

# Leben mit Psoriasis

(Schuppenflechte)

## Dieser Broschüre erklärt

- wie Psoriasis entsteht und woran du die Erkrankung erkennst.
- wie du den Verlauf der Psoriasis mitbestimmen kannst.
- worauf es bei der Behandlung und im Alltag ankommt.



# Was ist Psoriasis?

Psoriasis (Schuppenflechte) ist eine chronische Autoimmunerkrankung, die den ganzen Körper betreffen kann. Sie zeichnet sich durch rote und schuppige Hautstellen, den sogenannten Plaques, aus. Diese können jucken, brennen und schmerzen, sind aber nicht ansteckend.

Neben der Haut können zum Beispiel auch die Nägel oder Gelenke betroffen sein. Daher ist es wichtig, dass du offen und ehrlich mit deinem Arzt über alle deine Beschwerden sprichst. Denn egal, ob es um Haut, Nägel oder Gelenke geht: Wer an Psoriasis leidet, sollte nichts „aushalten“ müssen.

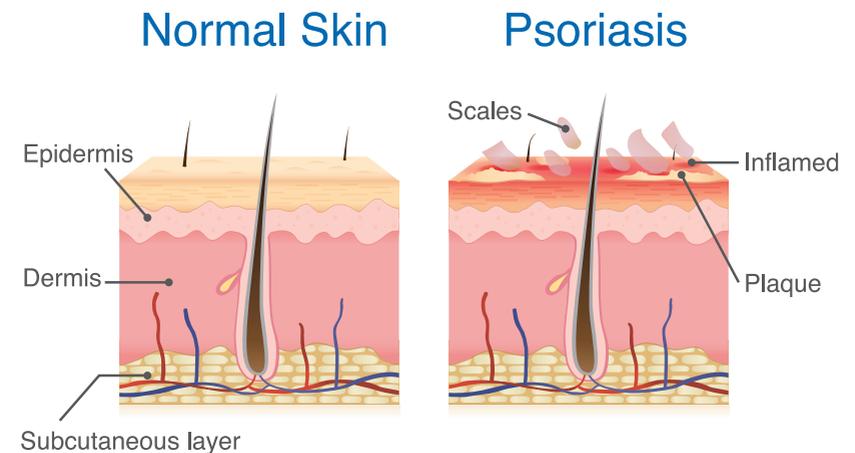
Psoriasis verläuft schubweise: Auch wenn die Beschwerden zeitweise nicht so stark sind, können sie später erneut und noch stärker auftreten. Die Erkrankung ist bislang zwar nicht heilbar. Doch es gibt Behandlungen, die dir ein aktives und selbstbestimmtes Leben mit der Erkrankung ermöglichen können.

## Was passiert im Körper?

Die genauen Ursachen der Psoriasis sind noch nicht vollständig bekannt. Doch es gibt Hinweise darauf, dass bei Schuppenflechte das eigene Abwehrsystem aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Eigentlich beschützt es den Körper vor fremden Eindringlingen wie Viren und Bakterien. Bei der Psoriasis ist es überaktiv und richtet sich gegen den eigenen Körper. Dadurch kommt es zu einer Entzündung in der Haut.

Deine Haut reagiert darauf, indem sie neue Haut bildet, die du eigentlich nicht brauchst. So entstehen die typischen roten, schuppigen Stellen, die Psoriasis-Plaques.



## Was sind die Ursachen?

Es gibt Hinweise auf eine genetische Veranlagung für die Erkrankung. Das heißt, dass in manchen Familien mehrere Familienmitglieder an einer Schuppenflechte leiden. Wer die Schuppenflechte-Informationen in seinen Genen trägt, muss aber nicht zwangsläufig erkranken. Zum Ausbruch der Psoriasis kommt es erst, wenn eine genetische Veranlagung vorhanden ist und auslösende Faktoren hinzukommen. Dabei kann es sich um leichte Verletzungen, einen Sonnenbrand, Infektionen, die Einnahme bestimmter Medikamente, psychische Belastungen oder Stress handeln. Außerdem spielt Alkohol eine wichtige Rolle bei der Entstehung der Psoriasis.

