu einer Depression führen. Hier gibt es Hilfe.

Wichtig ist, ein offenes und ehrliches Gespräch mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin zu suchen, um eine entsprechende Behandlung einzuleiten.

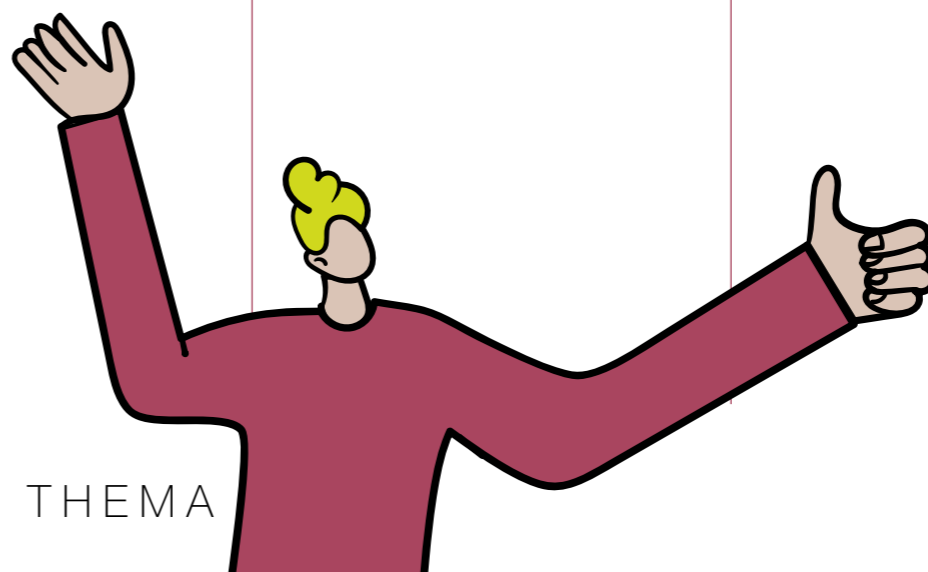
schriftlich wird, desto besser. Wer sich jetzt täglich zwei Wochen lang für fünf Minuten die Zeit nimmt, um diese imaginäre Szene durchzuspielen, wird schon bald positive Effekte auf das eigene Wohlbefinden bemerken können.

MEHR SELBSTLIEBE

Eine andere Möglichkeit, die positive Grundeinstellung zu trainieren, ist, mehr Verständnis für sich und sein eigenes Verhalten aufzubringen.

Statt sich also abzustrafen mit „Neulich beim Praxisbesuch war ich einfach zu dumm, um über meine Sorgen zu sprechen“, könnte ein nachsichtiges „Neulich beim Praxisbesuch war ich nicht so gut vorbereitet, um über meine Sorgen zu sprechen. Beim nächsten Mal mache ich das anders“ dabei helfen, alte Denk- und Verhaltensmuster nach und nach zu durchbrechen. In Bezug auf Mitmenschen kann diese positive Grundhaltung, die gekennzeichnet ist durch Empathie und Offenheit, ebenfalls Wunder wirken. Wer mit einem „Oh, was hast du denn da? Ist das ansteckend?“ zunächst unfreundlich und frech daherkommen mag, ist vielleicht einfach nur unwissend und besorgt. Hier gilt es, Milde walten zu lassen. Erst in den eigenen Gedanken, dann in den eigenen Taten. Denn wem nützt es, zum Beispiel in den Angriff überzugehen und auf diese Fragen beispielsweise mit „Das geht dich nichts an“ zu reagieren? Das Gegenüber weiß dann genauso wenig über Schuppenflechte wie vorher und die eigene Laune ist im Keller. Entgegenet man stattdessen offen und ehrlich, kann man das Blatt womöglich wenden: „Das sind Hautschuppen. Ich habe eine chronische Hauterkrankung, die Schuppenflechte heißt. Ansteckend ist sie aber nicht.“

Mit so einer entwaffnenden Offenheit hat man nicht nur viel für die eigene positive Grundhaltung getan, sondern auch etwas in Sachen Aufklärung über Schuppenflechte. Plus: So wie Stress und Druck sich negativ auf die Psoriasis auswirken können, so können Optimismus, Humor und Lebensfreude positive Einflüsse auf die Beschwerden der Hauterkrankung haben. So gesehen kann sich eine positive Grundhaltung sogar dreifach auszahlen.



