

# LILLY LETTER

## Dermatologie 6.2018



**FRAGEN und ANTWORTEN zu TALTZ®**

Ihr praktisches Kompendium für die Kitteltasche

**taltz®** (Ixekizumab)

**Jetzt downloaden >>**

PP-IX-DE-0715

### INHALTSVERZEICHNIS

- Fehlerkultur: Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können
- Kollegenerfahrung: „Ohne Berührung ist der Mensch nicht lebensfähig“
- Praxistipp: Online-Sprechstunde für mehr Flexibilität in der Praxis
- Startschuss für direkte Vergleichsstudie zwischen Ixekizumab und Guselkumab
- Neue Daten: Taltz® – Erscheinungsfreiheit langanhaltend\* möglich
- Experten-Tipp: Schlaf mehr wertschätzen mit Tipps für Ihre Patienten

[Fragen und Antworten zu Taltz® – Kompendium jetzt downloaden >](#)

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

zum Jahresendspurt stellen wir Ihnen die Highlights vom EADV in Paris vor – inklusive Video mit Professor Dr. Marc Alexander Radtke. Informieren Sie sich über die geplante Head-to-Head-Studie, die die Wirksamkeit von Ixekizumab<sup>#</sup> und Guselkumab erstmalig direkt vergleichen wird. Der Psychodermatologe Professor Dr. Uwe Gieler erläutert im Interview außerdem die Auswirkungen der Plaque-Psoriasis auf die seelische Gesundheit von Betroffenen. Wie man stressbedingten Schlafstörungen auf die Spur kommt, weiß PD Dr. Tanja Lange. Interessant ist auch das Portal [www.meinarztdirekt.de](http://www.meinarztdirekt.de), wo Sie Ihre eigene Online-Sprechstunde einrichten können.

Viel Spaß beim Lesen,  
Ihr Lilly Letter Team

### Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können

**Fehlerkultur als Lebensretter**



Astronauten bereiten sich intensiv auf Ausnahmesituationen vor, um ihren Job im All perfekt und sicher zu machen. Jeder gefundene Fehler wird belohnt und

### „Ohne Berührung ist der Mensch nicht lebensfähig“

**Psychosomatik der Schuppenflechte**



Menschen mit einer chronischen Hauterkrankung wie der Plaque-Psoriasis leiden oft unter einem Mangel an Berührungen und erfahren nicht selten


gefeiert. Was Ärzte vom Umgang der Crew mit Fehlern lernen können, weiß **Astronauten-Coach Alexander Maria Faßbender**. Der Experte gibt spannende Einblicke in die Fehlerkultur und -prävention der Luft- und Raumfahrt.

[weiterlesen](#)

Stigmatisierung. Der Psychodermatologe **Professor Dr. Uwe Gieler** (Gießen) erläutert, welche Folgen dies für Betroffene hat und was Sie als Dermatologe tun können, um die seelische Gesundheit Ihrer Psoriasis-Patienten zu fördern.



[weiterlesen](#)

PP-UK-DE-0719



**WEBKONFERENZ VERPASST?** EADV 2018: Ixekizumab – Was ist für Ihre Patienten von Bedeutung?

**Aufzeichnung der Konferenz mit Prof. Marc A. Radtke, Hamburg** **Jetzt ansehen!**



[Webkonferenz verpasst? Aufzeichnung mit Prof. Marc A. Radtke. Jetzt ansehen »](#)



## Online-Sprechstunde für mehr Flexibilität in der Praxis

### Praxistipp vom Kollegen

Der Beschluss des Deutschen Ärztetages, das Fernbehandlungsverbot zu lockern, beflügelt digitale Wege in der Patientenversorgung. Ein innovativer Ansatz geht auf die Idee von **Allgemeinmediziner Dr. Michael Gurr** zurück. Sein Ziel: Anfragen von Patienten

beantworten, wann immer Zeit dafür ist. Er ist Mitbegründer des Portals [www.meinarztdirekt.de](http://www.meinarztdirekt.de), auf dem Ärzte eine Online-Sprechstunde einrichten können.

[weiterlesen](#)

## Startschuss für direkte Vergleichsstudie zwischen Ixekizumab und Guselkumab

Mehrere Metaanalysen legen im indirekten Vergleich nahe, dass für den IL-17A-Inhibitor Ixekizumab (Taltz®) eine tendenziell höhere Wahrscheinlichkeit für das Erreichen einer kompletten oder beinahe kompletten Erscheinungsfreiheit besteht als für den IL-23-Inhibitor Guselkumab.<sup>1-3</sup> Nun verkündete Lilly den Start einer direkten Vergleichsstudie zwischen Ixekizumab und Guselkumab.



[weiterlesen](#)

## Neue Daten vom EADV

**Ixekizumab: Erscheinungsfreiheit langanhaltend\* möglich**

## Schlaflos durch Stress?

**Tipps für Ihre Patienten, wie sie dem Teufelskreis entkommen können**



Unter Ixekizumab wiesen mehr als doppelt so viele Patienten eine vollständige Erscheinungsfreiheit der Nägel nach 1 Jahr auf als unter Ustekinumab. Das belegen aktuelle Daten, die auf der diesjährigen EADV-Tagung in Paris vorgestellt wurden. Außerdem liegen neue Auswertungen zur Langzeitverträglichkeit des IL-17A-Inhibitors vor. **Professor Dr. Marc Alexander Radtke** bewertete deren Relevanz für den Versorgungsalltag.

