

PSOUL

Das Magazin über, mit und ohne Schuppenflechte



**ZUM
MITNEHMEN**
kostenfrei

SKINFLUENCER Für Jan begann ein Leben ohne Schuppen
KÖRPER Hohe Therapieziele sind kein Wunschdenken
SEELE Erneuerbaren Energien auf der Spur

Ausgabe N° 14, Sommer 2025
abbvie

INHALT

4 **REIN TRENN DICH!**
Zeit für einen Neustart

6 **SKINFLUENCER IMMER POSITIV** Alle Spiegel abhängen war Jans Idee, doch dann war er in nur zwei Wochen erscheinungsfrei

12 **THEMA KLARTEXT** Fragen stellen, neue Perspektiven einnehmen und frühzeitig handeln

16 **SEELE ANTRIEBSLOS?** Dann ist es Zeit für eine Energiewende

18 **KÖRPER MEHR LEBENSQUALITÄT** Keiner sollte den Einsatz innovativer Therapien scheuen

20 **DRANBLEIBEN ZEIT FÜR EINE TRENNUNG?** Warum loslassen glücklich machen kann

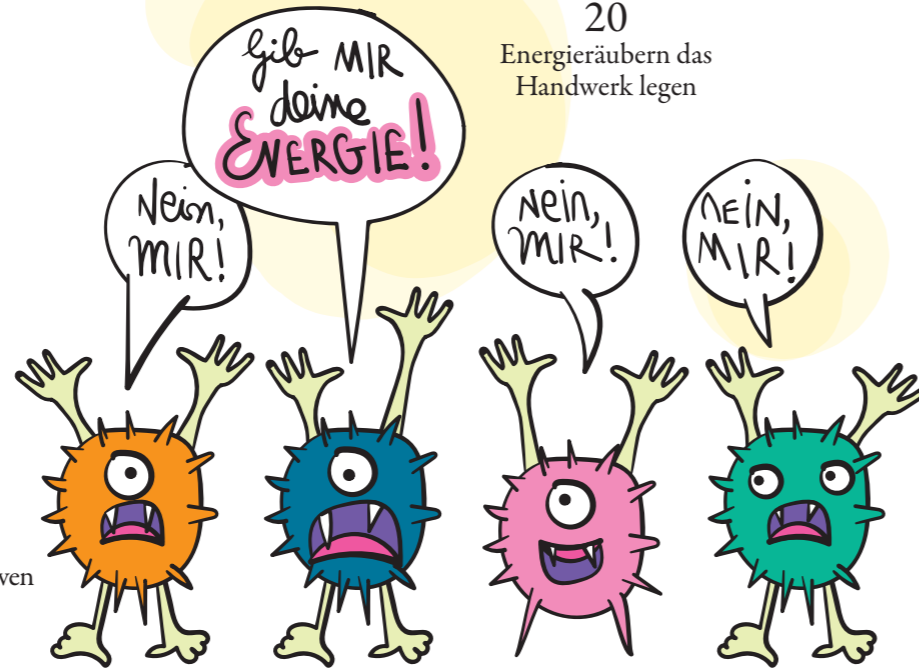
22 **RAUS BLICK NACH VORN** Akzeptanz und eine große Portion Lebensfreude bereichern jeden Menschen

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: Sine Bal, Jan Bohmann, Dr. Johannes Hockmann.

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.

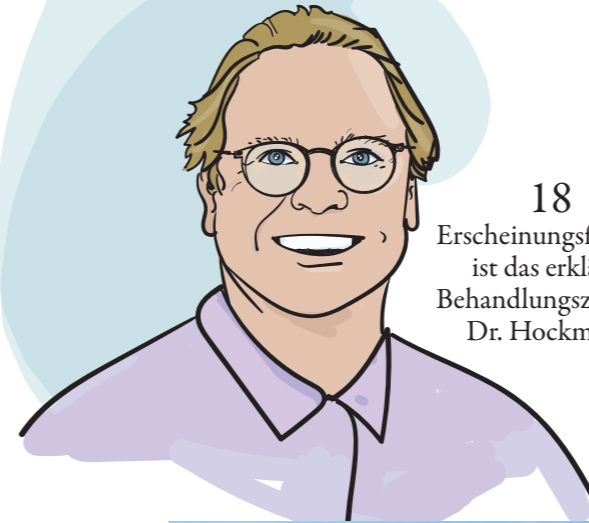
Das nächste PSOUL-Magazin erscheint im Winter 2025.



20
Energieräubern das Handwerk legen



6
Ob im Garten oder auf dem Golfplatz – Jan ist immer in Action. Nun auch ohne lästige Schuppen



18
Erscheinungsfreiheit ist das erklärte Behandlungsziel von Dr. Hockmann



22
Entspannt trotz Schuppenflechte



12
Upgrade gefällig?

Titelfoto: Dominik Asbach; Fotos: Dominik Asbach, privat; Illustrationen: Mirja Winkelmann

EDITORIAL

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

Kann das weg? Eine Frage, die wir uns viel öfter stellen sollten. Warum? Um uns zu befreien. Oft halten wir aus Gewohnheit, Unsicherheit oder auch Unwissenheit an Dingen fest, die uns nicht guttun. Sich lösen, Altes hinter sich lassen und Neues ausprobieren kann ein Leben verändern – dies gilt besonders für Menschen mit Psoriasis.

Manchmal ist es nicht der aktive Neustart, sondern es sind die äußeren Umstände, die ganz unverhofft Positives bewirken. Bei Jan Bohmann war es die Neuorientierung seines Dermatologen, die ihn zu einer Veränderung zwang. Dank einer neuen Ärztin erhält er eine innovative Systemtherapie und hat seine Psoriasis seither optimal im Griff, ist quasi erscheinungsfrei. Für Jan ein „Sechser im Lotto mit Zusatzzahl“.

