

PSOUL

Das Magazin über, mit und ohne Schuppenflechte



**ZUM
MITNEHMEN**
kostenfrei

SKINFLUENCER Man muss die Hose runterlassen
KÖRPER Genitaler Psoriasis ohne Scham begegnen
SEELE Weil Nähe stark macht

Ausgabe N°15, Winter 2025
abbvie

INHALT

4 **REIN VÖLLIG LOSGELÖST** Schweben im Leben ohne die Last der Erkrankung

6 **SKINFLUENCER MIT OFFENHEIT UND OHNE TABUS** Michael hat seine Psoriasis endlich im Griff

12 **KÖRPER NICHTS DARF PEINLICH SEIN** Interview mit Dr. med. Sonja Wolfahrt

14 **THEMA (K)EIN TABU** Genitale Psoriasis bleibt viel zu oft unerwähnt

18 **SEELE EINE BESONDERE KRAFT** Berührungen können Betroffene stark machen

20 **DRANBLEIBEN GEHEIMZUTAT GEMEINSAMKEIT** Zusammen gesund kochen für mehr Wohlbefinden

22 **RAUS BLITZLICHT FÜR MARIE-LUISE** Curvy Model trotz Psoriasis

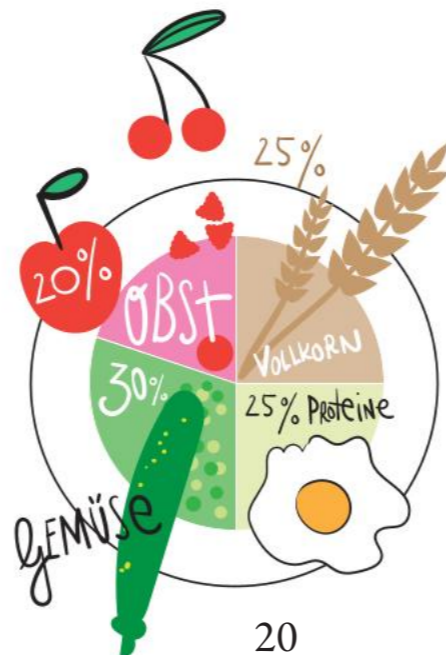
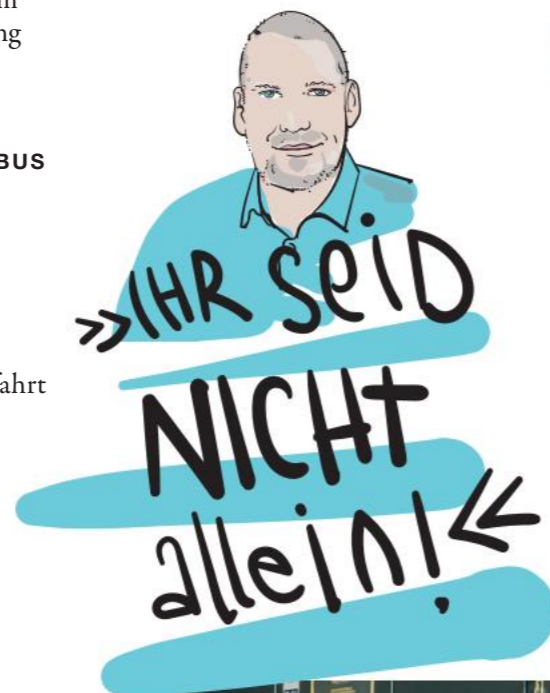
IMPRESSUM

Herausgeber: AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG, Wiesbaden.
Verantwortliche Chefredaktion: Andreas Autzen 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: Marie-Luise Beran, Marius Grosser, Michael Schmitt, Dr. Sonja Wolfahrt.

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.



17
3 Fragen an Marius Grosser,
Geschäftsführer vom
Deutschen Psoriasis Bund



20
Mehr Soul- und weniger
Fastfood? Ran an
den Herd und rauf auf
den Teller!



6
Früher war der
Saugroboter sein bester
Freund. Diese Zeiten
sind für Michael
zum Glück vorbei.



12
Dr. med. Sonja Wolfahrt weiß: „Die
psychische Belastung bei
genitaler Psoriasis ist oft enorm.“



22
Marie-Luise steht voll im
Leben, beruflich und privat.

Foto Titel: Dominik Asbach; Fotos: Dominik Asbach, Lisa Fokina; Illustrationen: Mirja Winkelmann



14
Genitale Psoriasis offen
ansprechen – nur so steht einer
Behandlung nichts im Weg.

EDITORIAL

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

ein Leben ohne Last – ein Gefühl von Freiheit. Menschen sehnen sich nach Leichtigkeit, die uns allzu oft im Alltag fehlt. Menschen mit Psoriasis tragen eine weitere Schwere mit sich. Dabei ist es möglich, die Last der Erkrankung zu verringern, um ein wenig mehr im Leben zu schweben.

Ein Gefühl, das Michael wiedergefunden hat. Als Mehltreiter bezeichnete er sich selbst, weil die Schuppen ständig von seinem Körper rieselten. Besonders belastend waren die Blicke anderer und die Tatsache, dass die Psoriasis auch intime Bereiche betraf. Mittlerweile ist er quasi symptomfrei, dank einer modernen Systemtherapie, die sein Leben komplett verändert hat.

Doch für Veränderung braucht es Klartext. Insbesondere, wenn es um genitale Psoriasis geht. Viel zu oft wird hier geschwiegen. Dr. med. Sonja Wolfahrt kennt das Problem und plädiert dafür, in der Praxis alle Karten auf den Tisch zu legen. Nur so kann die Dermatologin ihren Patient*innen helfen. Auch die neue Leitlinie zur Behandlung der Psoriasis geben hier Aufwind – hohe Therapieziele werden zum Standard.

Neben all dem Medizinischen gibt es auch ein paar Geheimzutaten, die das Leben leichter machen. Eine gesunde Ernährung z. B. – am besten in geselliger Runde – kann das Leben bereichern. Und jeder weiß, wie wichtig Berührungen sind – die großen wie die kleinen.

Das Umfeld spielt eine wichtige Rolle, gerade wenn Menschen von einer chronischen Erkrankung betroffen sind. Marie-Luise kennt dies nur zu gut. Mittlerweile hat die Wienerin, die auch als Curvy Model vor der Linse steht, ihr Netz gefunden und ihre Psoriasis unter Kontrolle.



Jetzt wünschen wir viel Spaß beim Lesen – herzlichst,
Jasper Lais und Andreas Autzen

Ansprechpartner bei AbbVie



Wieder schweben

Und plötzlich spürt man, wie unbeschwert leben sein kann!
Eine Haut, die frei ist, ein Leben ohne die Last der Blicke.
Ein Gefühl von Leichtigkeit, das dank moderner Therapieoptionen
Realität werden kann.