[weiterlesen](#)



Wer über Monate und Jahre unter schlechtem Schlaf leidet, hat ein erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Diabetes. Geringgradige Entzündungen spielen dabei eine Rolle, weiß **PD Dr. Tanja Lange**, die seit Jahren die Zusammenhänge zwischen Schlaf und Immunsystem erforscht. Lesen Sie, welche Möglichkeiten es gibt, um stressbedingten Schlafstörungen auf die Spur zu kommen und welche nicht-medikamentösen Behandlungsstrategien sinnvoll sind. Tipps zur Prävention finden Sie im [kostenlosen Download](#).

[weiterlesen](#)

#### Hinweise und Quellen:

- # Taltz® (Ixekizumab) ist zugelassen für erwachsene Patienten mit mittelschwerer bis schwerer Plaque-Psoriasis, die für eine systemische Therapie in Frage kommen.<sup>4</sup>
- \* Bisher liegen Daten zur Nagel-Psoriasis für bis zu 3 Jahre vor.
- 1 Sbidian E et al. Cochrane Database Syst Rev 2017; 12: CD011535.
- 2 Bilal J et al. J Dermatolog Treat 2018; 13: 1-37.
- 3 Gottlieb AB et al [Poster]. International Investigative Dermatology, 16.-19. Mai 2018, Orlando, Florida; P015.
- 4 [Fachinformation Taltz®](#)

PP-IX-DE-0757

## SERVICE

[Fachinformation](#)

### E-Mail Adresse ändern

Sie möchten Ihre E-Mail Adresse ändern?  
[E-Mail ändern](#)

### Newsletter-Abonnement bearbeiten

Sie möchten sich für weitere Informations- und Serviceangebote von Lilly anmelden?  
[Profil bearbeiten](#)

### Kontakt

Sie haben Fragen?  
[Dann kontaktieren Sie uns.](#)

## FEEDBACK



### Jutta Hacheneier

freut sich auf Ihre Wünsche, Anregungen oder auch Kritik.

Rufen Sie uns kostenlos an  
**08 00 - 5 45 59 77**  
Montags bis Freitags 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr  
[E-Mail Kontaktformular](#)

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung.

## IMPRESSUM

**Lilly Deutschland GmbH**  
Werner-Reimers-Straße 2-4  
61352 Bad Homburg  
Geschäftsführer: Kadir Tepebasi  
Handelsregister: AG Bad Homburg HRB 13044

[Datenschutz](#)  
[Nutzungsbedingungen](#)

Die Inhalte dieser E-Mail sind nur für medizinische Fachkreise bestimmt und sollten weder kopiert noch weitergeleitet werden. Sie erhalten diese E-Mail weil Sie sich auf [www.lillyservice.de](http://www.lillyservice.de) für den Newsletter angemeldet haben. [Hier](#) können Sie diesen speziellen Newsletter abbestellen.

Copyright © 2016 Lilly Deutschland GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

# LILLY LETTER

## Dermatologie 6.2018

### INHALTSVERZEICHNIS

Fehlerkultur: Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können

Kollegenerfahrung: „Ohne Berührung ist der Mensch nicht lebensfähig“

Praxistipp: Online-Sprechstunde für mehr Flexibilität in der Praxis

Startschuss für direkte Vergleichsstudie zwischen Ixekizumab und Guselkumab

Neue Daten: Taltz® – Erscheinungsfreiheit langanhaltend\* möglich

Experten-Tipp: Schlaf mehr wertschätzen

[Zur Startseite](#)

### Fehlerkultur: Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können

Astronauten bereiten sich intensiv auf Ausnahmesituationen vor, um ihren Job im All so perfekt und sicher wie möglich machen zu können. Jeder gefundene Fehler wird belohnt und gefeiert. Was Ärzte und Apotheker vom Umgang der Crew mit Fehlern lernen können, weiß Astronauten-Coach Alexander Maria Faßbender. Der Experte gibt spannende Einblicke in die Fehlerkultur und -prävention der Luft- und Raumfahrt.

*Alexander Maria Faßbender ist einer der Top-Coaches für Persönlichkeitsentwicklung, charismatischer Speaker sowie Gründer der Space Coach Academy®. Schätzungen zufolge werden zukünftig mindestens eintausend Weltraumtouristen/Astronauten pro Jahr in den Weltraum fliegen, die von ihm und seinem Team gecoacht werden.*



#### **Lilly: Irren ist menschlich – jedoch unter Umständen lebensgefährlich. Wie bereiten Sie zukünftige Weltraumtouristen auf ihren Flug und Aufenthalt im All vor?**

**A. M. Faßbender:** Wir reden über Fehler und was jeder einzelne darunter versteht. Denn das ist individuell sehr verschieden. In Deutschland sind Fehler eine Schande, in den USA die Chance für einen Neuanfang. Schon das Wort „Fehler“ ist negativ konnotiert. Wenn Sie die Buchstaben vertauschen, kommt dabei „Helfer“ heraus. Sich vorzustellen, dass ein Fehler = ein Helfer ist, verleiht dem Wort eine neue positive Bedeutung. In der Tat sind Fehler die Helfer in der Zukunft. Deshalb ist jede Entscheidung richtig, auch wenn sie sich später als falsch herausstellt.

#### **Lilly: Was zeichnet die Fehlerkultur auf Weltraummissionen aus?**

**A. M. Faßbender:** Da auf diesen Missionen Menschen aus verschiedenen Kulturkreisen zusammenkommen, würde ich statt von „Kultur“ eher von interkultureller Kompetenz sprechen. Zur Fehlerkompetenz gehört es, Fehler nicht als schädlich und unabwendbar anzusehen.