Hohe Therapieziele wie Erscheinungsfreiheit sind längst kein Wunschdenken mehr. Dr. Johannes Hockmann erzählt uns, dass innovative Therapien längst etabliert und Erscheinungsfreiheit ein erklärtes Behandlungsziel sein sollten. Der frühzeitige Einsatz von modernen Systemtherapien kann Betroffenen nicht nur bei der Verbesserung der Hautsymptome helfen, sondern auch dabei, wieder mehr im Leben zu stehen.

Im Leben stehen und täglich mit voller Energie in den Tag starten – gar nicht so einfach, wenn überall Energieräuber lauern. Dies gilt besonders für Menschen mit Schuppenflechte. Wir von PSOUL setzen uns in dieser Ausgabe für das Thema Energiewende ein. Nehmen wir uns einfach die Zeit für ein wenig energetisches Detox, stärken unsere persönlichen Kraftquellen und investieren gezielt in die eigenen erneuerbaren Energien.



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

*Ansprechpartner*innen bei AbbVie*

TRENN DICH!

Zeit für etwas Neues. Zeit für eine Veränderung.
Zeit für eine Trennung – eine Trennung
von unzureichenden Psoriasis-Therapien. Ergreife
die Chance, starte früh mit modernen
Behandlungsoptionen, die auch hohe Therapieziele
erreichen können.



KI-Foto: Midjourney, Mirja Winkelmann



PLÖTZLICH IST ALLES ANDERS

Keine Therapie wirkt. Lange versucht Jan Cremes, UV-Licht, Tabletten: Nichts hilft dauerhaft gegen die Psoriasis. Er resigniert. Eine falsche Entscheidung, das weiß er jetzt.



„Nach 30 Jahren erfolgloser Behandlung hatte ich resigniert. Die Systemtherapie hat mich gerettet.“



Das Jahr hat den Winter hinter sich gelassen und der Frühling ist in vollem Gange. Jan entspannt nach der Arbeit im Garten – Holz hacken, Beete umgraben, Rasen mähen: eine verdiente Pause. Der 50-Jährige liegt in der Hängematte und denkt an früher. An eine Zeit, in der Wind und Sonne die Haut reizten wie Nadelstiche und jede Bewegung quälte. 30 Jahre litt Jan unter schwerer Psoriasis. 30 Jahre glaubte er, dass nichts gegen die schuppige und brennende Haut wirkt. Heute fragt er sich, wie er sich so irren konnte.

RUHIG UND GENÜGSAM

„Alles selbst gebaut“, sagt Jan und zeigt auf den Sichtschutz aus Brennholz und die geschichtete Steinmauer, an der Rosmarin und Thymian wachsen. Sein Haus steht direkt am Feld, am äußersten Rand in einem Dorf bei Hannover mit ein paar Gaststätten, einem Bäcker und Freiwilliger Feuerwehr. Ab und zu zuckeln Trecker und Radfahrende auf ihren Touren über das flache Land vorbei. Es ist die Ruhe, die Jan genießt und die Arbeit auf dem Grundstück, das er naturnah modelliert. In einer Ecke steht eine rot-weiß gestrichene Laube mit Werkbank, Sessel und Bollerofen. An der Wand hängen Äxte und Sägen, eine Dartscheibe und alte

Werbeschilder aus Emaille. „Wenn es mir so richtig dreckig ging, habe ich mich hierhin verzogen. Ich habe mich eingegipelt und gebastelt, um die dunkle Stimmung zumindest für eine kurze Zeit zu vertreiben“, erzählt er. Erst eine Systemtherapie brachte die Kehrtwende. Warum er so lange gewartet hat, kann er heute nicht mehr nachvollziehen.

Als Jan 17 Jahre alt ist, tauchen die ersten roten Stellen auf dem Kopf auf. „Weniger duschen“, empfiehlt der Hausarzt. Während der Ausbildung zum Energieelektroniker breiten sich die Schuppen auch auf dem Gesicht, den Armen und dem Oberkörper aus. Die Haut juckt stärker, wird rissig und blutet. Ein Dermatologe erkennt Psoriasis und verschreibt fetthaltige Cremes sowie Lichttherapien. „Geholfen hat es nicht, gehofft habe ich schon“, sagt Jan, der das Fachabitur nachholt und ein Studium der Informatik sowie Energietechnik anfängt. Die Jungs im Fußballteam wissen über Jans Psoriasis Bescheid und kennen die Haut ihres Verteidigers genauso wie Nachbarn und Freunde. „Trotzdem habe ich mich wegen meiner Haut geschämt“, sagt er. Das gemeinsame Duschen nach dem Training war schon eine Überwindung – nach einem Spiel unter den Blicken der gegnerischen Mannschaft kam dies für ihn nicht infrage. „Die Blicke der Leute haben mich verletzt, ich habe versucht, diesen auszuweichen, Situationen zu ▶



„Ich habe die Hautprobleme verdrängt. Das war völlig verkehrt.“

vermeiden, die meine Haut allzu stark sichtbar machten“, erzählt Jan. Doch irgendwie muss er seine Krankheit akzeptieren, denkt er.

KONTROLLIERT UND SKEPTISCH

Die Psoriasis erobert Stück für Stück seine Haut. „Jedes Jahr wurden es ein paar Prozent mehr“, erinnert sich Jan und streicht über das Gesicht, das früher vom Haaransatz bis zu den Mundwinkeln verkrustet war. Der Dermatologe behandelt weiter konventionell. Jahrelang hält Jan Lichttherapien aus, testet verschiedene konventionelle Behandlungen und fährt auf Kuren. Vergeblich. Wie ein Alptraum drängt die Entzündung jedes Mal zurück. Mittlerweile bedecken Plaques große Teile des Körpers. Liegt es am Stress im Beruf? Braucht er einen Ortswechsel? Ein anderes Klima? Jan wünscht sich ein anderes Leben. Mit Anfang 30 geht er nach Schweden.