Ki-Foto: Midjourney, Mirja Winkelmann



”
**ES GEHT NICHT,
OHNE
DIE HOSE
RUNTERZULASSEN!**
“

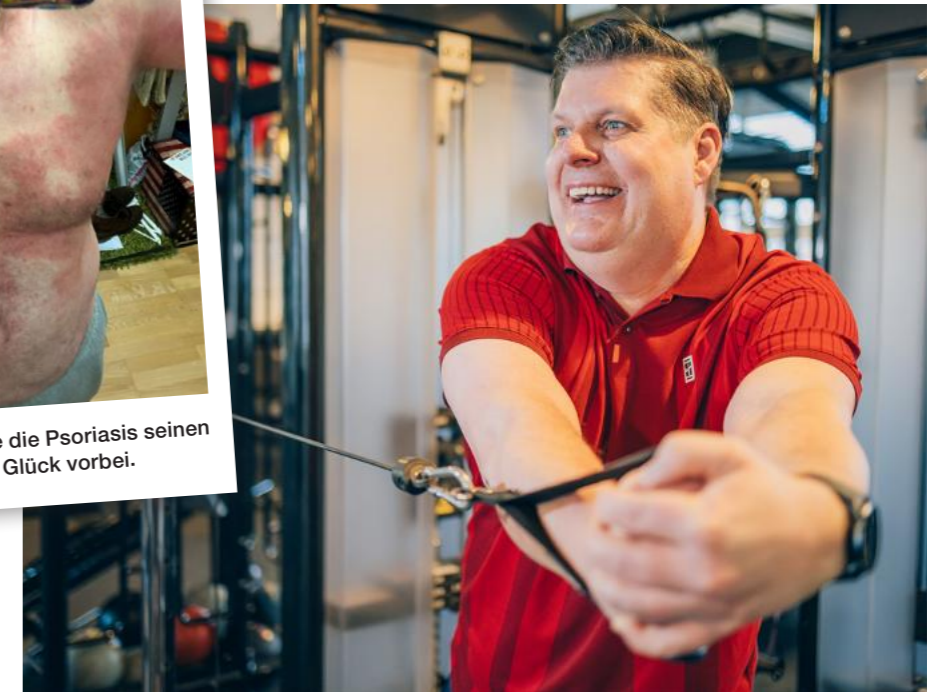
Aufgeben, macht er nie. Jammern, sollen andere.
Für Probleme gibt es Lösungen: Als Michael Schmitt mit
Anfang 40 Psoriasis am ganzen Körper, dem Genitalbereich und
den Gelenken bekommt, fängt er an zu kämpfen.
Er glaubt an erfolgreiche Therapien gegen Schuppenflechte.
Und entdeckt eine.



„Ich bin
erscheinungsfrei.
Ich habe
es geschafft.“



Lange Zeit zeichnete die Psoriasis seinen Körper. Dies ist zum Glück vorbei.



Michael kann endlich wieder ohne Scham trainieren.

Schweiß glänzt auf der Stirn. Die Muskeln sind angespannt. Michael liegt auf einer Hantelbank, atmet kräftig aus, stößt ein Gewicht hoch und senkt es ruhig wieder ab. Der 53-Jährige trägt ein rotes T-Shirt über kurzen blauen Shorts. Vor ein paar Jahren hätte er sich im Fitness-Studio noch komplett ver mummt: mit langer Hose, langem Hemd, langen Strümpfen. Weil seine schuppige Haut beim Training als dichter Staub niederrieselte. Mit der Schuppenflechte findet sich Michael jedoch nicht ab. „Ich habe nie akzeptiert, dass ich so weiterleben muss“, sagt er und lacht, denn seine Haut sieht heute völlig normal aus.

DIE PSORIASIS ÄNDERT ALLES

Die Krankheit kam aus dem Nichts. Michael ist 43 Jahre alt. Er arbeitet als Vertriebs- und Marketing-Experte in der Nähe von Stuttgart. Der erfolgreiche Badmintonspieler ernährt sich gesund, geht regelmäßig ins Fitness-Studio, trifft sich mit Freunden und Familie, reist oft zu seinem Traumziel Hawaii. Alles scheint perfekt. Irgendwann sei ihm trockene Haut am Ellenbogen und an den Knien aufgefallen. Drei Monate später tauchen Schuppen auf dem Kopf und hinter den Ohren auf. Nach neun Monaten bedecken silbrig-rote Schichten den ganzen Körper. Hinzu kommt die Beteiligung von Nägeln und Gelenken. Die Hände schwellen an und schmerzen so stark, dass Michael kaum noch eine Tasse halten kann. Auch vor dem Intimbereich macht die Krankheit keinen Halt. Die Haut an Genitalien und Po beginnt zu jucken und zu schuppen. Es folgen Schmerzen, die die Haut-

veränderungen in diesen empfindlichen Bereichen des Körpers verursachen. Viel hat er bisher durchgemacht und ertragen, aber dies geht ihm deutlich zu weit. Doch er wäre nicht Michael, wenn er nun verzweifelt den Kopf in den Sand stecken würde. Für ihn ist klar, dass ihn die Krankheit nicht unterkriegen wird.

Sein Hautarzt verschreibt immer wieder neue Therapien: Kortison-Cremes, Vitaminpräparate, schuppenlösende Mittel und Tabletten, die die Entzündung bremsen sollen. Nichts hilft. „Im Sportstudio kam ich mir vor wie ein Mehlvertreter und zu Hause war mein bester Freund der Saugroboter“, schmunzelt Michael, der groß und kräftig gebaut ist. Augen und Mund lächeln als Zeichen des souveränen Mannes, der sein Leid nicht als etwas Endgültiges versteht, „sondern als Aufgabe, die es zu lösen gilt“. Dafür setzt sich Michael drei Ziele: Er will die Krankheit genau verstehen. Er möchte nicht schweigen und sich verkriechen, sondern mit seinem Umfeld offen sprechen – auch über schwierige Themen. Und er möchte nicht verzweifeln, sondern der Psoriasis die Stirn bieten.

OFFENHEIT HILFT

Lässig streicht sich Michael über den akkuraten Seitenscheitel. Er sitzt im Friseursalon. Ein Ort, an dem sich seine Gedanken lösen und der Körper entspannt. Früher habe er sich vor dem Friseurbesuch mit Druckluft die Schuppen vom Kopf geblasen, weil er sich schämte. Das ist zum Glück Geschichte. Zwar haben ihm die Blicke anderer immer zugesetzt, doch durch Offenheit findet er für sich einen ▶

Fotos: Dominik Asbach



Ob Friseursalon oder Fitness-Studio:
Michael lebt wieder völlig unbeschwert.



guten Weg, mit seiner Krankheit umzugehen. Auf der Arbeit geht Michael aktiv auf Kolleg*innen und Kund*innen zu. Er spricht seine Erkrankung direkt an, bevor im Hintergrund getuschelt wird, und versichert, dass Psoriasis nicht ansteckend und Hände schütteln unbedenklich sei. Den Freunden erklärt er, wie das Immunsystem die Entzündung auslöst und warum sich die Haut viel zu schnell erneuert. All dies hilft ihm, mit seiner Haut klarzukommen. Schließlich gehört sie zu ihm, ist ein Teil von ihm. „Dennoch war es eine harte Zeit“, erinnert sich Michael. „Besonders ungefragte Ratschläge und Produktempfehlungen aus der Drogerie, zum Teil von Menschen, die ich nur flüchtig kannte, haben mir zugesetzt. Schließlich konnte ich die Schuppen nicht einfach abwaschen oder übercremen. Manchmal fehlte dann doch die Kraft, um souverän zu reagieren.“

INTIMITÄT MIT SCHUPPENFLECHTE

Mittlerweile ist Michael Geschäftsführer einer Dämmstoff-Firma. Er arbeitet viel, aber auch gern. Mit Anzug und Kra-
watte kann man einen Großteil der Erkrankung verbergen. Je-

den Tag steht er um 5 Uhr auf. Beim Blick in den Spiegel nach der Dusche fühlt er sich jedoch wenig attraktiv. Die Tatsache, dass auch sein Intimbereich betroffen ist, macht das noch schlimmer. Trotz seiner Offenheit – beim Kuscheln oder Sex werden die Vorhänge zugezogen, um das Schlafzimmer zu verdunkeln. Auch wenn die Partnerin versichert, dass die Krankheit nicht stört. „Das Wohlfühlen in der eigenen Haut ist schon ein wichtiger Faktor. Und egal, wie stark man nach außen ist, in manchen Momenten ist man einfach schwach“, erinnert sich Michael. Ein weiterer Grund, warum er sich nicht mit der Psoriasis abfinden möchte. Michael will die Krankheit besiegen, ohne Angst, Schmerzen und Scham einfach das machen, was für ihn wichtig ist: sich um Menschen kümmern, viel Sport treiben, mit Freunden kochen oder abends spontan losziehen. Daher hofft er auf eine neue Therapie. Er folge der Regel, alles auszureizen, wenn es nötig ist. Und ihm war klar, dass seine Schuppenflechte dringend anders behandelt werden muss. Sieben Jahre nach Ausbruch und einer stetigen Verschlimmerung der Krankheit wird er schließlich vom Hautarzt in die Dermatologische Klinik Heilbronn überwiesen.