Die Kämpferin

Sich verstellen? Die Dinge beschönigen? Bringt nichts! So sieht das Vanessa. Uns hat sie von ihrer Liebe zum Kraftsport und ihrer Schuppenflechte erzählt – und davon, dass der größte Kampf manchmal in einem selbst tobt.

AUSPOWERN BEIM KRAFTTRAINING

Vanessa ist eine echte Powerfrau: Im Job kämpft sie nun seit fast einem halben Jahr als Verwaltungsfachangestellte für Umwelt- und Klimaschutz. Im Gym legt sie ihren inneren Schweinehund aufs Kreuz. Sich körperlich auszupowern ist ihr wichtig. „Ich liebe Sport, insbesondere Krafttraining. Egal, ob ich Frust oder einen stressigen Tag habe – nichts gibt mir in solchen Momenten einen größeren Push als körperliche Anstrengung.“ Im Fitnessstudio trifft man sie mal allein, mal mit Freunden, durch die sie überhaupt erst zum Kraftsport gekommen ist. „Der Sport ist ein riesiges mentales Ventil für mich“, erzählt Vanessa. Das wirkt sich auch positiv auf ihre Schuppenflechte aus: Was der Seele gut tut, ist oft auch gut für den Körper – und umgekehrt.

DARÜBER REDEN KANN HELFEN

Ihre Schuppenflechte begleitet sie schon seit ihrer Kindheit. „Als Jugendliche war viel Scham im Spiel – man will ja einfach nur dazugehören“, erinnert sie sich. Und auch am Anfang von Beziehungen – sowohl Partnerschaften als auch Freundschaften war nicht immer alles einfach. „Menschen an meiner Seite zu haben, die mich unterstützen, ist mir unfassbar wichtig. An Tagen, an denen alles zu viel ist und ich keine Kraft habe, tragen sie mich mit. Sie nehmen mich einfach so, wie ich bin – auch in den schweren Phasen.“

Die letzte liegt gar nicht allzu lange zurück: Im vergangenen Jahr erlebte Vanessa schwere Schübe, musste sogar ins Krankenhaus, konnte nicht arbeiten. In ihrem alten Job musste sie sich deshalb erklären. Mittlerweile ist das anders. „Ich gehe jetzt offener mit meiner Schuppenflechte um und fühle mich super wohl in meinem neuen Team. Statt Unverständnis zeigen meine Kolleginnen und Kollegen



Interesse.“ Sich zu öffnen, kann sich also auszahlen. „Das, und eine Therapie, die für mich funktioniert, hat mir super viel Druck genommen“, fasst sie zusammen.