Es geht im Weltall nicht darum, einen „Schuldigen“ zu finden, sondern den Fehler



aufzuspüren und den „Entdecker“ dafür zu loben. Fehler zu finden, bedeutet viel Geld einzusparen oder auch Menschenleben zu retten. Deshalb sage ich den Astronauten immer: Es gibt keine Fehlentscheidung, solange Du Deinen Fehler korrigieren kannst. Entscheidend ist, zu erkennen, dass etwas schief läuft.

**Lilly: Was können Ärzte von den Astronauten lernen? Wie lässt sich eine positive Fehlerkultur in Arztpraxen implementieren?**

**A. M. Faßbender:** Die meisten Ärzte sind dem Prinzip „Ursache und Wirkung“ verhaftet. Das trifft auf das „System Mensch“ nach meiner Anschauung nicht zu. Im Weltraum wie in der Medizin sind fast immer eine ganze Reihe von Faktoren an Zwischenfällen beteiligt. Deshalb ist es so wichtig, möglichst viele potenzielle Risiken aufzudecken. Und zwar nicht nur diejenigen, die durch „Beinahe-Fehler“ schon bekannt sind, sondern auch Fehlerquellen, die noch nie in Erscheinung getreten sind. Ärzte und Apotheker müssen einen toleranten und konstruktiven Umgang mit Fehlern lernen und möglichst frühzeitig damit beginnen. Es darf keinerlei Vorwürfe oder Sanktionen geben, sondern Fehler dürfen und müssen von allen Teammitgliedern – unabhängig von ihrer hierarchischen Stellung – offen und sachlich angesprochen werden.

**Lilly: Welche innovativen Ansätze gibt es, für den richtigen Umgang mit Fehlern?**

**A. M. Faßbender:** Generell sind hier Offenheit, Neugier und Kreativität gefordert. Machen Sie ein Brainstorming im Praxisteam und suchen Sie gemeinsam nach neuen Ideen zum Umgang mit Fehlern. Ich empfehle, ein Spiel daraus zu machen, zum Beispiel „Finde den Fehler und Du bekommst eine Belohnung!“ Feiern Sie jeden Irrtum und applaudieren Sie, wenn ein Fehler passiert. Auf diese Weise wird ein Umdenkprozess angestoßen und Fehler sind nicht länger tabu, sondern Helfer für die Zukunft.

Wichtig ist auch, mögliche Fehler gedanklich durchzuspielen und Situationen zu trainieren, in denen Fehler auftreten können. Piloten und Astronauten machen das in Simulatoren und sind so optimal vorbereitet, unter Stress die richtigen Entscheidungen zu treffen. In risikobehafteten Situationen hat sich das sogenannte „Team Time Out“ bewährt: Die Crew nimmt sich eine kurze Auszeit, um das weitere Vorgehen zu besprechen und sich die bevorstehenden Abläufe – einschließlich potenzieller Komplikationen – zu vergegenwärtigen. Das lässt sich auch in Arztpraxen übertragen.

**Lilly: Wie kommt man Fehlern am besten auf die Spur und findet dann auch noch Lösungsstrategien?**

**A. M. Faßbender:** Entscheidend ist, menschliche Fehler zu erwarten und einzuplanen. Ein Ärzteteam könnte sich zusammensetzen und potenzielle Fehler auflisten, um gemeinsam ein „Drehbuch“ für das Vorgehen im Einzelfall zu entwickeln. Auch wenn der Aufwand dafür sehr hoch ist, wird es die Fehlerquote verringern. In der Luft- und Raumfahrt hat sich das sogenannte Cockpit- oder Crew Resource Management Program (CRM) bewährt, das mit entsprechenden Protokollen und Checklisten arbeitet.

Durch Einführung des NASA „Aviation Safety Reporting System“ (ASRS) in den 70er Jahren konnten in der US-amerikanischen Berufsluftfahrt zahlreiche Fehlerquellen identifiziert und Beinahe-Unfälle verhindert werden. Der große Erfolg ist darauf zurückzuführen, dass Piloten, die Zwischenfälle melden, Straffreiheit zugesichert wird. Ähnlich funktioniert hierzulande CIRS, das Critical Incident Reporting-System (<https://www.cirsmedical.de/>) für die Medizin. Hier können Ärzte, Apotheker und andere Mitarbeiter des Gesundheitswesens kritische Ereignisse anonym melden und die Berichte anderer einsehen, um daraus zu lernen.

Wichtig ist, dass Ärzte sich regelmäßig austauschen, um aus den eigenen und den Fehlern anderer zu lernen. In manchen Kliniken werden schon solche Morbiditäts- und Mortalitätskonferenzen, kurz M&Ms, abgehalten.

**Lilly: Was ist Ihr „Geheimtipp“, damit auf Ihrem eigenen Flug ins All alles glattgeht? Können Sie das auch auf Ärzte übertragen?**

**A. M. Faßbender:** Ich bereite mich so gut wie möglich vor. Die Technik habe ich leider nicht im Griff. Hier muss ich mich auf

die Sicherheitssysteme und die Piloten und Techniker verlassen. Ich habe mir die Kapsel angeschaut und mit den Menschen, die daran arbeiten, gesprochen und ihnen meinen Dank ausgesprochen. Wenn die einen Fehler machen, werde ich die Folgen tragen.



Ärzte sollten ihrem Team ebenfalls danken. Denn ihr Erfolg hängt wesentlich von deren Arbeit und deren offenem und konstruktiven Umgang mit Fehlern ab.