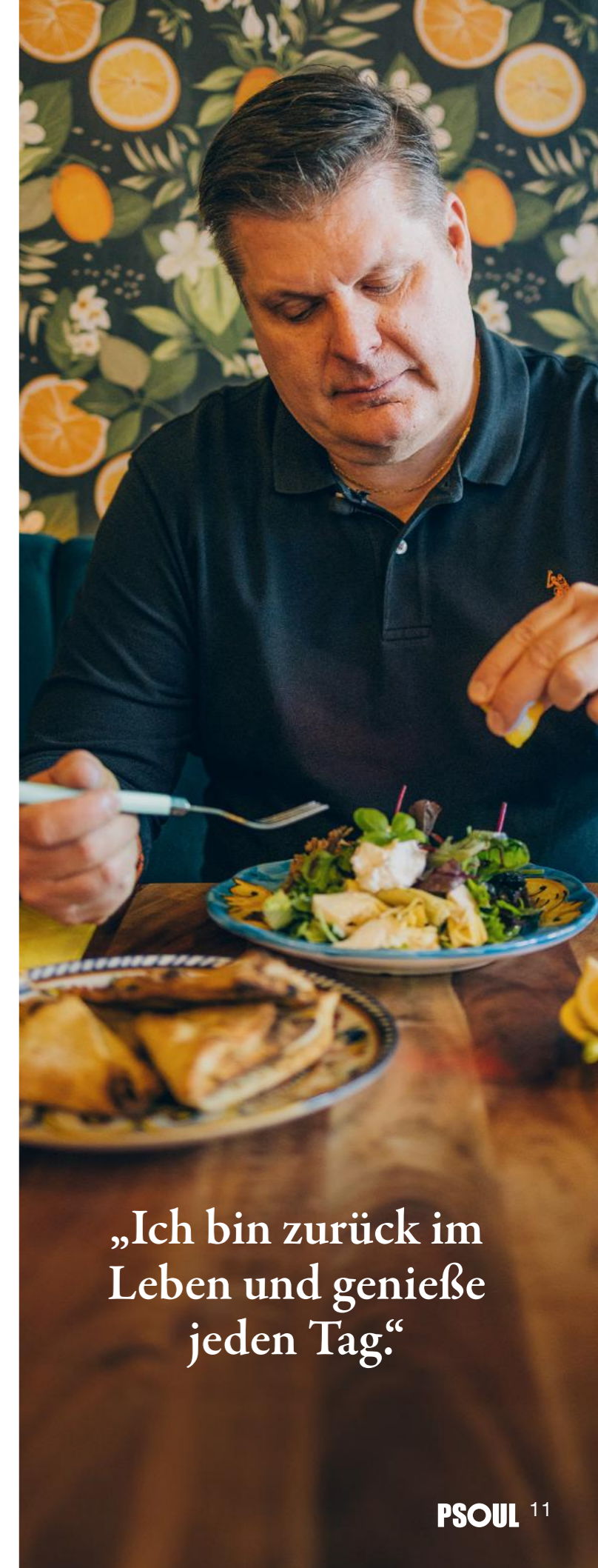
WIEDER ZURÜCK IM LEBEN

Ein Jahr lang erhält er im Klinikum Heilbronn eine Systemtherapie, die die Überreaktion des Immunsystems bremsen soll. Zuerst mit Erfolg. Seine Haut zeigt fast keine Symptome mehr. „Zurück im Leben“, nennt Michael die Zeit. Sein früherer Dermatologe gratuliert mit den Worten: „Du hast es verdient. Du jammerst nie. Du gehst die Dinge an und meisterst sie.“ Doch plötzlich lässt der Effekt nach, die Haut beginnt erneut zu jucken und schuppt wieder. Für diese Reaktion gibt es laut Expert*innen verschiedene Gründe. So können z. B. eigene Antikörper den Wirkstoff neutralisieren oder das Immunsystem kann andere Signalwege nutzen, die mit dem Medikament nicht erreicht werden.

Mit dem Rückschlag geht Michael um wie mit allen Problemen: Er sucht eine Lösung – und findet sie mithilfe einer neuen Hautärztin. Die niedergelassene Dermatologin aus Geislingen, südlich von Stuttgart, rät, ein anderes Biologikum zu nutzen, das ebenfalls systemisch wirkt und gezielt die entzündungsfördernden Botenstoffe blockiert. „Das funktioniert perfekt“, sagt Michael. Er zeigt Vorher-Fotos: von Plaque überzogene Beine, eine Brust, auf der rote Flecken ein breites Muster auf der Haut bilden, und verkrustete Ohren. Und jetzt? Schon seit drei Jahren ist nichts mehr auf der Haut zu sehen. Michael kostet einen Salat mit Thunfisch und Sardellen beim Lieblingsitaliener und ruft: „Ich bin erscheinungsfrei. Ich habe es geschafft.“

„La Dolce Vita“ leuchtet in Neonschrift an der Wand des Bistros. Eine alte Vespa steht im Laden, daneben ein Tisch mit einem Berg von Zitronen, Tomaten, Basilikum. In der Küche backt Calzone im Steinofen. Es riecht nach Sommer und mediterranen Köstlichkeiten. Der Ort passt perfekt zu dem Machertyp, der das Leben liebt. „Ich genieße den Moment und schätze auch kleine Dinge wie eine Tüte Chips“, sagt Michael, lehnt sich zurück und schließt kurz die Augen. Positive Gedanken, den Blick immer nach vorn – so hat er dafür gesorgt, seine Erkrankung unter Kontrolle zu bringen. Und für eine wirksame Therapie wäre Michael auch „bis ans Ende der Welt gefahren“. Alle drei Monate erhält er nun eine Spritze bei seiner Ärztin. „Ein kleiner Piks viermal im Jahr und ich muss keine weiteren Gedanken an meine Krankheit verschwenden. Das macht mich sehr glücklich“, sagt Michael zufrieden.

Morgen will Michael wieder trainieren gehen. Dabei schaltet er am besten vom stressigen Job ab. Neben der Hantelbank hängt ein Plakat von Arnold Schwarzenegger. „Niemals aufgeben, das ist der Schlüssel zum Erfolg“, hat der legendäre Bodybuilder und Schauspieler einmal als Lebensphilosophie formuliert. Michael hat nie aufgegeben. Früher konnte das Handtuch nach der Dusche im Fitness-Studio nicht groß genug sein, um seinen schuppigen Körper zu bedecken. Heute freut er sich, wenn ihn andere beim Training beobachten. Denn er weiß, dass seine Hautkrankheit nun für keinen mehr sichtbar ist. ●



„Ich bin zurück im
Leben und genieße
jeden Tag.“

KEINE falsche SCHAM, niemand bewertet sie.“

ÄRZT*INNEN SEHEN TÄGLICH VIELE
NACKTE KÖRPER.

niemand
bewertet
sie.“

Dr. med. SONJA WOLFAHRT
IST FACHÄRZTIN
FÜR HAUT- UND
GESCHLECHTS-
KRANKHEITEN
IN GEISLINGEN
AN DER STEIGE.

Nichts ist tabu

Genitale Psoriasis belastet – körperlich wie seelisch. Dr. med. Sonja Wolfahrt möchte Patient*innen die Scham nehmen und spricht über Offenheit bei intimen Beschwerden, Lebensqualität und Behandlungsoptionen.

