

Wenn es juckt, gilt es ernst

Schuppenflechte lässt sich heute gut behandeln. Wer das nicht konsequent tut, riskiert weitere Krankheiten von Depressionen bis zum Herzinfarkt. Von Andreas Grote

Hauterkrankungen gelten gemeinhin nicht gerade als schweres Leiden. Dabei ist die Belastung der Patienten oft sehr hoch. Das trifft auch auf die Schuppenflechte, die Psoriasis, zu. In den letzten Jahren haben Untersuchungen gezeigt, dass diese chronische Erkrankung die Betroffenen psychisch ähnlich stark beeinträchtigt wie Herzleiden, Diabetes oder bösartige Tumore. Die stark gerötete und schuppige Haut stigmatisiert, nicht selten kommen Gelenkentzündungen hinzu, die Therapie erfordert Disziplin. Hat man die Krankheit nicht im Griff, entwickeln Psoriatiker in der Folge häufig Depressionen, Alkoholsucht, Übergewicht oder Diabetes mit den damit verbundenen Folgen.

Massgeschneiderte Hilfe

Etwa 2 von 100 Schweizern erkranken im Laufe ihres Lebens an Psoriasis. Sie ist damit eine der häufigsten chronischen Hautkrankheiten. Oft beginnt die Erkrankung bereits im Kindesalter. Sie gilt als genetisch bedingt, ist also vererbbar. Die Krankheit bricht häufig wegen Racheninfekten mit Streptokokken als Erreger, Medikamenten oder Stress aus.

Kommt es zum Ausbruch, zeigt sich das in der typischen Hautveränderung: scharf begrenzte, entzündlich gerötete Areale mit teilweise starker Schuppenbildung und Juckreiz. Am häufigsten betroffen davon sind Kopfhaut, Steiss, Arme und Knie sowie Körperfalten, bei Kindern teilweise auch das Gesicht. Bei jedem Zweiten befällt die Psoriasis ausserdem die Fingernägel.

Die Therapie richtet sich nach der Schwere der Psoriasis. «80 Prozent der Psoriatiker weisen eine beschränkte Erkrankung auf und können durch lokale Massnahmen hinreichend befriedigend behandelt werden», sagt Ralph Trüeb, der an der Dermatologischen Universitätsklinik Zürich die Psoriasis-Sprechstunde leitet. Diese Patienten haben gewöhnlich keinen hohen Leidensdruck. Kritische Stellen wie Handflächen und Fusssohlen können bei Befall trotzdem zu einer grossen Belastung werden, nicht zuletzt im Beruf. «Das Ziel der Behandlung ist Erscheinungsfreiheit», so Trüeb. Dies gelingt aber meist nur für die Dauer der Therapie. Dazu wird in der Regel ein starkes Kortisonpräparat mit Vitamin D3 kombiniert und langfristig in Intervallen verabreicht, um die Nebenwirkungen gering zu halten.

Bei der mittelschweren bis schweren Psoriasis sind mehr als 10 Prozent der Haut befallen. Hier wird zunächst versucht, durch eine Lichttherapie eine Verbesserung zu erreichen. Gelingt das nicht, kommen systemische Medikamente wie Vitamin-A-Abkömmlinge (Retinoide) zum Einsatz,

oder dann solche, die das Immunsystem unterdrücken (zum Beispiel Methotrexat). «Wegen der Nebenwirkungen sind diese Therapiemöglichkeiten auf lange Dauer jedoch nicht immer optimal», sagt Nikhil Yawalkar von der Universitätsklinik für Dermatologie am Inselspital in Bern.

Neue Wirkstoffe

Stellt sich mit Standardmedikamenten keine ausreichende Linderung ein, stehen seit einigen Jahren sogenannte «Biologics» als Alternative zur Verfügung. Das sind biotechnologisch erzeugte Wirkstoffe wie Antikörper, die direkt ins Immunsystem eingreifen und dort die Prozesse unterbinden, die einen Psoriasis-Schub auslösen. Sie kommen bei besonderen Patientengruppen wie Übergewichtigen zum Einsatz oder wenn die Standardmedikamente wegen Nebenwirkungen oder Wirkungsverlust unbefriedigend sind.