**Lilly: Herr Faßbender, haben Sie vielen Dank für dieses Gespräch!**

Bildhinweise: © cosmicvue – Fotolia.com, © digitalskillet1 – Fotolia.com, ©, Autorenfoto Alexander Maria Faßbender

PP-MG-DE-0354

## SERVICE

[Fachinformation](#)

### **E-Mail Adresse ändern**

Sie möchten Ihre E-Mail Adresse ändern?

[E-Mail ändern](#)

### **Newsletter-Abonnement bearbeiten**

Sie möchten sich für weitere Informations- und Serviceangebote von Lilly anmelden?

[Profil bearbeiten](#)

### **Kontakt**

Sie haben Fragen?

[Dann kontaktieren Sie uns.](#)

## FEEDBACK



### **Jutta Hacheneier**

freut sich auf Ihre Wünsche, Anregungen oder auch Kritik.

Rufen Sie uns kostenlos an

**08 00 - 5 45 59 77**

Montags bis Freitags 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr

[E-Mail Kontaktformular](#)

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung.

## IMPRESSUM

### **Lilly Deutschland GmbH**

Werner-Reimers-Straße 2-4

61352 Bad Homburg

Geschäftsführer: Kadir Tepebasi

Handelsregister: AG Bad Homburg HRB 13044

The Lilly logo, featuring the word "Lilly" in a white, elegant, cursive script font.

[Datenschutz](#)

[Nutzungsbedingungen](#)

Die Inhalte dieser E-Mail sind nur für medizinische Fachkreise bestimmt und sollten weder kopiert noch weitergeleitet werden. Sie erhalten diese E-Mail weil Sie sich auf [www.lillyservice.de](http://www.lillyservice.de) für den Newsletter angemeldet haben. [Hier](#) können Sie diesen speziellen Newsletter abbestellen.

Copyright © 2016 Lilly Deutschland GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

# LILLY LETTER

## Dermatologie 6.2018

### INHALTSVERZEICHNIS

Fehlerkultur: Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können

Kollegenerfahrung: „Ohne Berührung ist der Mensch nicht lebensfähig“

Praxistipp: Online-Sprechstunde für mehr Flexibilität in der Praxis

Startschuss für direkte Vergleichsstudie zwischen Ixekizumab und Guselkumab

Neue Daten: Taltz® – Erscheinungsfreiheit langanhaltend\* möglich

Experten-Tipp: Schlaf mehr wertschätzen

[Zur Startseite](#)

### Kollegenerfahrung: „Ohne Berührung ist der Mensch nicht lebensfähig“

#### Psychosomatik der Schuppenflechte

Menschen mit einer chronischen Hauterkrankung wie der Plaque-Psoriasis leiden oft unter einem Mangel an Berührungen und erfahren nicht selten Stigmatisierung. Der Psychodermatologe Professor Dr. Uwe Gieler (Gießen) erläutert, welche Folgen dies für Betroffene hat und was Sie als Dermatologe tun können, um die seelische Gesundheit Ihrer Psoriasis-Patienten zu fördern.



*Professor Dr. Uwe Gieler arbeitet als leitender klinischer Oberarzt an der Klinik für Dermatologie und Allergologie sowie an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie des Universitätsklinikums Gießen und Marburg am Standort Gießen. Prof. Gieler leitet zudem die Neurodermitis-Schulungs-Akademie Hessen. Er ist Präsident der European Society for Dermatology and Psychiatry und kennt aus vielen eigenen Forschungen und Publikationen die Zusammenhänge der Haut als „Spiegel der Seele“ und der Psyche.*

#### Lilly: Welche Rolle haben Berührungen für unser Wohlbefinden und unser menschliches Dasein?

**Professor Gieler:** Ohne Berührungen ist der Mensch nicht lebensfähig. Wir brauchen Berührungen, um uns zu spüren und wahrzunehmen. Wir wissen aus Experimenten, dass man ohne Berührungen eigentlich sozial nicht überlebensfähig ist.

#### Lilly: Welche Auswirkungen kann ein Mangel an Berührungen haben

**Professor Gieler:** Er kann dazu führen, dass unser Immunsystem nicht mehr richtig arbeitet oder wir uns sozial isoliert fühlen. Ein Mangel an Berührungen kann aber auch umgekehrt eine höhere Aggressivität zur Folge haben.



**Lilly: Viele Menschen mit Schuppenflechte scheuen aufgrund ihrer sichtbaren Plaques den Kontakt zu anderen. Was sind die Folgen?**

**Professor Gieler:** Berührungsmangel bei chronischen Hauterkrankungen, speziell auch bei der Schuppenflechte, kann zu psychischen Erkrankungen wie Depression und sozialer Isolierung führen. Etwa 15 bis 20 Prozent aller Menschen mit Schuppenflechte leiden laut einer europaweiten Studie unter einer klinisch manifesten Depression, 16,8 Prozent stehen an einer kritischen Grenze zur Depression. Dies hat häufig auch eine soziale Phobie zur Folge durch die Kontakte noch weiter eingeschränkt werden. Das zentrale Merkmal einer solchen Phobie sind ausgeprägte Ängste, in sozialen Situationen im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen und sich peinlich oder beschämend zu verhalten. Mit der anerkannten fachwissenschaftlichen Definition ist eine nachhaltige Störung gemeint, die länger als drei Monate anhält und sich immer wieder zeigt.

**Lilly: Mit welchen Problemen haben die Patienten in ihrem Alltag zu kämpfen?**

**Professor Gieler:** Frauen mit Schuppenflechte haben häufig Probleme in der Sexualität und in Beziehungen, insbesondere, wenn die Schuppenflechte auch im Genitalbereich vorkommt. Männer scheinen damit weniger Probleme zu haben. Vielleicht, weil sie doch eher, vorsichtig gesagt, eine mechanistische Sexualität leben und dort der Lustgewinn im Vordergrund steht.