PSOUL: Frau Dr. Wolfahrt, die Psoriasis ist für viele schon im Alltag eine enorme Herausforderung. Wenn dann auch noch der Intimbereich betroffen ist, leiden Betroffene oft noch mehr, oder?

SONJA WOLFAHRT: Absolut. Psoriasis begleitet die Betroffenen ihr Leben lang. Viele haben schon einen hohen Leidensdruck, wenn die Schuppenflechte sichtbare Stellen wie Kopf, Arme oder Beine betrifft. Aber der Genitalbereich ist häufig ein Tabuthema. Einige Patient*innen verneinen den Befall, selbst wenn ich gezielt frage. Dabei ist gerade das offene Gespräch eine große Herausforderung. Auch in der Partnerschaft, wo die Psoriasis die Intimität und Sexualität enorm beeinträchtigen kann.

Was macht die genitale Psoriasis für Betroffene so belastend?
Neben der Rötung und Schuppung der betroffenen Hautstellen im Genitalbereich sind begleitende Beschwerden wie starker Juckreiz besonders belastend. Eine Intimirasur ist für viele daher undenkbar. Auch im Analbereich kann es zu Schmerzen, manchmal sogar Einrisen kommen, die die Hygiene erschweren. Hinzu kommt die psychische Komponente. Viele ziehen sich zurück, vermeiden Intimität, Sexualität oder machen das Licht aus beim Sex. Das Selbstwertgefühl leidet, und der soziale Rückzug ist oft groß.

Trotz des hohen Leidensdrucks trauen sich viele nicht, dieses Thema in der Praxis anzusprechen. Warum?
Scham ist mit der häufigste Grund. Vielen ist es einfach unangenehm oder sogar peinlich, über intime Bereiche zu sprechen – trotz großer Beschwerden. Manche wissen auch gar nicht, dass die Veränderungen im Intimbereich mit der Schuppenflechte zusammenhängen können. Erst wenn ich konkret danach

frage und aufkläre, kommt oft der Aha-Effekt: ‚Ach, das ist auch die Schuppenflechte!‘ Ein weiterer Grund ist, dass viele denken, da könne man eh nichts machen – umso größer ist die Erleichterung, wenn eine passende Therapie hilft.

Wie können Betroffene den ersten Schritt machen?

Nur was gezeigt wird, kann auch behandelt werden. Betroffene sollten sich vorher überlegen, was sie ansprechen möchten. Ganz wichtig: keine falsche Scham! Ärzt*innen sehen täglich viele nackte Körper. Niemand bewertet sie.

Viele Betroffene leiden auch psychisch unter der Erkrankung – vor allem, wenn die Sexualität betroffen ist. Was raten Sie hier?

Die psychische Belastung bei genitaler Psoriasis ist oft enorm, gerade, wenn dies die Sexualität beeinträchtigt. Viele ziehen sich zurück. Mein Rat ist: Offen mit uns Ärzt*innen über alle Beschwerden sprechen, auch wenn es Überwindung kostet. Nur so kann gezielt geholfen werden. Viele meiner Patient*innen berichten nach erfolgreicher Behandlung, wie sehr sich ihre Lebensqualität und ihr Selbstbewusstsein zum Positiven gewandelt hat. Offenheit ist der wichtigste Schritt.

Was bedeutet das konkret für Ihre Arbeit als Ärztin?

Für mich heißt das, dass ich im Praxisalltag immer versuche, sehr offen auf meine Patient*innen zuzugehen. Viele zeigen von sich aus nur die sichtbaren Stellen wie Kopf, Arme oder Beine. Dann werde ich aktiv und gehe Schritt für Schritt weiter. Am Ende spreche ich gezielt den Genitalbereich an, weil ich weiß, dass das für die meisten Menschen ein Tabuthema ist. Ich versuche, eine lockere und offene Atmosphäre zu schaffen, damit sich die Patient*innen trauen, auch diese Bereiche zu zeigen. Und erst dann kann ich

passend zur Schwere der Symptome wirklich helfen. Und den Menschen ein Stück Lebensqualität zurückgeben.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es heute für die Genitalregion?

Es kommt immer darauf an, wie schwer die Person betroffen ist. Für mildere Formen gibt es spezielle Cremes oder Salben. Wenn diese nicht ausreichen oder die Belastung sehr hoch ist, gibt es moderne Systemtherapien, die gezielt die ursächlichen Entzündungsfaktoren reduzieren. Das Therapieansprechen ist oft sehr schnell, und das hat nicht nur Auswirkungen auf den Körper, sondern auch auf das psychische Wohlbefinden. Wichtig ist, die Behandlung individuell anzupassen und gemeinsam zu schauen, was für die jeweilige Situation am besten geeignet ist.

Einige Betroffene haben schon viel ausprobiert – oft ohne Erfolg. Wann lohnt sich ein Therapiewechsel?

Ein Therapiewechsel kann immer dann empfehlenswert sein, wenn die aktuelle Behandlung nicht mehr ausreichend wirkt, die Beschwerden zunehmen oder zurückkehren oder die Lebensqualität weiterhin stark eingeschränkt ist. Dann sollte gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt geprüft werden, welche moderne Alternative infrage kommt.

Was möchten Sie Leser*innen mitgeben, die selbst von genitaler Psoriasis betroffen sind?

Bei genitaler Psoriasis leiden viele Betroffene still. Dabei gibt es längst moderne Behandlungen, die das Leben deutlich erleichtern. Mit der Besserung kehrt zudem ein bedeutendes Stück Freiheit zurück. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen z.B. in Patient*innen-Foren kann helfen und zeigt vor allem, dass man nicht allein ist.

Illustration: Mirja Winkelmann

Scham los

Bei Psoriasis im Genitalbereich ist Offenheit besonders wichtig. Betroffene leiden oft nicht nur unter den Hautsymptomen, sondern auch unter der Scham und den Auswirkungen auf die Psyche.

Rötungen, Brennen, Juckreiz – und doch bleibt alles unausgesprochen. Psoriasis im Genitalbereich zählt zu den besonders belastenden Formen der Schuppenflechte. Im ärztlichen Gespräch wird sie dennoch häufig nicht thematisiert. Dabei wäre gerade hier Offenheit wichtig. Denn Psoriasis ist weit mehr als eine Hauterkrankung: Betroffene leiden oft nicht nur unter den Hautsymptomen, sondern auch unter der Scham, dem Rückzug aus der Intimität und den Auswirkungen auf die Psyche.

HÄUFIG, ABER KAUM THEMATISIERT

Psoriasis kann prinzipiell an allen Körperstellen auftreten. Wenn sich die Entzündung jedoch in der Genitalregion ausbreitet, ist das für viele besonders schwer auszuhalten. Etwa ein Drittel aller Menschen mit Schuppenflechte entwickelt im Verlauf der Erkrankung auch Symptome im Intimbereich – teils zusätzlich zu anderen Stellen, teils isoliert. Die Beschwerden reichen von Jucken und Brennen bis hin zu Schmerzen beim Sitzen, Gehen oder Geschlechtsverkehr. Kleidung, vor allem enge Hosen oder synthetische Stoffe, verstärkt die Beschwerden häufig zusätzlich. Dennoch sprechen nur wenige offen darüber. Klassische Merkmale wie Schuppung treten in der Genitalregion seltener auf, weil die Haut dort feuchter und empfindlicher ist – was die Diagnose zusätzlich erschweren kann.

