

EXPERTE IM UMGANG MIT DER EIGENEN ERKRANKUNG

Ein wichtiges Verbandsziel des Deutschen Psoriasis Bundes e.V. (DPB) ist es, seinen Mitgliedern Informationen über alle Aspekte einer Schuppenflechte zur Verfügung zu stellen. Ein Weg zu diesem Ziel ist auch, an Schuppenflechte Erkrankte zusammenzubringen. Mitglieder sollen zu einem persönlichen Austausch kommen können. Mitglieder finden Lösungen. Wie manage ich meine Schuppenflechte, um mit ihr trotzdem zufrieden zu leben?

Julius Brink

36 Jahre, verheiratet, ein Kind, lebt in Köln. Er ist ehemaliger Beachvolleyball-Profi, Olympiasieger, Welt- und Europameister und heute als Moderator und Reporter für diverse TV-Sender sowie als Keynote Speaker tätig. Schuppenflechte hat er seit der Pubertät.

PSO Magazin: *Wie geht es Ihnen heute gesundheitlich?*

Mir geht es ganz gut. Ich habe zwar mit

der Schuppenflechte zu kämpfen, versuche aber, ihr nicht den großen Raum zu geben, den sie gerne hätte. Ich habe mich damit abgefunden, dass sie ein lebenslanges Thema ist.

PSO Magazin: *Wie war Ihr Weg mit Ihrer Erkrankung?*

Es begann in der Pubertät. Vermutlich waren Hormonveränderungen der Auslöser. Im Nachhinein kann man sich das erklären. Mein Onkel hat auch Psoriasis. Deshalb hat es nicht lange gedauert, bis wir wussten, was es ist.

Ich bin dann zum Arzt gegangen mit der Idee: Das muss weg. Meine Vorstellung damals war, dass mir der Dermatologe etwas gibt, damit die Hauterscheinungen verschwinden. Ich war damals schon Leistungssportler im Volleyball. Da muss man schnell mal sein T-Shirt ausziehen. Außerdem wachsen in dem Alter die Muskeln und die möchte man auch gern mal zeigen – besonders den Mädchen.

Da stand mir die Psoriasis vollkommen im Weg. Dazu bin ich auch charakterlich extrovertiert. Mir erschien die Krankheit wie eine Hürde. Das alles hat mich psychisch stark belastet.

Ich hatte die Psoriasis im Bauchbereich, auf dem Kopf und hinter den Ohren. Später kamen auch die Schienbeine dazu. Meine Erfahrung war, dass einige schon kritisch schauten, wenn sie im Training meine Schuppenflechte bemerkten. Die Krankheit war in den 1990er Jahren auch noch nicht so bekannt. Da wurde man schon mal abgestempelt als jemand, der es mit der Hygiene wohl nicht so genau nimmt. Heute weiß man viel mehr. Es ist nun eben mal eine chronisch-entzündliche Erkrankung. Da kann keiner was dafür, wenn er daran erkrankt.

Aber als Jugendlicher war der Umgang damit nicht ganz so einfach. Glücklicherweise konnte ich die meisten Stellen durch Kleidung oder die Frisur gut verbergen. Trotzdem stand ich vor der Frage, ob



*Julius Brink:
Julius Brink hat seit der Pubertät
Schuppenflechte und kann sehr
offen damit umgehen.*

ich mich lieber verstecken will, oder ob ich lerne, dazu zu stehen und zu sagen: Die Schuppenflechte ist ein Teil von mir, den ich akzeptieren muss. Das musste sich bei mir erst entwickeln.

Ich habe dann natürlich viele Medikamente ausprobiert. Am schlimmsten war das Teershampoo, das ganz bestialisch stank. Am besten zurechtkam ich mit kortisonhaltigen Cremes. Allerdings war das für mich keine echte Alternative. Denn ich hatte Sorge, dass sich durch eine langfristige Verwendung Nebenwirkungen wie eine dünne Haut einstellen könnten. Ich beschäftigte mich intensiv mit der Erkrankung und tauschte mich viel mit

Mehr erfahren?

