

	Vorwort zur vierten Auflage	VI
	Was Sie von diesem Ratgeber erwarten können	VII
1	Aufbau und Funktion der Haut	1
1.1	Aufbau der Haut	1
1.2	Funktion der Haut	2
2	Schuppenflechte	5
2.1	Veränderungen der Haut bei Schuppenflechte	5
2.2	Vorkommen und Vererbung	6
2.3	Mit Schuppenflechte verbundene Erkrankungen	7
2.3.1	Medikamentenverbrauch von Menschen mit Schuppenflechte	9
2.4	Auslösefaktoren für Schuppenflechte	9
2.4.1	Infektionen	9
2.4.2	Medikamente	10
2.4.3	Stress	10
2.4.4	Köbner-Phänomen	11
2.5	Klinische Erscheinungsformen	11
2.5.1	Gewöhnliche Schuppenflechte («Psoriasis vulgaris»)	11
2.5.2	Tropfenförmige Schuppenflechte («Psoriasis guttata»)	13
2.5.3	Schuppenflechte in Körperfalten («intertriginöse Psoriasis»)	13
2.5.4	Schuppenflechte am behaarten Kopf	14
2.5.5	Schuppenflechte mit eitrigen Bläschen («pustulöse Psoriasis»)	15
2.5.6	Schuppenflechte des gesamten Körpers («Erythrodermie»)	16
2.5.7	Schuppenflechte der Nägel	17
2.5.8	Gelenkbeteiligung bei Schuppenflechte («Psoriasis-Arthritis»)	18
2.6	Schuppenflechte während der Schwangerschaft und Stillzeit	20
2.7	Erkennen der Schuppenflechte durch den Arzt (Diagnose)	20
2.7.1	Auspitz-Phänomen	21
2.7.2	Ähnliche Hauterkrankungen	21
2.8	Jucken	22
2.9	Verlauf und Prognose der Schuppenflechte	23
2.10	Schweregradeinteilung bei Schuppenflechte aus ärztlicher Sicht	23
2.10.1	Bewertung der Lebensqualität für den Schweregrad der Psoriasis	24
2.10.2	Leichte Schuppenflechte	25
2.10.3	Mittelschwere bis schwere Schuppenflechte	25
3	Behandlung der Schuppenflechte	26
3.1	Äußerliche Behandlung	26
3.1.1	Kortikoide	26
3.1.2	Vitamin D und Vitamin-D-artige Wirkstoffe	28

3.1.3	Cignolin (Anthralin/Dithranol)	30
3.1.4	Teere	31
3.2	Schuppenlösung	31
3.3	Hautpflege	32
3.3.1	Anwendung äußerlich anzuwendender Arzneimittel oder Pflegeprodukte	33
3.4	Kosmetik	33
3.5	Innerliche Behandlung der Schuppenflechte	34
3.5.1	Retinoide (Acitretin)	35
3.5.2	Fumarsäure-Ester	36
3.5.3	Ciclosporin	38
3.5.4	Methotrexat	39
3.5.5	Biologika	41
3.6	Badetherapie	46
3.6.1	Soletherapie	46
3.6.2	Totes-Meer-Therapie	46
3.7	Lichttherapie	47
3.7.1	UVB-Therapie	49
3.7.2	PUVA-Therapie	50
3.8	Besondere Behandlung der Schuppenflechte am behaarten Kopf	52
3.9	Besondere Behandlung der Schuppenflechte an den Nägeln	52
3.10	Ungewöhnliche Verfahren zur Behandlung der Schuppenflechte	53
3.10.1	Laser-Therapie	53
3.10.2	Komplementäre oder alternative Therapie der Schuppenflechte	53
3.10.3	«Nachbarschaftstherapie» und «Wundermittel»	54
4	Verhaltensempfehlungen	56
4.1	Kleidung	56
4.2	Sport	56
4.3	Sonne	57
4.4	Sauna- und Schwimmbadbesuch	57
4.5	Reisen	57
4.6	Diät	58
4.7	Alkohol	58
4.8	Rauchen	59
4.9	Übergewicht	60
4.10	Zusammenarbeit mit dem Arzt	60
5	Rehabilitation – Leistungen der Sozialversicherungen	62
5.1	Bewilligung	65
5.2	Kosten	65

5.3	Schuppenflechte als Berufserkrankung	66
6	Berufswahl und -ausübung	68
6.1	Körperliche Aspekte	68
6.2	Seelische Aspekte	69
7	Psychologische Aspekte der Schuppenflechte	70
7.1	Psychologische und psychosomatische Aspekte	70
7.1.1	Stress	70
7.1.2	Umgang mit der Krankheit	71
7.2	Begegnungen mit Fremden: Anders sein und anders angeschaut werden	72
7.2.1	Offene Ablehnung	72
7.2.2	Verstohlene Blicke	73
7.3	Schuppenflechte und längere Beziehungen: Wie sage ich es meinem Partner?	74
7.3.1	Spezielle Belastungen durch die Schuppenflechte	74
7.3.2	Die Zwiespältigkeit der Gefühle	75
7.3.3	«Es der Schuppenflechte in die Schuhe schieben»	76
7.3.4	Angst vor Offenheit	76
7.3.5	Sexualität	77
8	Psoriasis-Schulung	79
8.1	Ziele	79
8.2	Durchführung	79
8.3	Selbstschulung im Internet	80
9	Psychotherapeutische Mitbehandlung	81
9.1	Entspannungstechniken	82
9.1.1	Autogenes Training	83
9.1.2	Progressive Muskelentspannung	83
9.2	Psychotherapeutische Hilfen	83
9.2.1	Ausgebildete Psychotherapeuten	84
9.2.2	Psychotherapeutische Verfahren	85
10	Krankheitsverarbeitung: Was ist das?	87
10.1	Möglichkeiten zur Krankheitsbewältigung	87
10.2	Ziel der Krankheitsverarbeitung: Gut leben mit der Schuppenflechte	88
11	Selbsthilfe	91
11.1	Regional: Selbsthilfegruppen	91
11.2	National: Selbsthilfeverbände	91
11.3	Zusammenarbeit mit Experten	92
	Was Sie schon immer über die Schuppenflechte wissen wollten ...	
	Häufig gestellte Fragen	93
	Adressen und Internetadressen	99