UNTERSCHIEDLICHE SYMPTOME BEI FRAUEN UND MÄNNERN

Die genitale Psoriasis zeigt sich je nach Geschlecht in unterschiedlichen Bereichen. Männer sind häufig an Eichel, Vorhaut oder Hodensack betroffen, während bei Frauen vor allem die Schamlippen oder der Dammbereich Beschwerden bereiten. Auch die Art der Symptome unterscheidet sich: Männer berichten öfter von Rötungen und Juckreiz, Frauen eher von Brennen oder stechenden Schmerzen. Allen gemein ist: Betrifft die Psoriasis den Genitalbereich, kann dies sowohl den Alltag als auch die Sexualität stark belasten.

SCHAM STEHT DER BEHANDLUNG IM WEG


Was die Situation zusätzlich erschwert: Viele Patient*innen zögern, das Thema beim Arzt oder bei der Ärztin überhaupt

anzusprechen. In den meisten Fällen, weil es ihnen unangenehm ist. Umgekehrt fragen viele Behandelnde nicht aktiv nach. Dabei ist Psoriasis im Genitalbereich weder selten noch unlösbar. Im Gegenteil: Es gibt heute gut verträgliche Behandlungsmöglichkeiten – selbst bei mittelschwerer bis schwerer Symptomatik. Hier können moderne Systemtherapien zum Einsatz kommen, die gezielt in den Entzündungsprozess eingreifen und sehr gute Ergebnisse erzielen können. Patient*innen könnten es dabei als besonders hilfreich empfinden, dass einige dieser Therapien in größeren zeitlichen Abständen auch zu Hause erfolgen können. Das schafft Abstand zur Erkrankung und kann den Alltag spürbar entlasten.

HAUT, SEELE – UND ALLES DAZWISCHEN

Neben der medizinischen Behandlung kann es jedoch genauso wichtig sein, auch über die seelische Belastung zu sprechen. Die Schuppenflechte macht sich nicht nur auf der Haut bemerkbar. Sie greift in Beziehungen ein, stört das Körpergefühl, nimmt die Lust. Selbst lieb gemeinte Berührungen können zur Qual werden. Viele Betroffene fühlen sich unsicher, nicht mehr attraktiv und ziehen sich zurück. Ein vertrauensvolles Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin kann der erste Schritt zu mehr Lebensqualität sein. Wer sich ernst genommen fühlt, spricht eher offen über Beschwerden, die lange verborgen blieben. Und genau das ist Voraussetzung für eine gute Behandlung. Denn behandelt werden kann nur das, von dem der Arzt oder die Ärztin auch weiß.

MEHR MUT ZUM GESPRÄCH

In der Rubrik „Unzensiert“ auf abbvie-care.de kommen echte Erfahrungen zusammen: Betroffene berichten, wie sie den Weg ins offene Arztgespräch gefunden haben. Tipps aus der Praxis und persönliche Geschichten zeigen, dass auch schwierige Themen nicht verschwiegen werden müssen. Die Beiträge machen deutlich, welche Rolle Scham spielt – und wie entlastend es sein kann, sie abzulegen. Neben Erfahrungsberichten finden sich auch Anregungen, wie das Arztgespräch vorbereitet werden kann und welche Formulierungen Klarheit schaffen. Die Sammlung ist damit mehr als eine Informationsquelle: Sie zeigt, dass hinter jeder Schilderung eine reale Lebenssituation steht. 



Genitale Psoriasis ansprechen – aber wie? Hier gibt es Informationen und Tipps, wie Betroffene das Thema beim Arztbesuch leichter ansprechen können.





Volle Kraft voraus – von 75 auf 90

Neue Empfehlungen – höheres Therapieziel:
Die neueste Version der Psoriasis-Leitlinie gibt die Richtung für die ideale Behandlung vor und setzt neue Standards.

Leitlinien sind Empfehlungen von Expert*innen, die aufzeigen, wie eine Krankheit nach dem neuesten Stand der Wissenschaft behandelt werden sollte. Man könnte sagen: Sie sind ein medizinischer Kompass und verbindliche Orientierung für alle behandelnden Ärzt*innen. Die Psoriasis-Leitlinie wurde nun aktualisiert – mit bedeutenden Änderungen.

ZIEL NACH OBEN GESETZT

Seit Ende Juli 2025 liegt die aktualisierte Fassung der Psoriasis-Leitlinie vor – und die wichtigste Änderung ist ein echter Meilenstein: Das Therapieziel wird ambitionierter. Bislang galt es schon als Erfolg, wenn die Haut um drei Viertel besser wurde (PASI75).

Heute lautet die Empfehlung: PASI90. Das bedeutet: Eine 90-prozentige Verbesserung der Hauterscheinungen soll angestrebt werden. Mit anderen Worten: Fast erscheinungsfrei zu sein, ist erklärtes Ziel. Für viele Betroffene ist das eine ermutigende Nachricht – denn was vor einigen Jahren noch wie ein Wunschtraum klang, wird durch moderne Therapien immer realistischer.

JE FRÜHER, DESTO BESSER

Für Patient*innen steckt hinter der Leitlinien-Aktualisierung eine klare Botschaft: Es lohnt sich, sich selbst hohe Ziele in der Behandlung zu setzen. Denn die Medizin hat in den letzten Jahren große Fortschritte gemacht.

Moderne Therapien können weit mehr erreichen, als man früher für möglich gehalten hätte – und dies kann das gesamte Leben positiv beeinflussen. Nicht zu vergessen sind die sogenannten Upgrade-Kriterien, die den Schweregrad der Psoriasis von einer leichten zu einer mittelschweren bis schweren Psoriasis höherstufen können, wenn sie an sichtbaren Stellen (z. B. im Gesicht), der Kopfhaut, im Genitalbereich, an Handflächen und Fußsohlen, an mindestens zwei Fingernägeln auftritt, Juckreiz und Kratzen verursacht oder Plaques bestehen, die mit der Behandlung nicht ausreichend verschwinden.

DAS HEISST

Wer das Gefühl hat, mit der aktuellen Behandlung nicht zufrieden zu sein, sollte das Gespräch mit seiner Ärztin bzw. seinem Arzt suchen und ggf. eine leitliniengerechte Therapie mit modernen Medikamenten einfordern. Die aktualisierte Leitlinie gibt dafür Rückenwind. Je früher eine Therapie optimale Ergebnisse bringt, desto mehr Lebensqualität erhalten Betroffene zurück. Durch die neue Leitlinie ist ein früher Therapieerfolg nun nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich auch gefordert.

Dank der neuen Empfehlungen wird eine fast erscheinungsfreie Haut zum erklärten Behandlungsziel bei Psoriasis.

Drei Fragen an

Marius Grosser
vom Deutschen Psoriasis Bund

1.

Wie stark belastet Psoriasis und besonders die genitale Psoriasis die Psyche?

Die Psoriasis ist schon an sichtbaren Körperstellen oft eine große Belastung, im Intimbereich potenziert sich die Problematik gewissermaßen noch. Betroffene fühlen sich häufig allein, empfinden Scham und ziehen sich zurück – nicht nur körperlich, sondern auch emotional. Viele sprechen erst sehr spät oder manchmal auch gar nicht mit ihrer Dermatologin bzw. ihrem Dermatologen über ihre Psoriasis im Genital- und Analbereich, aus Angst vor Stigmatisierung oder weil sie glauben, „da müsse man eben durch“. Doch genau das verschlimmert die seelische Last nur noch weiter. Besonders Beziehungen können unter der Erkrankung leiden: Intimität und Nähe sind eng mit dem Selbstwertgefühl verbunden. Wenn die Haut hier Probleme macht, leidet oft auch das Vertrauen in sich selbst und in die Partnerschaft. Umso wichtiger ist es, offen darüber zu sprechen – mit der Partnerin oder dem Partner, mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt, aber auch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben.