Frauen sind eher auf Berührung und emotionale Stimulierung angewiesen und stärker von den Auswirkungen der Psoriasis auf ihre Sexualität betroffen. Wir wissen außerdem, dass Menschen mit Schuppenflechte deutlich häufiger arbeitslos sind und ihre Erkrankung Auswirkungen auf den Arbeitsalltag hat. Vor allem die häufigeren Krankmeldungen und Arbeitsunfähigkeiten führen dazu, dass die berufliche Karriereentwicklung eingeschränkt ist. Das Gleiche gilt für die sozialen Kontakte: Es ist nicht selten, dass Menschen mit Schuppenflechte sich aus bestimmten Situationen ausschließen. Die Psoriasis beschränkt sie in ihren sozialen Kontakten. Sie erleben oft Stigmatisierung, werden angestarrt oder z. B. im Schwimmbad angesprochen, ob sie eine ansteckende Erkrankung haben.

**Lilly: Was kann Menschen mit Psoriasis dabei unterstützen, wieder ein normales Leben mit ihrer Erkrankung zu führen?**

**Professor Gieler:** Hier gilt die uralte psychotherapeutische Devise: reden, reden, reden. Am besten ist es, mit vertrauten Menschen über die Probleme zu sprechen. Angehörige von Menschen mit Schuppenflechte sollten sich trauen, Dinge konkret anzusprechen. Schon das Gefühl, nicht allein zu sein, ist hilfreich. Das ist auch der Effekt der Selbsthilfegruppen: Man merkt, dass die anderen Menschen, die auch eine solche Erkrankung haben, ganz ähnlich reagieren und ähnliche Schwierigkeiten haben. Berührung wieder zuzulassen, bedeutet darüber hinaus, sich wieder etwas zuzutrauen, auszuprobieren. In einer Beziehung sollte man versuchen, klar zu kommunizieren: Wo ist Berührung angenehm, wo nicht? Wo tut sie weh oder verursacht unangenehmen Juckreiz. Das hilft auch dem Partner, mit der Psoriasis umzugehen.

**Lilly: Inwiefern können systemische Therapien helfen, mit denen Patienten eine nahezu oder sogar völlig erscheinungsfreie Haut erreichen können?**

**Professor Gieler:** Die modernen Therapien, die wir inzwischen bei der Schuppenflechte haben, sind zum Teil ganz hervorragend geeignet, die psychische und psychosomatische Komorbidität deutlich zu verbessern. Wir haben viele Menschen mit Schuppenflechte, die seit 20 oder 30 Jahren unter ihrer Erkrankung leiden und nun plötzlich sagen: „Ich kann jetzt ganz anders leben, weil die Symptome zum ersten Mal in meinem Leben wirklich zum großen Teil verschwunden sind.“ Das ist sehr beeindruckend. Manchmal erfährt man als Arzt erst dann, wie sehr die Patienten sich eingeschränkt gefühlt haben. Jetzt können sie wieder normale Berührung erleben. Sie können wieder unternehmen, was ihnen wichtig ist.

**Lilly: Welche konkreten Tipps haben Sie für Dermatologen, Patienten dabei zu unterstützen, Berührungen wieder zuzulassen oder auch mit ihrer Stigmatisierung besser umzugehen?**

**Professor Gieler:** Dermatologen sollten ihre Patienten konkret auf diese Probleme

ansprechen. Wir wissen aus Umfragen mit Patienten, dass z. B. nur sieben Prozent aller Hautärzte jemals einen Schuppenflechte-Patienten nach seiner Sexualität gefragt haben. Es geht also darum, gezielt Symptome der Depression und Angst anzusprechen unter Berücksichtigung, dass ungefähr 15 Prozent der Psoriasis-Patienten eine Depression haben und 20 Prozent Angststörungen. Es sollte unterschieden werden, ob die Patienten zu den 80 bis 85 Prozent gehören, die keine psychische Komorbidität haben, oder ob eine Komorbidität mitbehandelt werden muss.



Die Stigmatisierung sollte gezielt angesprochen werden, da mehr als 70 Prozent von diesen Eindrücken berichten. Inwiefern dies Auswirkungen auf die Adhärenz oder die psychosoziale Situation hat, sollte dann genauer erfragt werden. Es ist jedoch nicht sinnvoll, diese Fragen zu stellen, wenn man keine „Lösung“ aufzeigen kann.

Der Dermatologe sollte wissen: Wo ist die nächste Beratungsstelle? Wo gibt es Psychotherapeuten? Wo ist die nächste psychosomatische Reha-Klinik, die empfohlen werden kann? Gibt es Selbsthilfegruppen in der Nähe, die der Patient kontaktieren kann? Hier kann ein für den Patienten vorbereiteter Infozettel hilfreich sein.

**Lilly: Vielen Dank für dieses interessante Gespräch, Herr Professor Gieler.**

Bildhinweise: © ivanko80 – Fotolia.com, © nd3000 – Fotolia.com, © Daisy Daisy – Fotolia.com

PP-IX-DE-0755

## SERVICE

[Fachinformation](#)

### E-Mail Adresse ändern

Sie möchten Ihre E-Mail Adresse ändern?

[E-Mail ändern](#)

### Newsletter-Abonnement bearbeiten

Sie möchten sich für weitere Informations- und Serviceangebote von Lilly anmelden?

[Profil bearbeiten](#)

### Kontakt

Sie haben Fragen?