DIE EIGENE SCHÖNHEIT SEHEN

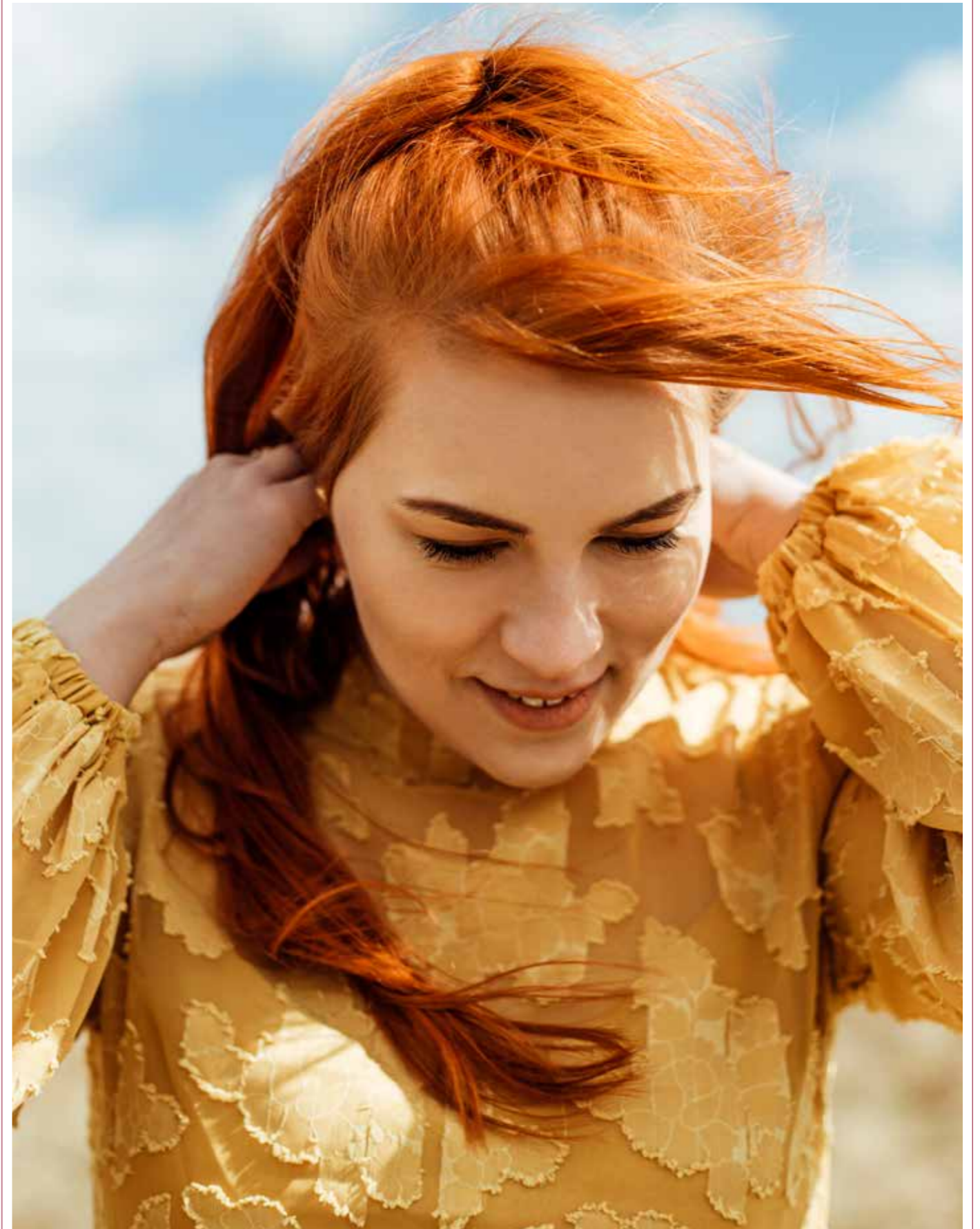
Vanessas beste Freunde sind Fotografen. Sie waren es auch, die für Vanessa ein Shooting umgesetzt haben. „Für jemanden, der sich in seiner Haut wortwörtlich häufig unwohl gefühlt hat, war das ein großer Schritt. Aber es hat sich gelohnt und ich bin ihnen sehr dankbar“, sagt sie. Zu Hause hängen deshalb nicht nur Aufnahmen von schönen Erlebnissen. „Ich habe ganz bewusst ein Foto von mir aufgehängt, auf dem ich mich richtig hübsch fühle“, verrät sie. „Und es gibt mir einen richtigen Boost, mich anzuschauen und zu denken ‚Wow, da seh’ ich mega gut aus!‘“.

Positiv zu sein ist das Wichtigste für Vanessa. „Ich versuche, mich nie länger als fünf Minuten über etwas aufzuregen, was in fünf Jahren komplett egal ist“, verrät sie. Insgesamt überwiegt für sie das Gute. „Ich finde es unfassbar schön, welche Resonanz ich online dafür bekomme, dass ich meinen Weg ganz offen teile“, berichtet sie. Ihr Tipp: „Es gibt so viele Menschen da draußen, die nachvollziehen können, wie es euch geht – geht aufeinander zu, vernetzt euch und gebt einander Halt!“.


Wenn man von Vanessa zwei Dinge lernen kann, dann sind es diese: Über den eigenen Schatten zu springen lohnt sich immer. Und auch als Kämpferin darf man verletzlich sein. ○

„Ich versuche, mich nie länger als fünf Minuten über etwas aufzuregen, was in fünf Jahren komplett egal ist.“

„Ich habe ganz bewusst ein Foto von mir aufgehängt, auf dem ich mich richtig hübsch fühle.“



Fotos: Tim Schilling

A photograph showing the back of a man's neck and shoulders. He is wearing a thin, dark necklace. The skin on his neck and shoulders appears slightly red and irritated, with some small spots. The background is a plain, light blue-grey color.

*„Mit der Therapie hätte
ich viel früher starten müssen.
Das ist mir heute klar.“*

Keine Ausgabe
mehr verpassen:
Das PSOUL-Abo
gibt es unter
www.psoul.de