Genitale Psoriasis ist für viele Betroffene ein Tabuthema. Die Haut im Intimbereich ist empfindlich, die Beschwerden oft besonders belastend – und die Folgen können weit über das Körperliche hinausgehen. Wir haben mit Marius Grosser, Geschäftsführer des Deutschen Psoriasis Bundes e.V. (DPB), gesprochen. Der bundesweit aktive, gemeinnützige Verein setzt sich seit über 50 Jahren für die Anliegen und Interessen der Menschen mit Psoriasis und Psoriasis-Arthritis ein – auch dann, wenn es schwierig ist und Überwindung kostet, offen zu reden.

„WIR STEHEN FÜR AUSTAUSCH UND INFORMATION.“

Hier geht's zur Psoriasis-Leitlinie für Patient*innen.



2.

Welche Angebote gibt es beim DPB?

Wir möchten die Betroffenen nicht nur über die Erkrankung und die Therapieoptionen informieren, sondern ihnen auch zeigen: Ihr seid nicht allein. Der DPB bietet bundesweit ein großes Netzwerk an Unterstützung. Dazu gehören regionale Selbsthilfegruppen, aber auch digitale Treffen und Online-Seminare. Besonders wertvoll ist unsere Patient*innen-Leitlinie, die frei zugänglich ist. Sie übersetzt die medizinischen Fachinformationen in laienverständliche Sprache, erklärt die Therapien und macht deutlich, welche Behandlungsziele realistisch sind. Wer informiert ist, fühlt sich sicherer im Gespräch mit Ärzt*innen und kann besser für sich eintreten. Genau dabei unterstützen wir als Selbsthilfeorganisation – mit Wissen, Gemeinschaft und praktischen Tipps.

3.

Was hilft konkret?

Erfahrungen zu teilen, Ängste auszusprechen und zu hören, wie andere mit denselben oder ähnlichen Problemen umgehen, entlastet enorm. Viele berichten, dass sie sich im Austausch mit anderen Betroffenen zum ersten Mal wirklich verstanden gefühlt haben. Denn der Austausch unter Betroffenen ist ein qualitativ anderer, als der mit der Familie oder mit Freund*innen. Auch das Wissen um die aktuelle Psoriasis-Leitlinie ist entscheidend: Dies gibt Orientierung, welche Behandlungen möglich sind, und schafft Sicherheit für das Gespräch im Behandlungszimmer. Denn niemand sollte das Gefühl haben, unter seinen therapeutischen Möglichkeiten zu bleiben und mit Scham oder Unsicherheit alleingelassen zu werden. Unser Rat: Mut haben und offen über Beschwerden sprechen – egal ob mit Fachleuten oder Gleichgesinnten. Die Chancen auf eine gut wirksame und individuell passende Behandlung sind heute größer denn je, und gemeinsam lässt sich die Last deutlich leichter tragen.



Touch me

Berührungen haben die Kraft, Stress zu senken und sich positiv auf unsere Psyche auszuwirken.

Berührungen gehören zu den ältesten Bedürfnissen der Menschheit. Dies zeigt sich bereits nach der Geburt. Hier ist der Hautkontakt unschätzbar wichtig, damit Babys Verbindung und Vertrauen aufbauen können. Als Kind gibt uns das Kuscheln mit der Familie Sicherheit. Und später im Erwachsenenalter sind Berührungen und Intimität in der Partnerschaft essenziell für unser Wohlbefinden. Und fehlen uns einmal die Worte, reicht oft eine Umarmung, ein Händedruck, ein sanftes Streichen über den Arm – Gesten, die Sicherheit, Trost und Zugehörigkeit vermitteln.

Schutzschicht und Kontaktfläche

Wissenschaftlich ist längst belegt: Berührungen – das gegenseitige Einverständnis selbstverständlich vorausgesetzt – haben die Kraft, Stress zu senken und sich positiv auf unsere Psyche auszuwirken. Doch was geschieht, wenn Berührungen nicht selbstverständlich sind? Wenn Scham, Unsicherheit oder gar Ablehnung in den Raum treten? Für Menschen mit Psoriasis kann genau das Realität sein.

Die Haut, unser größtes Organ, ist nicht nur Schutzschicht, sondern auch soziale Kontaktfläche. Ist die Haut jedoch verletzlich, schmerzhaft, sichtbar angekratzt, kann die Angst vor Stigmatisierung dem Wunsch nach Nähe im Weg stehen. Dies gilt besonders, wenn intime Bereiche von der Psoriasis betroffen sind. Die Angst vor Zurückweisung, vor fragenden Blicken oder dem unbedachten Zurückzucken anderer kann dazu führen, dass Betroffene Berührungen meiden oder sich zurückziehen, nicht weil sie keine Nähe möchten, sondern weil der Preis möglicher Verletzungen zu hoch erscheint.