Die nordische Kühle und das milde Klima sollen die Haut stimulieren. Acht Jahre lebt Jan in der Nähe der Hauptstadt Stockholm und arbeitet als Bahntechniker. Er mag die riesigen Wälder und die Art der Schweden, die nie zu laut, nie zu aufgeregt sind. Doch der Ortswechsel macht seine Psoriasis nicht besser. Weiterhin plagen ihn Schübe, rauben ihm die Energie. „Gut ging es mir nicht, doch ärztliche Hilfe habe ich mir auch nicht geholt.“ Nach so langer Zeit mit der Krankheit, war er überzeugt, dass keine Therapie wirkt. Er verdrängt die Angst vor dem nächsten Ausbruch. Redet nicht über den Juckreiz, der den Schlaf stört. Unterdrückt die Scham, die er spürt, wenn Blicke ihn treffen. „Ich habe versucht, die Hautprobleme zu verdrängen, habe mir eingeredet, dass die Psoriasis zwar da ist, mich jedoch nicht beherrscht. Das war natürlich völlig verkehrt“, weiß Jan heute.

VERLIEBT UND GERETTET

Als ein Jobangebot aus Braunschweig kommt, kehrt er in die Heimat zurück, wo die Leute ihn kennen. Jan übernimmt das Haus der Familie am Feldrand, spielt wieder Fußball, trifft alte Freunde und lernt Kerstin kennen. Der Heilpraktikerin aus dem Nachbarort „ist die Haut egal“. Sie liebt den scheuen, sensiblen, humorvollen Mann, der gerne draußen werkelt. Dabei leidet Jan extrem. Die Haut ist oft so schwer entzündet, dass schon das Anziehen schmerzt. Und überall zerstäuben die dicken Schuppenplatten. Frustriert will er die Spiegel im Haus abnehmen. Erst der Zufall bringt die Wende. Weil sein Arzt wegzieht, wechselt er zu einer Dermatologin. Ungern, ohne Erwartung. „Sie hat meine Not aber sofort erkannt und den Kontakt zum Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf hergestellt“, berichtet Jan. Dort erhält er eine innovative Systemtherapie und eine völlig neue Perspektive.

Nach 14 Tagen sei die Haut fast abgeheilt. Nach vier Wochen sei nichts mehr zu sehen gewesen. Jan schlägt die Augen nieder, ein Seufzer, Kopfschütteln. Er habe vor Freude geweint, brummelt er und gibt zu: „Diese moderne Therapie hat nicht nur fantastisch gewirkt. Sie hat mir auch klargemacht,

dass meine Einstellung zur Medizin verkehrt war, dass ich selbst die Therapie mitgestalten kann.“ Kerstin nickt. Vom Zweifler zum selbstsicheren Partner, vom hoffnungslosen Kranken zum Optimisten: „Ich war so lange Zeit viel zu passiv. Heute würde ich alles anders machen, würde schneller reagieren. Jetzt ist mir mehr als bewusst, dass ich mir viel früher hätte Hilfe holen müssen. Einfach den Kopf in den Sand zu stecken, war keine gute Idee“, gesteht Jan. Manchmal kann er die Wandlung in den letzten vier Jahren kaum glauben. An morgen denken und sich freuen; schöne Pläne machen und genießen – das sei normal, seit Jan die Systemtherapie bekommt.

SELBSTSICHER UND FRÖHLICH

Die beiden renovieren das Doppelhaus aus den 1990er-Jahren, erneuern Bäder, bauen den Dachboden mit Gästezimmer und Büro aus. Legen Hochbeete an und ihren Lieblingsplatz unter dem Apfelbaum. Oft fahren sie mit den E-Bikes weite Strecken. Er habe eine „Zeit des Erwachens“ erlebt. Mit seinem alten Kumpel Markus fängt er an, Golf zu spielen. Zwei, drei Mal sind sie in der Woche mit Schläger und Ball unterwegs. Kurze Khaki-Hose, Lederkappe, weiße Socken mit Bart Simpson drauf: So läuft Jan über die Golfanlage. Um den Sieg geht es nicht. Spaß beim Spiel, Natur spüren ist wichtig.

„Als Jan das Medikament bekam, gab es einen radikalen Wandel“, erzählt Markus. Er sei offener und fröhlicher geworden, regelrecht aufgeblüht. „Und wir mussten nach dem Grillen die schwarzen Terrassenmöbel nicht mehr absaugen.“ Die Freunde grinsen. Auf dem Weg zurück grüßen andere Spieler. Später will er noch zum Maschsee. Mit dem Team „Chainsaw“ trainiert er für das Drachenboot-Festival, zu dem an Pfingsten 100 Mannschaften mit 3.500 Paddlern nach Hannover fahren. Jeden im „Kettensägen“-Team kennt Jan aus dem Dorf; einige gehören zur Familie. Doch vor ihnen ein nasses T-Shirt ausziehen, hätte er früher nie gemacht. Lieber frieren. Heute strippt er das leuchtend orange Leibchen, ohne nachzudenken. „Ich habe mich an die erscheinungsfreie Haut gewöhnt“, sagt Jan und zuckt fast entschuldigend die Schultern.

GLÜCKLICH UND ÜBERZEUGT

In regelmäßigen Abständen nimmt er sein Medikament. Verabreicht wird es über eine Pen-Spritze, die wie ein Kugelschreiber aussieht, und unter die Haut am Bauch oder am Oberschenkel injiziert wird. „Das spürt man gar nicht“, sagt Jan. Auch nach vier Jahren will er diesen Moment bewusst erleben. Er habe nicht an ein Wundermittel geglaubt und dann doch eines erhalten. „Früher haben mich die Leute oft angewidert angesehen. Jetzt schaut keiner mehr“, betont er selbstbewusst. Er steht vor der Laube im Garten, die starken Arme vor der Brust. Arbeit gibt es auf dem rund 500 Quadratmeter großen Grundstück immer. Und Ideen für neue Projekte haben Kerstin und Jan auch ständig. Sie genießen einfach das Leben und die gemeinsame Zeit. ●



„Ich war so lange Zeit viel zu passiv. Heute würde ich alles anders machen, würde schneller reagieren.“