[Dann kontaktieren Sie uns.](#)

## FEEDBACK



### Jutta Hacheneier

freut sich auf Ihre Wünsche, Anregungen oder auch Kritik.

Rufen Sie uns kostenlos an

**08 00 - 5 45 59 77**

Montags bis Freitags 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr

[E-Mail Kontaktformular](#)

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung.

## IMPRESSUM

### Lilly Deutschland GmbH

Werner-Reimers-Straße 2-4

61352 Bad Homburg

Geschäftsführer: Kadir Tepebasi

Handelsregister: AG Bad Homburg HRB 13044

[Datenschutz](#)

[Nutzungsbedingungen](#)

The Lilly logo, featuring the word "Lilly" in a white, elegant, cursive script font.

Die Inhalte dieser E-Mail sind nur für medizinische Fachkreise bestimmt und sollten weder kopiert noch weitergeleitet werden. Sie erhalten diese E-Mail weil Sie sich auf [www.lillyservice.de](http://www.lillyservice.de) für den Newsletter angemeldet haben. [Hier](#) können Sie diesen speziellen Newsletter abbestellen.

Copyright © 2016 Lilly Deutschland GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

## LILLY LETTER

# Dermatologie 6.2018

### INHALTSVERZEICHNIS

Fehlerkultur: Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können

Kollegenerfahrung: „Ohne Berührung ist der Mensch nicht lebensfähig“

Praxistipp: Online-Sprechstunde für mehr Flexibilität in der Praxis

Startschuss für direkte Vergleichsstudie zwischen Ixekizumab und Guselkumab

Neue Daten: Taltz® – Erscheinungsfreiheit langanhaltend\* möglich

Experten-Tipp: Schlaf mehr wertschätzen

[Zur Startseite](#)

## Praxistipp: Online-Sprechstunde für mehr Flexibilität in der Praxis

### Sprechstunde ohne Termine

Der Beschluss des Deutschen Ärztetages, das Fernbehandlungsverbot zu lockern, beflügelt digitale Wege in der Patientenversorgung. Ein innovativer Ansatz geht auf die Idee von Allgemeinmediziner Dr. Michael Gurr zurück. Sein Ziel: Anfragen von Patienten beantworten, wann immer Zeit dafür ist. Er ist Mitbegründer des Portals [www.meinarztdirekt.de](http://www.meinarztdirekt.de), auf dem Ärzte eine Online-Sprechstunde einrichten können. Mehr Flexibilität im Praxisalltag, ein interessantes Zusatzgeschäft und zufriedene Patienten zeigen sich in der Realität. Die Erfahrungen Ihres Kollegen lesen Sie hier im Interview.



*Der Facharzt für Allgemeinmedizin, Diabetologie und Notfallmedizin Dr. med. Michael Gurr betreibt seit 2003 eine große Landarztpraxis in Eisenberg, Rheinland-Pfalz. Ende 2011 entstand bei ihm die Idee, ein Online-Sprechzimmer einzurichten, für das er Anfang 2017 mit Platz 2 des Praxis-Preises der Ärzte Zeitung ausgezeichnet wurde.*

**Lilly: Dr. Gurr, zusammen mit dem Informatiker Hans-Georg Schleißinger betreiben Sie seit etwa drei Jahren das Internetportal [www.meinarztdirekt.de](http://www.meinarztdirekt.de). Welche Vorteile bietet das Online-Sprechzimmer Ihnen selbst und Ihren Patienten?**

**Dr. Michael Gurr:** Der größte Vorteil für Ärzte gegenüber anderen Möglichkeiten der Telemedizin liegt aus meiner Sicht darin, dass sie Fragen der Patienten zeitversetzt beantworten können. Bei einer Video- oder Telefonsprechstunde müssen sie Termine vergeben und ihre aktuelle Tätigkeit unterbrechen. Dies ist bei [meinarztdirekt](http://www.meinarztdirekt.de) nicht erforderlich. Ich kann zum Beispiel Zeit nutzen, wenn ein Termin ausfällt. Manchmal beantworte ich die Fragen auch in der Mittagspause. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass die Online-Konsultation mit der Antwort gleich schriftlich dokumentiert wird und dies nicht noch nach dem Telefonat oder dem Videogespräch erledigt werden muss. Heute wird so viel über Nachrichten-Apps kommuniziert und immer weniger telefoniert, dass diese Art der Kommunikation aus meiner Sicht auch zeitgemäß ist. Die Vorteile für die Patienten liegen auf der Hand – wenn ihnen der Praxisbesuch mit unter Umständen längeren Anreise- und Wartezeiten erspart bleibt.

### **Lilly: Was für Anfragen erhalten Sie?**

**Dr. Michael Gurr:** Ich bekomme zum Beispiel Fotos von Wunden oder Fragen zu Nebenwirkungen oder Blutdruck- und Blutzuckerwerten. Insgesamt könnten nach meiner Schätzung 30 – 40 Prozent aller Kontakte der täglichen Sprechstunde auf diese Weise beantwortet werden. Denn viele Fragen lassen sich schnell beantworten, ohne dass der Patient vor mir sitzen oder ich ihn untersuchen muss. Noch ist der Zeitaufwand für mich mit ein bis zwei Stunden im Monat recht überschaubar. Anfragen kann ich deshalb meist noch am selben Tag beantworten. Passt es einmal nicht, lässt sich über mein arzt direkt eine Abwesenheitsnotiz hinterlegen.