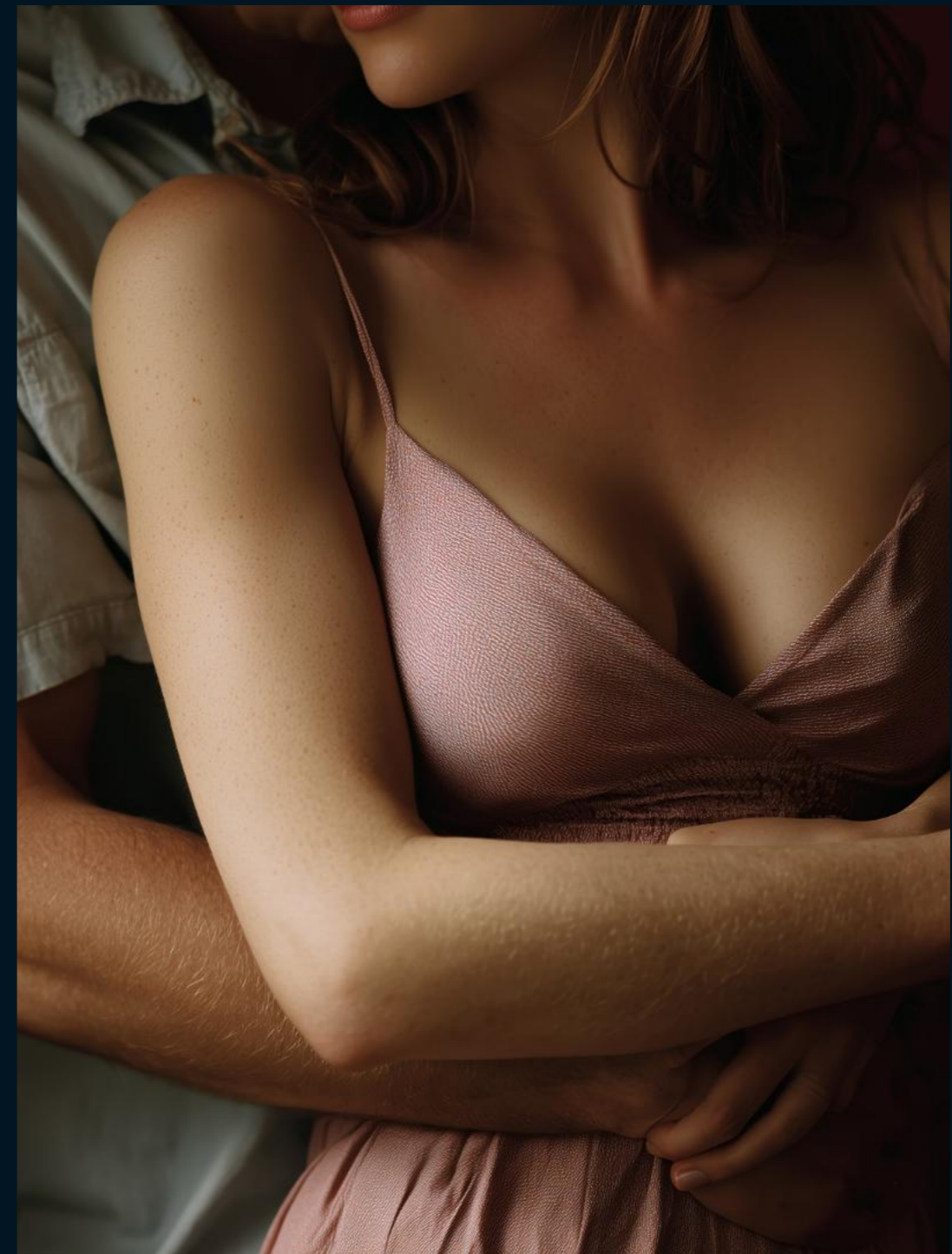
Den Schritt nach vorn wagen

Doch Rückzug ist keine Lösung und vor allem keine Option für ein erfülltes Leben. Vielmehr ist es der Schritt nach vorn. Es ist wichtig, sich zu öffnen und anzusprechen, was belastet, und auch, was guttut. Dies gilt ebenso für das Umfeld, auch hier hilft es, die eigene Unsicherheit im Umgang mit Betroffenen nicht zu verstecken, sondern nachzufragen, Interesse zu zeigen und eine Selbstverständlichkeit im Umgang zuzulassen. All dies kann schließlich zu Akzeptanz, Vertrauen und Respekt führen. Natürlich braucht es eine Portion Mut: das Zulassen von Umarmung oder eines sanften Streichelns trotz Schuppen und Rötungen oder schlicht ein ganz selbstverständlicher Händedruck. Es sind meist die kleinen Schritte und kleinen Erfahrungen, die heilsam sein können.

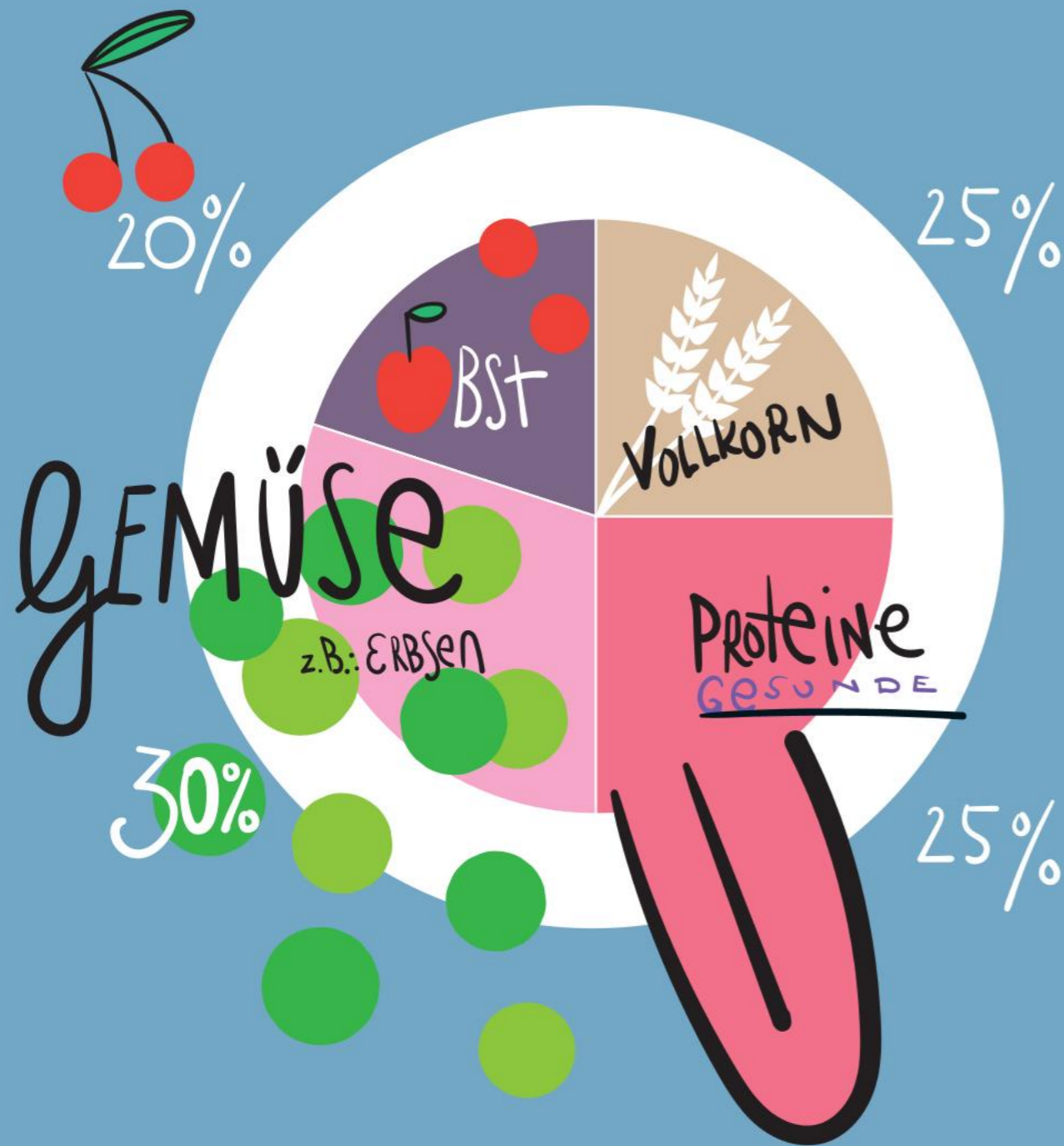
Nähe macht stark

Am Ende ist es ein Balanceakt zwischen Verletzlichkeit und Vertrauen, zwischen Angst und Mut. Wer Berührungen zulässt, öffnet sich. Wer sie gibt, signalisiert Annahme. Und so liegt in jeder Berührung eine besondere Chance: Sie sagt, dass Nähe stärker sein kann als eine Erkrankung. Und vielleicht sind es genau diese Momente, die Betroffene stark machen und den Anstoß geben können, nicht länger zu warten, nicht einfach nur auszuhalten, sondern offen mit den behandelnden Dermatolog*innen zu sprechen und sich über moderne Therapien auszutauschen. Denn: Diese können langfristig wirken – und am Ende jede Berührung noch leichter machen.

KI-Foto: Midjourney, Mirja Winkelmann



Rauf auf den Teller



Der gesunde Teller: Das Modell wurde von Forschenden der Harvard T.H. Chan School of Public Health entwickelt. Er gibt eine gute Orientierung, was zu einer ausgewogenen Ernährung gehört und wie diese einfach umgesetzt werden kann.

Zufriedenheit ist kein Luxus, sondern ein Grundbedürfnis. Wir alle kennen das Gefühl, wenn nach einem stressigen Tag plötzlich ein Moment der Leichtigkeit einkehrt – sei es durch ein Lachen mit Freunden, einen Spaziergang in der Sonne oder durch einen Teller mit leckerem Essen, das nicht nur satt macht, sondern glücklich. Ernährung trägt einiges zu unserem Wohlbefinden bei – auf körperlicher und psychischer Ebene. Du bist, was du isst, sagt ein Sprichwort – und genau hier kommt das Konzept des „Soulfood“ ins Spiel.

Für Menschen mit Psoriasis hat dieses Thema einen noch höheren Stellenwert. Bei ihnen ist das Immunsystem aus dem Gleichgewicht geraten. Zwar können moderne Therapien die Erkrankung mittlerweile sehr gut im Zaum halten, doch neben einer optimalen Behandlung kann auch die Ernährung einen positiven Einfluss haben. So spielt das, was auf den Teller kommt, eine wichtige Rolle. Dies ist Teil eines ganzheitlichen Ansatzes für ein Stück mehr Lebensqualität. Ideal ist eine gesunde, entzündliche Ernährung, die mit viel frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, hochwertigen Proteinen und guten Ölen (z.B. Raps-, Oliven- oder Leinöl), die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, einhergeht.