## Einige Fakten über Psoriasis

- Psoriasis ist nicht ansteckend.
- Bei gesunden Menschen erneuert sich die oberste Hautschicht in 26-28 Tagen. Bei Menschen mit Psoriasis dauert dies nur etwa 7 Tage.<sup>1</sup>
- Psoriasis ist nicht heilbar, aber gut behandelbar. Es ist wichtig, dass du dich an das Behandlungsschema hältst, das dir dein Arzt verschrieben hat.

## Was sind meine Trigger?

Psoriasis ist nicht gleich Psoriasis. Jeder reagiert anders auf bestimmte Trigger. Damit sind Einflüsse gemeint, die einen Schub auslösen oder Beschwerden verschlechtern können. Daher ist es wichtig, die persönlichen Trigger zu kennen. Ein Tagebuch kann dir dabei helfen herauszufinden, was deine Psoriasis triggert.

### Mögliche Trigger können sein:



Übergewicht



Infektion



Aktiv- und  
Passivrauchen



Hautverletzungen



Alkohol

## Die Psoriasis im Blick haben – achte auf dich und deine Haut

Wer an Psoriasis leidet, kann vieles tun, um den Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen.

### Tipps für den Alltag:

Die **tägliche Pflege der Haut** ist dabei besonders wichtig. Sie verbessert das allgemeine Hautbild und kann zusammen mit der richtigen Behandlung die schubfreien Intervalle verlängern.



Du solltest äußere Reize, wie beispielsweise lange heiße Duschen und Bäder, vermeiden. Sie trocknen die Haut stärker aus.

Der Hautarzt kann für die Haut eine sogenannte Basispflege empfehlen. Sie ist abgestimmt auf dein Alter, die Jahreszeit und den Zustand deiner Haut. Es ist wichtig, dass du sie genauso anwendest, wie es der Arzt empfohlen hat.



**Weiche und lockere Kleidung** aus natürlichen Materialien wie Baumwolle oder Leinen fühlt sich nicht nur angenehm auf der Haut an. Sie führt zu weniger Reibung und Druck auf der Haut und kann das Risiko eines Schubs reduzieren.

Ob aktiv oder passiv: Durch das Rauchen können deine Beschwerden schlimmer werden. Auch zu viel Alkohol hat einen negativen Einfluss.

Es gibt keine spezielle Psoriasis-Diät oder Empfehlungen, auf welche Lebensmittel alle Menschen mit Psoriasis verzichten sollten. Doch Untersuchungen zeigen, dass ein **gesundes Körpergewicht wichtig** ist.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung hilft dir dabei, Übergewicht vorzubeugen und dein Immunsystem zu stärken. Aber auch Sport und Bewegung sind wichtig. Sie unterstützen dich außerdem dabei, Stress abzubauen.



Manchmal kann der Alltag mit Psoriasis eine echte Herausforderung sein. **Sprich mit deiner Familie und deinen Freunden darüber**, wenn du unsicher bist, dich überfordert oder traurig fühlst.



**Gib dem Arzt Bescheid**, wenn sich deine Beschwerden durch die Behandlung nicht verbessern. Denn nur, wenn der Arzt deine Beschwerden gut kennt, kann er eine Behandlung auswählen, die zu dir passt.

1. Schuppenflechte: Alles über die Psoriasis <https://www.helios-gesundheit.de/magazin/haut/news/schuppenflechte> (Letzter Zugriff am 08.09.2025).

# Behandlungen für Kinder und Jugendliche

## Wie wird Psoriasis behandelt?

**Der Arzt hat verschiedene Möglichkeiten, deine Psoriasis zu behandeln – je nachdem, welche und wie starke Beschwerden du hast.**

Bei Jugendlichen verschreiben Ärzte häufig Medikamente, die von außen wirken, wie Cremes oder Salben. Sie müssen direkt auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen werden.

Bei starken Symptomen oder wenn die äußerliche Behandlung nicht ausreicht, ist auch eine Kombination mit einer UV-Lichttherapie und anderen Medikamenten möglich, dazu gehören beispielsweise auch die Biologika.

## Was sind Biologika?

Biologika wirken nicht an einer bestimmten Stelle, sondern im gesamten Körper. Sie enthalten Wirkstoffe, die das Immunsystem beeinflussen, richtig lenken und dadurch die Entzündung im Körper verhindern können.

Biologika werden als subkutane Injektion verabreicht. Sie sind, wie alle Behandlungen, mit möglichen Risiken und Nebenwirkungen verbunden.