Fotos: Dominik Asbach

Upgrade-Kriterien bei Psoriasis: Einstufung des Schweregrads

Apropos behandeln: Die Therapie der Psoriasis richtet sich nach dem Schweregrad der Erkrankung. Je Schweregrad gibt es Behandlungsempfehlungen von Expert*innen, die in den sogenannten Leitlinien festgehalten sind und regelmäßig aktualisiert werden. In der Regel therapieren Ärzt*innen nach diesen Empfehlungen. So wird eine leichte Psoriasis mit äußerlichen Medikamenten behandelt, bei einer mittelschweren bis schweren Psoriasis kommt oft eine innerliche Therapie zum Einsatz. Entsprechend ist die Einstufung des Schweregrades, die durch die Dermatologin oder den Dermatologen erfolgt, zentral für die Wahl der Behandlung. Im Fokus steht die Größe der befallenen Hautflächen, doch dies allein ist nicht die Basis für die Bestimmung des Schweregrades. Es werden weitere Faktoren, Besonderheiten und Folgen der Erkrankung berücksichtigt. So ist der Befall von kleineren Hautstellen nicht unmittelbar gleichzusetzen mit leichter Psoriasis. Der Schweregrad kann höher eingestuft werden, wenn besondere Bedingungen vorliegen – die sogenannten Upgrade-Kriterien:

Upgrade-Kriterien

- Ausgeprägte Psoriasis an sichtbaren Stellen (z. B. im Gesicht)
- Ausgeprägte Psoriasis an der Kopfhaut
- Genitalpsoriasis
- Psoriasis an Handflächen und Fußsohlen
- Nagelpsoriasis an mindestens zwei Fingern
- Juckreiz und damit einhergehendes Kratzen
- Plaques, die mit der Behandlung nicht ausreichend verschwinden

66 Tage

dauert es im Schnitt, bis eine neue Verhaltensweise zur Routine geworden ist. Also nichts übers Knie brechen und mild mit sich selbst sein.

ALL DIES MACHT MUT

So können die individuellen Bedürfnisse von Menschen mit Psoriasis in der Praxis noch stärker berücksichtigt werden und mehr Betroffene von innovativen Therapieoptionen profitieren. Es lohnt sich also, das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt zu suchen und gemeinsam diese Behandlungsoption zu prüfen.

Trifft einer dieser Punkte zu, hat dies einen wichtigen Einfluss. Durch eine Hochstufung besteht die Option, mit modernen Systemtherapien behandelt zu werden und möglichst früh hohe Therapieziele bis hin zur Erscheinungsfreiheit erreichen zu können.

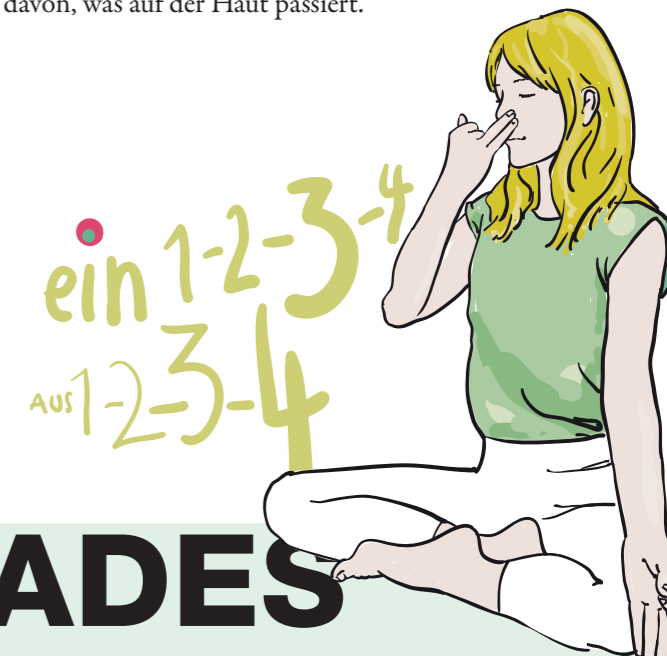
Unterstützend zur entsprechenden Verordnung steht Ärztinnen und Ärzten nun auch eine Checkliste zur Verfügung, die von Expert*innen der Leitlinie entwickelt wurde. Derartige Listen haben sich bei anderen chronischen Hauterkrankungen bereits bewährt und bieten Hilfeleistung. Das Besondere: Sie schließen nicht nur die objektiven Kriterien, sondern auch vorangegangene Behandlungen und die subjektive Belastung der Betroffenen ein.

UPGRADE YOUR LIFE!

Wie wäre es mit einem Upgrade – auch außerhalb der dermatologischen Praxis? Ein Upgrade des eigenen Lebens? Auch hier helfen Fragen, kleine Fragen an sich selbst: Welche Aktivitäten helfen dabei, zu entspannen? Was macht mir wirklich Spaß? Welche Routinen, auch kleinere, helfen mir, mir einen Schubs in eine andere Richtung zu geben? Was muss ich tun, um mich positiv zu verändern? Oder auch: Was sollte ich einfach mal sein lassen? Allein die Antworten können oft schon zu kleinen, aber wirkungsvollen Anpassungen im Alltag führen – vielleicht durch ein wenig mehr Me-Time, ein regelmäßiges, aber bewusstes Durchatmen oder vielleicht doch das neue Hobby, mit dem man schon immer geliebäugelt hat? Das Schöne daran: Jedes noch so kleine Upgrade zählt auf das große Ziel ein, ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen.

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN – FÜR SICH SELBST

Ein Upgrade bedeutet nicht Perfektion, sondern bewusste Gestaltung. Es geht darum, sich mit den eigenen Bedürfnissen auseinanderzusetzen, neue Wege zu entdecken und Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Psoriasis ist Teil des Lebens, aber sie muss es nicht bestimmen. Wer sich informiert, Fragen stellt und Entscheidungen aktiv trifft, kann sein Leben nach den eigenen Vorstellungen formen – unabhängig davon, was auf der Haut passiert.



