



Leitfaden bei Schuppenflechte

Du bist stark mit
deiner Schuppenflechte,
versteck sie nicht!



Schuppenflechte – was du selbst tun kannst

Achte auf deinen Lebensstil!

Eine Lebensstiländerung kann dazu beitragen, die Ausprägung der Schuppenflechte zu verringern.

Medizinisch-wissenschaftliche Untersuchungen zeigen z. B., dass sich eine Verminderung des Körpergewichts durch ausreichende körperliche Bewegung positiv auf die Schuppenflechte auswirkt und Medikamente gegebenenfalls auch besser wirken.

Rauchen? Besser nicht!

Auch der Einfluss des Rauchens auf die Schuppenflechte ist gut untersucht. So gilt Rauchen als bedeutsamer Risikofaktor für die Entstehung eines Schuppenflechte-Schubs. **Nicht zu rauchen, kann sich positiv auf Ihre Erkrankung auswirken.**

Alkohol – nur mit Vernunft konsumieren

Vorsicht ist zudem bei starkem Alkoholgenuss geboten. Neben weiteren ungünstigen Effekten auf die Gesundheit, kann dieser auch einen Psoriasis-Schub auslösen oder verschlechtern.

Halte dich fit und gesund!

Darüber hinaus treten verschiedene **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** bei Schuppenflechte häufiger auf als in der Allgemeinbevölkerung.

Das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt ist bei Patienten mit schwerer Schuppenflechte erhöht.

Ausreichend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung sowie, wenn zutreffend, eine Raucherentwöhnung können dazu beitragen, diese Risiken zu senken.

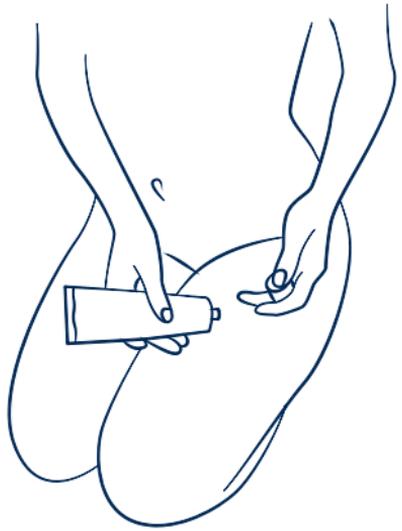
Gibt es eine spezielle Diät für Patient*innen mit Schuppenflechte?

Nein, es gibt nach derzeitigem Stand der Wissenschaft keine spezielle Diät für Psoriasispatient*innen, mit der sich die Beschwerden der Schuppenflechte verbessern lassen. Es gelten die allgemeinen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung.

(Vergleiche Deutsche Gesellschaft für Ernährung, www.dge.de)

Hautpflege als Basistherapie

Eine gute Hautpflege kann die Behandlung der Schuppenflechte unterstützen und als eine Art „Basistherapie“ wirken.



So kann die Hautpflege dazu beitragen, die natürliche Hautbarriere wiederherzustellen, Beschwerden wie Juckreiz und Schuppenbildung zu lindern und eine schnellere Abheilung zu begünstigen.

Die Auswahl der Basistherapie sollte zur Situation der Haut passen:

Bei trockener Haut solltest du eher fettende Produkte, bei fettiger Haut weniger fettende Produkte einsetzen. Häufig eingesetzte Präparate enthalten feuchtigkeitserhaltende und rückfettende Zusätze.

Zu den eingesetzten Wirkstoffen gehört u. a. **Harnstoff (Urea)**, der die Hautfeuchtigkeit erhöht, die Hautbarriere stabilisiert und den Juckreiz lindern kann.



Für eine **milde Rückfettung** der Haut beim Baden können **zusätzlich Ölbäder** eingesetzt werden.



Du bist mehr als deine Haut!

Du stehst für uns im Mittelpunkt

Almirall ist ein internationales biopharmazeutisches Unternehmen mit strategischem Fokus auf die Hautgesundheit. Geleitet von unserem Unternehmensziel:

„Transform the patients' world by
helping them realize their
hopes & dreams for a healthy life.“

steht für uns die Patientin und der Patient im
Mittelpunkt unseres Handelns.

#mehralshaut

Alle Informationen zur Kampagne findest du unter:



Eine Initiative der Almirall Hermal GmbH
Scholtzstraße 3 D-21462 Reinbek
www.almirall.de

 **almirall**