### **Lilly: Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein – technisch, organisatorisch und in Bezug auf den Datenschutz?**

**Dr. Michael Gurr:** Für die Registrierung bei mein arzt direkt benötigen Sie nur einen Internetzugang und ein beliebiges Endgerät mit einem einigermaßen aktuellen Browser. Der Arzt wird benachrichtigt, sobald in seinem Online-Sprechzimmer eine Nachricht hinterlegt wurde. Die Inhalte der Anfragen werden aus Datenschutzgründen unter anderem mit dem Zugangscode verschlüsselt. Dadurch wird die Sicherheit nochmals deutlich erhöht. Auf den deutschen Servern werden auch nur die minimal erforderlichen Daten gespeichert.

### **Lilly: Wie haben Ihre Patienten auf das Angebot reagiert?**

**Dr. Michael Gurr:** In Umfragen lese ich immer wieder, dass zwei Drittel der Patienten gerne über WhatsApp mit ihrem Arzt kommunizieren würden. Auf das Angebot reagieren sie dann aber doch erst mal eher zögerlich. Sie nehmen den Zugangscode zwar mit. Es passiert aber zunächst nichts – bis ihnen das Online-Sprechzimmer wieder einfällt.

### **Lilly: Wie klappt die Zusammenarbeit mit KVen und Krankenkassen? Und wie erfolgt die Abrechnung? Oder anders gefragt: Kann Internetmedizin rentabel sein?**

**Dr. Michael Gurr:** Momentan ist es noch eine Selbstzahlerleistung, die privat versicherte Patienten erstattet bekommen. Die Abrechnung erfolgt per Online-Bezahlsystem, über das der Patient nach der Konsultation automatisiert per E-Mail eine Rechnung erhält. Das Honorar richtet sich nach der Gebührenordnung für Ärzte. Kürzlich haben wir aber auch mit der ersten gesetzlichen Krankenversicherung, der IKK Südwest, einen Vertrag abgeschlossen.



Dieser ist am 1. September 2018 in Kraft getreten. Hier wird jede Online-Konsultation nach Vertragsabschluss mit 15 Euro erstattet. Mit einer ausreichenden Zahl an Anfragen pro Tag wäre es also durchaus rentabel – zumal die Online-Sprechstunde zeitsparend und unabhängig von der Praxislogistik möglich ist. Alle Kollegen, die interessiert sind am Vertrag teilzunehmen, können sich an [www.meinarztdirekt.de](http://www.meinarztdirekt.de) oder auch an mich persönlich wenden.

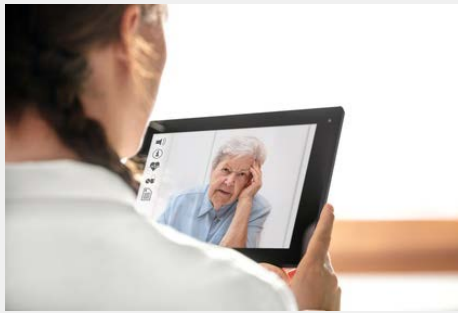
### **Lilly: Was denken Sie, wird die nahe Zukunft bringen? Wird sich die Versorgungslandschaft schon bald gravierend verändern?**

**Dr. Michael Gurr:** Noch plätschert alles so ein wenig dahin. Kommt der Stein erst mal ins Rollen, dürfte aber schon in wenigen Jahren eine rasante Zunahme einsetzen. Zunächst muss ja erst einmal sichergestellt werden, dass die Internetmedizin organisatorische Vorteile bringt, ohne dass die Qualität der medizinischen Versorgung beeinträchtigt wird. Der ausschließlichen Fernbehandlung stehe ich bislang kritisch gegenüber. Die Online-Sprechstunde sollte sich meines Erachtens auf die eigenen Patienten beschränken, deren Anamnese und psychosoziale Umstände dem Arzt bekannt sind.

### **Lilly: Welche praktischen Tipps können Sie Kollegen geben, die über die Einrichtung einer Online-Sprechstunde nachdenken?**

**Dr. Michael Gurr:** Mein Ratschlag: Probieren Sie es einfach mal aus! Bei mein arzt direkt gibt es keine langen Kündigungsfristen, wenn ein Arzt feststellt, dass es nichts für ihn ist oder seine Patienten kein Interesse haben. Und die Kosten sind mit 19,90 Euro im Monat

überschaubar.



Was das Design betrifft, haben wir das Portal bewusst sehr einfach und überschaubar gestaltet. Ich empfehle auch, bei internetaffinen Patienten das Portal ein bisschen zu bewerben. Einige Kollegen sind regelrecht begeistert und haben schon viele Patienten eingeschrieben. Andere sind zwar dabei, führen aber nur hin und wieder mal eine Konsultation über die Online-Sprechstunde durch.

Von einem Kollegen ist mir bekannt, dass er aufgrund der neuen Datenschutzverordnung die gesamte Online-Kommunikation über unser Portal abwickelt und gar keine direkten E-Mail-Kontakte mehr nutzt.

**Lilly: Dr. Gurr, haben Sie vielen Dank für das interessante Gespräch!**

© agenturfotografirin – Fotolia.com, © mostockfootage – Fotolia.com, © M.Dörr & M.Frommherz – Fotolia.com, Autorenfoto Dr. Michael Gurr

PP-MG-DE-0351

## SERVICE

### Fachinformation

#### **E-Mail Adresse ändern**

Sie möchten Ihre E-Mail Adresse ändern?  
[E-Mail ändern](#)

#### **Newsletter-Abonnement bearbeiten**

Sie möchten sich für weitere Informations- und Serviceangebote von Lilly anmelden?  
[Profil bearbeiten](#)

#### **Kontakt**

Sie haben Fragen?  
[Dann kontaktieren Sie uns.](#)

## FEEDBACK



#### **Jutta Hacheneier**

freut sich auf Ihre Wünsche, Anregungen oder auch Kritik.