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Doch nicht nur die Zutaten selbst, auch die Art und Weise, wie wir essen, spielt eine Rolle. Gerade in unserer hektischen Welt sollten wir uns Zeit nehmen: Schließlich geht es nicht darum, unseren Körper mit Kalorien zu füllen, sondern ihn sowohl mit Nährstoffen als auch mit Genuss, Achtsamkeit und am

besten in netter Gemeinschaft zu „füttern“. Während Fastfood schnell und nebenbei verschlungen wird, lädt Soulfood uns ein, innezuhalten und Mahlzeiten als Erlebnis zu begreifen. Am besten beginnt dies bereits bei der Zubereitung. Bereiten wir unsere Gerichte selbst und mit frischen und gesunden Zutaten zu, wissen wir, was drinsteckt. Versteckte Zucker, Fette und Konservierungsstoffe haben da keine Chance. Zudem schätzen wir Selbstgekochtes mehr als das Fertiggericht aus der Mikrowelle. Und: Stehen wir selbst am Herd, haben wir auch die Temperatur selbst im Griff – schonend garen ist hier besser als starke Hitze, die Vitaminen & Co. zusetzt. Oberstes Credo sollte jedoch sein: Verboten ist verboten! Ausprobieren, was guttut, und Spaß am Essen sollten an erster Stelle stehen.

GEHEIMZUTAT GEMEINSAMKEIT

Richtig Spaß macht es, wenn wir mit anderen am Herd stehen. Das gemeinsame Kochen mit Freund*innen oder der Familie ist ein soziales Event, bei dem nicht nur geschnippelt und gewürzt wird. Hier entstehen Momente, die mehr nähren als jedes Superfood – für Menschen mit Psoriasis kann dies besonders wichtig sein. Denn wer sich Zeit für gutes Essen und gute soziale Beziehungen nimmt, setzt ein bewusstes Zeichen für das eigene Wohlbefinden. Ob eine bunte Gemüsepfanne, ein duftendes Curry oder selbstgemachte Pasta – all das lebt von guten Zutaten, Aromen und der Freude am Tun. Und die eigentliche Geheimzutat findet sich nicht im Rezept, sondern im Miteinander. Denn wenn wir uns öffnen, gemeinsam lachen, kochen und genießen, dann schmeckt das Leben automatisch ein Stück besser.

Von der Theorie in den Alltag – 5 Tipps für mehr Soul- und weniger Fastfood

KLEINE GENUSSMOMENTE PLANEN

Sich bewusst Zeit nehmen, intensiv kauen und schmecken führt meist zu mehr Genuss als der Snack nebenbei.

FARBEN AUF DEN TELLER

Je bunter das Gericht, desto abwechslungsreicher und nährstoffreicher ist meist auch die Mahlzeit. Und: Das Auge isst schließlich mit.

ZUSAMMEN KOCHEN UND ESSEN

Egal ob in der WG, in der Familie oder im Freundeskreis – gemeinsame Mahlzeiten schmecken intensiver.

BEWUSST WÜRZEN

Frische Kräuter und besondere Gewürze sorgen für den gewissen Kick am Gaumen und enthalten oft wertvolle Nährstoffe.

RITUALE SCHAFFEN

Jede Woche einen fixen Kochabend planen – in Gemeinschaft oder auch allein – und ganz bewusst die Vorbereitung und das Kochen genießen. Allein das verwandelt Essen in ein kleines Highlight und ist mehr als nur ein Sattmacher.



Viele Informationen rund um eine entzündliche Ernährung bei chronischen Erkrankungen gibt es in unserer Ernährungsbroschüre.

„Es gibt so viel Schönes da draußen“

Ins Modeln ist Marie-Luise irgendwie hineingerutscht – den Weg in ein glückliches Leben mit Psoriasis und Psoriasis-Arthritis hat sie sich erkämpft.



Das Modeln ist Marie-Luises große Leidenschaft und ihr kreativer Ausgleich.

Marie-Luise strahlt, wenn sie von ihrem letzten London-Trip erzählt: Sightseeing, durch Stadtteile bummeln, ein Coldplay-Konzert von der ersten bis zur letzten Minute genießen. Dinge, die für viele selbstverständlich klingen, sind für sie etwas Besonderes. Denn Marie-Luise lebt seit über 20 Jahren mit Psoriasis und Psoriasis-Arthritis. Allein das tägliche Treppensteigen fühlte sich früher an wie ein Marathon – von den Schuppen, die sich besonders auf ihrer Kopfhaut breitmachten, einmal ganz abgesehen.

MIT ANFANG 20 erkrankte sie, ein Jahr später kam die Gelenkbeteiligung hinzu. Der Weg zur Diagnose und schließlich zur richtigen Therapie war lang und voller Rückschläge. Gerade in schwierigen Phasen half ihr die Familie – heute besonders ihre Ehefrau. „Offenheit und Klarheit sind für mich wichtig. Es gibt Tage, da kann ich nicht so, wie ich möchte. Dann brauche ich ein Umfeld, das das versteht.“

Ein Umfeld, das sie nun auch im Job gefunden hat: Früher belastete sie die schlechte Stimmung und der fehlende kollegiale Zusammenhalt so sehr, dass die Schübe zunahmen. Eine Kur brachte schließlich die Erkenntnis, dass sich etwas ändern muss. Heute arbeitet sie seit zwei Jahren im öffentlichen Dienst – mit Kolleg*innen und einer Chefin, die Rückhalt geben. „Ich habe meinen Wohlfühljob gefunden. Allein das hat mir so viel Last genommen“, erinnert sich Marie-Luise.

NEBEN DER medikamentösen Therapie achtet sie sehr auf ihre mentale Gesundheit. Sie weiß genau, dass ihre Erkrankung mehr als nur ihren Körper betrifft. „Die Psoriasis hat nicht nur meine Haut und meine Gelenke, sondern auch meine Seele angekratzt. Für mich ist eine ganzheitliche Betrachtung wichtig und dazu gehören auch die psychischen Aspekte“, sagt Marie-Luise, die sich gezielt Unterstützung im Rahmen einer Gesprächstherapie holt. Zudem ist sie in einer Selbsthilfegruppe aktiv und weiß: „Es tut einfach gut, zu merken, dass man nicht allein ist.“ Kraft zieht sie aber nicht nur aus Gesprächen – sondern auch aus ihrer Leidenschaft: dem Modeln. Mit Anfang 30 startete ihr Weg ins professionelle Curvy Modeln. „Das war ein echter Kick fürs Selbstbewusstsein!“ In diesem Jahr lief sie sogar auf der Vienna Fashion Week.


UND DANN sind da noch ihre „Avengers“. Als Marvel-Fan hat sie ihre Ärztinnen längst in Superheldinnen verwandelt: „Meine Rheumatologin ist für mich Captain Marvel, da sie sich mit aller Kraft für meine Gesundheit einsetzt. Meine Dermatologin ist meine She-Hulk. Stark und unermüdlich kümmert sie sich um mein Hautbild.“ Heute erhält Marie-Luise eine moderne Systemtherapie. „Ich bin sehr dankbar für diesen kleinen Piks einmal im Monat, der mir wieder ein Leben ohne ständige Einschränkungen erlaubt.“ Anderen möchte sie Mut machen: „Nie aufgeben, denn es gibt so viel Schönes, für das es sich zu kämpfen lohnt.“

Fotos: Lisa Fokina; Barbara Maria Hutter



„Wieder voll im Leben stehen – das ist es, wofür es sich zu kämpfen lohnt.“

Schon als Kind stand Marie-Luise vor Papas Linse. Mit Anfang 30 folgte der Sprung ins professionelle Modeln.



*„Ich kann nur etwas
verändern, wenn
ich die Hose runterlasse.“*

Alles rund um
PSOUL gibt
es online unter
www.psoul.de

abbvie