KLEINE UPGRADES IM ALLTAG

Kreative Routinen entwickeln

Malen, Schreiben oder Musikmachen kann helfen, Stress abzubauen und den Fokus auf Positives zu lenken.

Digitale Entlastung & bewusste Mediennutzung

Nachrichten, soziale Medien und Bildschirmzeiten gezielt steuern – eine Entschleunigung von unserer heutigen Dauerbeschallung.

Erfolgsmomente sichtbar machen

Die schönen Dinge festhalten – ob in einem Tagebuch, mit Fotos oder Sprachnotizen – stärkt ein positives Lebensgefühl.

Atemtechniken anwenden

Einfach mal runterkommen, Körper und Geist in Einklang bringen durch ausgeglichenes Atmen – 5 Minuten lang mit geschlossenen Augen jeweils 4 Sekunden einatmen und 4 Sekunden ausatmen.

Neues probieren

Eine neue Sprache lernen, ein Buch außerhalb der eigenen Komfortzone lesen oder an einer Challenge teilnehmen – das bringt frische Impulse.

Soziale Kontakte stärken

Gemeinsame Aktivitäten mit Freunden oder Familie können für emotionale Ausgleich sorgen und die Lebensqualität steigern.

In die Natur gehen

Zeit im Grünen verbringen, sei es beim Spazierengehen, Gärtnern oder einfach nur barfuß über eine Wiese laufen – das kann beruhigend und wohltuend wirken.

Illustration: Mirja Winkelmann

Warum Loslassen der erste Schritt ins Glück ist ... unsere Skinfluencer wissen das nur zu gut

Trennen dich!

Jetzt mal Butter bei die Fische

Wie oft halten wir an Dingen fest, die uns längst nicht mehr guttun? Seien es eingefahrene Routinen und Gewohnheiten, die wir ganz automatisch immer wieder tun, der Job, der uns nur noch stresst, oder auch die Psoriasis-Therapie, die schon lange unzureichend ist. Warum ist das so?


Ganz einfach: Wir haben Angst vor Veränderung. Dabei kann sich eine Trennung als das Beste entpuppen, was uns passieren kann. Also, Schluss mit dem Festhalten!

Immer die Kopfhörer in den Ohren? Klar, die Lieblingsmusik oder der interessante Podcast gibt uns ein gutes Gefühl. Doch manchmal ist auch Stille wichtig, um ganz bei sich zu sein, um die eigenen Gedanken zu sortieren und auf neue Ideen zu kommen. Ein Hoch auf die Snooze-Taste am Morgen? Gemütlich ist es allemal, führt am Ende jedoch nur dazu, dass wir noch müder werden. Besser ist es, direkt in den Tag zu starten und sich den Kampf mit dem Wecker zu sparen. Und dann wären da noch diese lieb gewordenen Gewohnheiten – jeden Abend gemütlich aufs Sofa kuscheln oder beim Asia-Imbiss immer die Nummer 27 wählen. Solche Routinen geben zwar Sicherheit, sorgen aber auch dafür, dass wir weniger über den Tellerrand schauen. Eine Trennung von ihnen kann die Perspektive ändern – und das meist zum Positiven.

Love it, leave it or change it

Der Job ist nicht mehr erfüllend, er ist langweilig oder einfach nur auslaugend? Klare Zeichen, dass es Zeit fürs Loslassen ist – schon der Gedanke kann sich befreiend anfühlen. Und gibt es da die coole Jeans im Kleiderschrank? Die, die eigentlich zu eng ist und in die man wieder „reinwachsen“ möchte? (Spoiler: Wird nicht passieren.) Sie macht uns nicht glücklich, ganz im Gegenteil. Also: Weg damit. Immer die gleiche Serie streamen? Klar, es ist jedes Mal so schön vertraut. Doch wenn wir ehrlich sind, lässt dies wenig Raum für Neues. Ein wenig Abwechslung kann den Horizont ganz einfach ein wenig erweitern.

Chancen sehen und ergreifen

Manchmal reicht es schon, sich von kleinen Dingen zu trennen, um eine neue Perspektive einzunehmen und frischen Wind ins Leben zu bringen. Das gilt auch in puncto Gesundheit und insbesondere für Menschen mit Psoriasis. Jahrelang die gleiche Creme, die nicht hilft? Medikamente, die mehr Frust als Fortschritt bringen? Immer mehr verkriechen? Warum nicht die Chance ergreifen und etwas verändern? Sich hohe Ziele wie eine erscheinungsfreie Haut setzen? Schließlich gibt es moderne Therapieoptionen, die dies möglich machen können. Es gibt keinen Grund, zu warten, nur viele gute Gründe, jetzt zu starten. 

Fotos: Dominik Asbach

„Ich habe mich geschämt, habe mich verkrochen, wurde depressiv. Da wurde mir klar, dass ich mich von diesem Leben trennen muss.



Und das hat sich gelohnt. Endlich fühle ich mich wieder frei – eine Befreiung für meine Haut und meine Seele.“

Sören, PSOUL 8

„Wichtig ist, sich von dem Irrglauben zu trennen, dass sich Menschen, die krank sind, immer nur schonen müssen. Mit der richtigen modernen Systemtherapie und der richtigen Lebenseinstellung kann man viel erreichen.“

Marie-Luise, PSOUL 7



Die ganze Geschichte zu jedem unserer Skinfluencer gibt es unter: psoul.de



„Ich hätte einfach schon viel früher mit modernen Therapien starten sollen.

Das ist mir heute klar.“

Thomas, PSOUL 13

„Ich will nicht, dass die Krankheit mein Leben bestimmt. Ich bin froh, dass ich schon früh die richtige Therapie für mich gefunden habe. Ich kann nur jedem Menschen mit Psoriasis raten, jetzt statt später auf moderne Therapien zu setzen. Warum warten, um ein erfülltes Leben genießen zu können?“

Laura, PSOUL 10



Frühzeitig und gezielt handeln

Schuppenflechte ist belastend und betrifft oft mehr als nur die Haut. Herr Dr. Hockmann will für seine Patient*innen vor allem eins: Erscheinungsfreiheit. Ein Gespräch über Wege und Möglichkeiten.