Wer Kontakt zu Julius Brink aufnehmen möchte, kann sich gerne in der DPB Geschäftsstelle melden: Telefon: 040/223399-0, oder per Email: info@psoriasis-bund.de

meinem Onkel aus, der auch gleichzeitig mein Patenonkel ist. Mit der Zeit merkte ich, dass es einen Einfluss auf meine Schuppenflechte hatte, wie ich mein Leben lebe. Mit 18 Jahren wechselte ich von der Halle zum Beachvolleyball und spielte erste Turniere im Freien in warmen und südlichen Gefilden. Da merkte ich, dass sich die Psoriasis bei diesen Bedingungen bessert. Das UV-Licht tat gut und auch das Salzwasser hat meiner Haut extrem gut getan. Das ist ein Vorteil als Beachvolleyballer: Man hält sich viel an warmen Stränden auf.

Auch stellte ich fest, dass es mir half, wenn ich bei der Ernährung einige Dinge wegließ oder zumindest die Menge reduzierte. Es ist keine spezielle Psoriasis-Ernährung. Leistungssportler müssen ja grundsätzlich auf ihre Ernährung achten und auf die Qualität ihrer Lebensmittel. Denn der Körper ist ihr Kapital. Aber ich bemerkte, dass es einen Effekt auf die Psoriasis hatte, wenn ich weniger Einfachzucker, Weißmehl, Milchprodukte



Olympia: Julius Brink (rechts) und Jonas Reckermann gewannen 2012 nach drei vergebenen Matchbällen olympisches Gold in London.

und Schweinefleisch zu mir nahm. Insgesamt ging es mir dann besser. Auch auf meinen Schlaf und die Verdauung wirkte sich diese Form der Ernährung positiv aus. Deshalb achte ich bis heute darauf. Der dritte Punkt, der einen positiven Einfluss auf meine Schuppenflechte hat, ist die Vermeidung von Stress. Ich versuche, auf genügend Schlaf zu kommen und auf persönliche Ausgeglichenheit zu achten. Als Leistungssportler hatte ich das Glück, dass ich Stress immer gut durch körperliche Betätigung abbauen konnte. Nachdem ich meine Karriere beendet hatte, musste ich bewusst darauf achten, dass ich drei bis vier Mal die Woche Sport in meinen Alltag integriere. Das klappt ganz gut und das ist mir wichtig.

Das viele Herumreisen und die Wettkämpfe habe ich nie als Stress empfunden. Ich habe es sehr genossen, dass ich unterwegs sein konnte. Es war für mich ein Privileg, die Welt kennenzulernen und Menschen aus anderen Kulturen zu treffen. Stress war das für mich nicht,

auch wenn ich in meiner aktiven Zeit nur rund 100 Tage pro Jahr in Deutschland verbrachte.

Diese Verhaltensweisen, die die Psoriasis beeinflussen, versuche ich immer noch, in meinen Alltag einzubauen. So benötigte ich zur Behandlung nur bei größeren Schüben gelegentlich Kortison. Das habe ich immer in meinem Schrank und damit kann ich drohen. Ich weiß, dass ich dies noch in der Hinterhand habe. Aber ich muss sie nicht immer gleich einsetzen. Ich bleibe durch Gespräche mit meinem Arzt und meinem Onkel auch weiterhin

über die Krankheit informiert. Deshalb weiß ich, dass es noch eine ganze Reihe weiterer Therapiemöglichkeiten gibt. Mit innerlichen Therapien wie MTX oder Biologika habe ich zwar gar keine Erfahrung, aber es ist gut zu wissen, dass es auch diese Möglichkeiten gibt, wenn es mal schlimmer werden sollte. Ich kann meinen Medikamentenschrank noch sehr viel weiter aufstocken. ■

LEBEN AUCH SIE GUT MIT IHRER PSORIASIS?

Dann schildern Sie uns gern Ihren Weg. PSO-Magazin-Redakteurin Anette Meyer nimmt Ihren Anruf unter



04263/911204

entgegen. Oder schreiben Sie eine E-mail: meyer@psoriasis-bund.de