In der Rheumatologie und der Gastroenterologie werden Biologics bereits mit Erfolg verwendet. «Bei der Behandlung der Psoriasis haben wir aber noch nicht genügend Langzeiterfahrung», sagt Ralph Trüeb. Die Therapie mit Biologics erfordert grosse Aufmerksamkeit, denn sie macht den Körper für Infekte anfälliger. So musste diesen Sommer das Biologic-Präparat Raptiva wegen Fällen von schweren Hirninfektionen vom Markt genommen werden.

Das ausgeprägte Krankheitsbild der Schuppenflechte hinterlässt aber nicht nur auf der Haut seine Spuren. «Eine generelle Entzündung im Körper wie bei der Psoriasis ist auch ein Risikofaktor für eine Herz-Kreislauf-Krankheit – für Arteriosklerose der Koronararterien, der Hirnarterien und der peripheren Gefässe», sagt der Zürcher Hausarzt Thomas Walser. Mehrere Studien zeigten, dass die Psoriasis das Risiko für eine Herzkrankheit fast verdoppelt, besonders jüngere Psoriatiker mit schwerer Ausprägung sind gefährdet.

«Der Lifestyle spielt dabei eine wichtige Rolle», sagt Nikhil Yawalkar. «Wegen der psychischen Belastung sind Psoriatiker eher anfällig für Alkohol, Rauchen, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel.» Das erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht. Hinzu kommt, dass sich wahrscheinlich auch die ständige Entzündung der Haut und der Gelenke negativ auf die Gesundheit auswirkt.

Es gibt noch einen weiteren Grund, warum es wichtig ist, die Krankheit zusammen mit seinem Arzt und mit Hilfe von Hautpflegeberatung, psychologischer Betreuung sowie Ernährungs- und Bewegungsberatung unter Kontrolle zu halten. Als Spätfolge der Psoriasis kann sich eine Psoriasis-Arthritis entwickeln. Sie

tritt oftmals erst viele Jahre nach der Diagnose der Erkrankung auf und befällt vorrangig die kleinen Gelenke an Finger und Zehen. Etwa 20 Prozent der Psoriatiker leiden unter dieser Begleiterkrankung.

Der frühen Diagnose kommt deshalb eine besondere Bedeutung zu, dann greift die Therapie am besten. Dazu dient meistens Methotrexat, das sowohl die Haut als auch die Gelenke gleichermaßen behandelt.

Der frühen Diagnose kommt eine besondere Bedeutung zu,

dann greift die Therapie nämlich am besten.

Bildunterschrift:

Juckreiz kann auftreten, wenn die Schuppenflechte ausbricht.

Sanfte Therapien

Meditation, viel Sonne und Fischöl
Zusätzlich zu einer medikamentösen Therapie oder einer Lichttherapie bzw. in Behandlungspausen können sanfte Therapien den Umgang mit der Schuppenflechte (Psoriasis) unterstützen. Der Zürcher Hausarzt Thomas Walser rät:

- das Rauchen stoppen, denn Rauchen hat nachweislich einen negativen Effekt auf eine bestehende Psoriasis.

- Stress reduzieren, beispielsweise durch Meditation, Atemübungen oder Yoga.

- auch im Winter an die Sonne gehen. Sonne aktiviert das Vitamin D in der Haut und hilft gegen entzündliche Hautkrankheiten.

- Fischöl – regelmässig aufgenommen in Form von Kapseln – wirkt gegen die Schuppenflechten-Entzündung.

- Aromastoffe in bestimmten Nahrungsmitteln können innerhalb von 24 Stunden einen Rückfall auslösen. Problematisch sind etwa Rot- und Weisswein, Pfeffer, Nelken, Kümmel und Nüsse. Werden diese Nahrungsmittel gemieden, lässt sich die Psoriasis stabilisieren.

- gewisse Arzneimittel können eine Psoriasis ungünstig beeinflussen und sollten ebenfalls gemieden werden: Betablocker (Nadolol, Propranolol), Chloroquin, Clonidin, Digoxin, Indometacin, Lithium und Chinin.

Weitere Informationen sind erhältlich bei der Schweizerischen Psoriasis- und Vitiligo-Gesellschaft, Tel. 031 359 90 99, info@spvg.ch (Quelle: Thomas Walser, www.dr-walser.ch).

Andreas Grote