„Das Ziel der Behandlung ist die Erscheinungsfreiheit und das ist etwas Fantastisches.“

Dipl.-Psych. Dr. med. Johannes Hockmann,
Dermatologe, Klinischer Psychologe/
Psychotherapeut in Oelde

PSOUL: Herr Dr. Hockmann, welche Behandlungsziele verfolgen Sie bei Ihren Patient*innen mit Schuppenflechte?

JOHANNES HOCKMANN: Mir ist wichtig, dass meine Patient*innen wissen: Psoriasis ist gut behandelbar. Ich möchte meine Patient*innen erscheinungsfrei bekommen und meine Erfahrung lehrt, dass dieses Ziel meist erreichbar ist. Wenn ein Patient oder eine Patientin mit einer schweren Psoriasis in meine Praxis kommt, spreche ich direkt an, dass ich als Behandlungsziel die Erscheinungsfreiheit verfolge. So gehe ich – die Zustimmung vorausgesetzt – mit meinem Patienten oder meiner Patientin ein Bündnis ein. Oft haben diese Menschen schon einen jahrzehntelangen Leidensweg hinter sich.

Wie wirkt sich ein langer Leidensweg auf die Menschen aus?

Menschen mit Psoriasis werden oft stigmatisiert. Es gibt nach wie vor viel Unwissen und viele Vorurteile über die Erkrankung – Schuppenflechte sei zum Beispiel ansteckend. Dies kann dazu führen, dass sie sich ausgeschlossen und ausgegrenzt fühlen. Auch einen Ekel vor sich selbst können Betroffene leider entwickeln, sie werden unsicher, hinterfragen sich – man spricht hier von Selbststigmatisierung. All dies führt häufig dazu, dass sich diese Personen immer mehr zurückziehen, was zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität führen kann. Fast jede Woche erlebe ich Patient*innen, die berichten, wie stark ihr Leben durch die Schuppenflechte eingeschränkt ist. In Fachkreisen ist immer wieder einmal die Rede vom Konzept des sogenannten Cumulative Life Course Impairment (CLCI). Einfach ausgedrückt wird hier bemessen, wie sich die Krankheit im Laufe der Zeit auf den Körper und die Psyche auswirkt und welche negativen Folgen dies langfristig verursachen kann. Man sollte dieses Konzept nicht überstrapazieren, denn welcher Lebenslauf ist schon idealtypisch. Dennoch: Gerade bei Psoriasis-Patient*innen haben wir die Möglichkeit, positiv einzugreifen.

Was genau meinen Sie damit?

Heutzutage gibt es genügend Möglichkeiten, dem Leiden bei Schuppenflechte

frühzeitig ein Ende zu setzen und damit auch positiv auf den Lebensweg einzuwirken. Schuppenflechte ist eine Entzündung auf der Haut, aber sie ist auch eine Entzündung, die sich im Körper fortsetzt. Es ist schlichtweg nicht gesund, jahrelang oder gar jahrzehntelang mit einer chronischen Entzündung rumzulaufen. Das greift die Gefäße an, das greift das Herz an, letztlich auch die Psyche – und hinterlässt Narben, die es zu verhindern gilt. Hier lautet die Devise smart und früh handeln, um Folgeschäden zu vermeiden. Das therapiert nicht nur die Psoriasis, sondern kann auch den Betroffenen helfen, wieder mehr im Leben zu stehen.

Was verstehen Sie unter einer smarten Behandlung?

Das sind für mich moderne Therapieoptionen, die das entzündliche Geschehen auf eine smarte, also nebenwirkungsarme und kluge Weise zum Positiven verändern können. Das Ziel der Behandlung ist die Erscheinungsfreiheit und das ist etwas Fantastisches. Wir haben in Deutschland etwa 400.000 Menschen mit einer mittelschweren bis schweren Form der Psoriasis, denen mit innovativen Behandlungen geholfen werden kann. Doch nur etwa die Hälfte von ihnen werden mit systemisch wirkenden Medikamenten therapiert. Gleichzeitig erhalten 175.000 Betroffene sogar eine Fehlversorgung mit innerlichem Kortison. Ich habe viele Patient*innen, die für ihre Behandlung eine Strecke bis zu 200 Kilometern auf sich nehmen, um zu mir zu kommen. Doch es lohnt sich, denn die Erfolge können wirklich beeindruckend sein. Und je eher Betroffene den Zugang zu einer modernen Therapieoption erhalten, desto besser ist es für ihren gesamten Lebensverlauf.

Viele Patient*innen sind verunsichert, ob moderne Therapien für sie überhaupt infrage kommen. Was raten Sie ihnen?

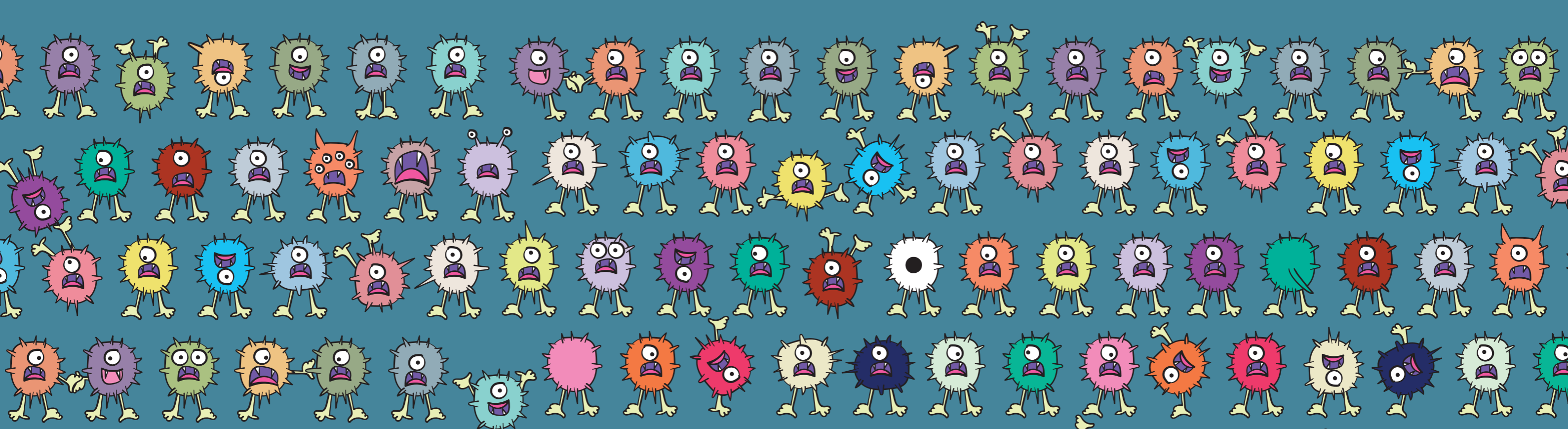
Die Menschen sind sehr unterschiedlich. Ich habe gerade einen Patienten mit schwerster Psoriasis gesehen. Er ist über 70 Jahre alt, zufrieden und glücklich. Sein Sohn ist ebenfalls Patient bei mir und war ähnlich stark betroffen. Er litt hingegen sehr unter seiner Psoriasis, die wir mit einer modernen Systemtherapie

optimal in den Griff bekommen haben. Manche Patient*innen sind zudem verunsichert, verzweifelt oder schämen sich. Hier ist ein gewisser Grad an Selbstermächtigung sicherlich hilfreich: Selbstbewusst auftreten – nicht fordernd-aggressiv – und wissen, was die eigenen Bedürfnisse sind, kann ein relevanter Faktor in der Aufnahme einer Arzt-Patienten-Beziehung sein. So kann ein Dialog auf Augenhöhe entstehen. Schlussendlich ist ein gewisses Maß an Vertrauen in den Arzt bzw. die Ärztin wichtig, damit sowohl die eigenen Bedürfnisse als auch möglicherweise unangenehme Themen angesprochen werden können.

„PSORIASIS
IST GUT
BEHANDELBAR.“

Wie können sich Patient*innen auf den Praxisbesuch vorbereiten?

Eine Vorbereitung ist sehr sinnvoll – jedoch nicht in Form von Aktenbergen, das sprengt den Rahmen sowohl für die Betroffenen selbst als auch für mich. Ich habe auf meiner Website Formulare, die meine Patient*innen im Vorfeld ausfüllen können – darunter auch der Dermatologische Lebensqualitäts-Index (Dermatology Life Quality Index DLQI). Dies ist ein häufig eingesetztes Instrument, das Menschen mit Psoriasis einfach ausfüllen können, um damit die subjektiven Einschränkungen der Lebensqualität zu ermitteln. Zudem sind konkrete Fragen und eine konkrete Einschätzung der eigenen Bedürfnisse und des aktuellen Zustands – körperlich wie seelisch – hilfreich. Offenheit ist dabei essenziell. Gerade letzte Woche hat mir ein Patient dreimal gesagt, dass es ihn unglaubliche Überwindung gekostet hat, zu mir zu kommen, da seine Erkrankung völlig aus dem Ruder gelaufen war. Wenn man sich stückchenweise offenbart und an die helfende Kompetenz des Gegenübers appelliert, dann steht der Erreichung selbst hoher Therapieziele wie der Erscheinungsfreiheit in den meisten Fällen nichts entgegen. ○



Energiewende jetzt!

Energie ist unser Treibstoff. Sie bringt uns durch den Tag, hilft uns, durchzuhalten und lässt uns unsere Ziele erreichen – egal ob mit oder ohne Psoriasis. Aber es gibt auch Tage, da fühlen wir uns einfach ausgelaugt. Woran liegt das? Ganz klar: Energieräuber haben zugeschlagen. Doch mit ein paar Tricks werden sie in ihre Schranken gewiesen und die Energietanks wieder aufgefüllt.

Sie lauern überall, sind tückisch und zapfen uns an – Energieräuber. Einer ihrer Anführer ist Stress. Dauernd unter Strom zu stehen, sei es durch Job, Familie oder den digitalen Overload, raubt uns wertvolle Power. Und chronischer Stress kann nicht nur psychische, sondern auch physische Symptome hervorrufen. Hier hilft nur die Stressbremse. Zur fiesen Sorte gehören oft auch unsere eigenen Gedanken. Wenn sich die innere Stimme anhört wie ein mies gelaunter Kommentator, der ständig unsere Fehler aufzählt, ist das pures Gift für unsere Energiereserven. „Warum hast du das nicht besser gemacht?“ „Andere kriegen das doch auch hin!“ Stopp. Kein Mensch ist perfekt und Selbstzweifel bringen nicht weiter – sie stehlen nicht nur Energie, sie können sogar negative Energie freisetzen.

Dann wären da noch die „emotionalen Staubsauger“ unter den Räubern. Jeder kennt sie, es sind Menschen, die immer nur meckern, alles doof finden und uns durch ihre Negativität sprichwörtlich in den Wahnsinn treiben. Sowohl privat als auch beruflich können sie äußerst belasten. Nicht zu vergessen ist die Ernährung – zu süß, zu fett, zu viel. Und der alleinige Wechsel vom Schreibtisch aufs Sofa setzt natürlich auch keine Energiequellen frei – im Gegenteil.

Energieräuber ausschalten

Zum Glück gibt es Wege, den Energieräubern das Handwerk zu legen. Fangen wir bei den toxischen Gedanken an: Man stelle sich vor, der innere Kritiker wäre eine Figur aus einem schlechten Film – würde man ihm zuhören, ihm Glauben

schenken? Nein? Also – geben wir ihm den Laufpass und wiederholen lieber das Mantra: „Ich bin gut. Punkt.“

Was toxische Menschen angeht: Hier hilft es, Grenzen zu setzen, privat und beruflich. Keiner muss für jede Jammerstunde zur Verfügung stehen. Ein freundliches, aber bestimmtes „Ich kann das gerade nicht“ ist vollkommen legitim. Das eigene Wohlbefinden, das eigene Glück und die eigenen Energien sollten im eigenen Leben im Vordergrund stehen – und auch Menschen, die uns guttun und aufbauen, statt uns immer nur runterzuziehen.

Last but not least: Ein Mehr an gesunder Ernährung und ein Mehr an Bewegung kann die Akkus wieder aufladen. Und es ist sogar wissenschaftlich belegt, dass sportliche Betätigung in beliebiger Intensität auch der Psyche guttut.

Auf zu erneuerbaren Energien

Wir haben es oft selbst in der Hand, wie viel Energie wir täglich zur Verfügung haben, indem wir Energieräuber bewusst ausschalten. Besonders Menschen mit Psoriasis haben so einige davon im Gepäck. Und das kann an den Nerven zehren. Das Gute ist jedoch: Betroffene sind ihrer Psoriasis nicht einfach ausgeliefert. Sie können diesem Energieräuber das Handwerk legen und mit modernen Therapieoptionen selbst hohe Therapieziele erreichen und die Psoriasis in Schach halten.

Nehmen wir uns also die Zeit für ein bisschen energetisches Detox: Wer oder was fliegt raus? Was tut gut und soll bleiben? Und was kommt im Leben neu hinzu und bringt die persönliche Energiewende auf ein ganz neues Level? Jetzt gilt es, loszulegen und zwar je früher, desto besser.



Verstecken? Nix da!

Sine zieht sich nicht zurück, sie geht voran. Sine versteckt sich nicht, sie zeigt sich. Und auf ihrem Instagram-Kanal @psoauty thematisiert sie ganz offen ihre Psoriasis – und das ist gut so.



Auf Instagram möchte Sine allen Betroffenen Mut machen.

Freunde und Familie als Kraftquellen

Geboren und aufgewachsen in Neu-Ulm, hat es Sine für ihr Studium und den Start in den Beruf nach Mannheim und Nürnberg verschlagen. Mittlerweile wohnt sie wieder in ihrer Heimatstadt. Hier ist der Mittelpunkt ihres Lebens, hier wohnen Familie und Freunde. Sie geben ihr Kraft. Besonders unbeschwert ist die Zeit mit ihren Nichten. „Hautschuppen hin oder her, für die Kleinen ist klar, so sieht Tante Sine eben aus“, sagt sie lächelnd. Genau diese Einstellung möchte Sine auch auf Instagram transportieren und so leitet sie ihren Account auch mit den Worten ein: Hier reden wir offen über die Haut, die wir viel zu oft verstecken.

Freiraum für Gedanken und Gefühle

„Ich möchte mich nicht mehr verstecken – weder meine Haut noch meine Gedanken und Gefühle rund um die Psoriasis. Sie brauchen Freiraum. Für mich bedeutet das, darüber zu reden oder meine Gedanken aufzuschreiben.“ Mal postet sie auf Insta, mal schreibt sie einfach auf ein Blatt Papier oder schnappt sich ihr Notizbuch. „Meine Gedanken sollen dahin, wo sie gerade entstehen.“ Ehrlich und reflektierend schöpft sie so Selbstvertrauen. „Das ist wichtig im Umgang mit der Psoriasis – offen sein, sich nicht verstecken, Gedanken zu- und lassen und seine eigene Haut akzeptieren.“ Sine hat die Offenheit ihrer Krankheit und ihren Gefühlen gegenüber sehr geholfen und sie freut sich täglich aufs Neue, wenn sie andere ermutigen kann, der Erkrankung mit mehr positiver Energie zu begegnen. Allen Betroffenen rät sie, ebenfalls in die Offensive zu gehen. Und die positiven Reaktionen, die sie – sowohl in Social Media als auch im realen Leben – erhält, geben ihr Recht.

Mehr über Sine gibt's auf ihrem Instagram-Kanal @psoauty.

Sine möchte gar nicht unbedingt ein Vorbild sein, aber irgendwie ist sie es doch geworden. Denn sie macht ihre Haut auf ihrem Instagram-Kanal sichtbar, macht ihre Erkrankung zum Thema. Sine hat Schuppenflechte und dies seit ihrem 17. Lebensjahr. Sie hat gelernt mit der Erkrankung umzugehen und möchte dies teilen – mit anderen Betroffenen, besonders mit jungen Menschen, denen sie mit ihrem Kanal Mut machen will. Denn es sind allzu oft die Unzulänglichkeiten, die im Fokus stehen und die man versucht, zu verstecken. Sine kann und möchte ihre Psoriasis nicht immer verstecken, daher hat sie den Spieß umgedreht und sie einfach ganz offen gezeigt.

Sie zeigt nicht nur ihre Haut, sondern auch, wie sie mit der Erkrankung umgeht. Sie probiert sich aus, schaut, welche Ernährung ihrer Haut guttut. Sie zeigt sich auf Ausflügen in sommerlichen Outfits und in ihrem normalen Alltag und sie zeigt auch, wenn es ihr einmal nicht gut geht. „Das Leben ist schön und hat viel zu bieten, aber jeder hat auch mal ein Tief, warum also nicht auch von den weniger sonnigen Seiten des Lebens berichten? Das ist echt und genau das will ich meinen Followern zeigen.“



„Das Leben ist schön und hat viel zu bieten.“



Fotos: privat

Ehrlich und reflektierend zu sich selbst und der Erkrankung zu sein, daraus schöpft Sine Selbstbewusstsein.

*„Endlich die richtige Therapie zu haben,
fühlt sich an wie ein
6er im Lotto mit Zusatzzahl!“*

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