Rufen Sie uns kostenlos an  
**08 00 - 5 45 59 77**  
Montags bis Freitags 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr  
[E-Mail Kontaktformular](#)

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung.

## IMPRESSUM

**Lilly Deutschland GmbH**  
Werner-Reimers-Straße 2-4  
61352 Bad Homburg  
Geschäftsführer: Kadir Tepebasi  
Handelsregister: AG Bad Homburg HRB 13044

The Lilly logo, featuring the word "Lilly" in a white, elegant, cursive script font.

[Datenschutz](#)  
[Nutzungsbedingungen](#)

Die Inhalte dieser E-Mail sind nur für medizinische Fachkreise bestimmt und sollten weder kopiert noch weitergeleitet werden. Sie erhalten diese E-Mail weil Sie sich auf [www.lillyservice.de](http://www.lillyservice.de) für den Newsletter angemeldet haben. [Hier](#) können Sie diesen speziellen Newsletter abbestellen.

Copyright © 2016 Lilly Deutschland GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

## LILLY LETTER

# Dermatologie 6.2018

### INHALTSVERZEICHNIS

Fehlerkultur: Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können

Kollegenerfahrung: „Ohne Berührung ist der Mensch nicht lebensfähig“

Praxistipp: Online-Sprechstunde für mehr Flexibilität in der Praxis

Startschuss für direkte Vergleichsstudie zwischen Ixekizumab und Guselkumab

Neue Daten: Taltz® – Erscheinungsfreiheit langanhaltend\* möglich

Experten-Tipp: Schlaf mehr wertschätzen

[Zur Startseite](#)

### Startschuss für direkte Vergleichsstudie zwischen Ixekizumab und Guselkumab



Mehrere Metaanalysen legen im indirekten Vergleich nahe, dass für den IL-17A-Inhibitor Ixekizumab (Taltz®) eine tendenziell höhere Wahrscheinlichkeit für das Erreichen einer kompletten oder beinahe kompletten Erscheinungsfreiheit besteht als für den IL-23-Inhibitor Guselkumab.<sup>1-3</sup> Nun verkündete Lilly den Start einer direkten Vergleichsstudie zwischen Ixekizumab und Guselkumab.

Untersucht werden Patienten mit mittelschwerer bis schwerer Plaque-Psoriasis, die für eine systemische Therapie in Frage kommen. Ziel der Studie IXORA-R ist es, die Überlegenheit von Ixekizumab gegenüber Guselkumab bezüglich des Erreichens einer vollständig erscheinungsfreien Haut (PASI 100) in den Wochen 12 und 24 zu zeigen. Die multizentrische, randomisierte, verblindete Parallelgruppenstudie wird in Kanada und den USA durchgeführt.<sup>4</sup> Sie soll 960 Patienten mit mittelschwerer bis schwerer Plaque-Psoriasis umfassen und bis Ende 2019 abgeschlossen sein. Erste Ergebnisse werden bereits in der zweiten Jahreshälfte 2019 erwartet.

Bildhinweis: © miztanya – Fotolia.com

Quellen:

<sup>1</sup> Sbidian E et al. Cochrane Database Syst Rev 2017; 12: CD011535.

<sup>2</sup> Bilal J et al. J Dermatolog Treat 2018; 13: 1-37.

<sup>3</sup> Gottlieb AB et al [Poster]. International Investigative Dermatology, 16.-19. Mai 2018, Orlando, Florida; P015.

<sup>4</sup> Online unter: <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT03573323> [Zugriff: 12.09.2018].

PP-IX-DE-0714

[Fachinformation](#)

**E-Mail Adresse ändern**

Sie möchten Ihre E-Mail Adresse ändern?

[E-Mail ändern](#)

**Newsletter-Abonnement bearbeiten**

Sie möchten sich für weitere Informations- und Serviceangebote von Lilly anmelden?

[Profil bearbeiten](#)

**Kontakt**

Sie haben Fragen?

[Dann kontaktieren Sie uns.](#)



**Jutta Hacheneier**

freut sich auf Ihre Wünsche,  
Anregungen oder auch Kritik.

Rufen Sie uns kostenlos an

**08 00 - 5 45 59 77**

Montags bis Freitags 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr

[E-Mail Kontaktformular](#)

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung.

---

## IMPRESSUM

**Lilly Deutschland GmbH**

Werner-Reimers-Straße 2-4

61352 Bad Homburg

Geschäftsführer: Kadir Tepebasi

Handelsregister: AG Bad Homburg HRB 13044



[Datenschutz](#)

[Nutzungsbedingungen](#)

Die Inhalte dieser E-Mail sind nur für medizinische Fachkreise bestimmt und sollten weder kopiert noch weitergeleitet werden. Sie erhalten diese E-Mail weil Sie sich auf [www.lillyservice.de](http://www.lillyservice.de) für den Newsletter angemeldet haben. [Hier](#) können Sie diesen speziellen Newsletter abbestellen.

Copyright © 2016 Lilly Deutschland GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

# LILLY LETTER

## Dermatologie 6.2018

### INHALTSVERZEICHNIS

Fehlerkultur: Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können

Kollegenerfahrung: „Ohne Berührung ist der Mensch nicht lebensfähig“

Praxistipp: Online-Sprechstunde für mehr Flexibilität in der Praxis

Startschuss für direkte Vergleichsstudie zwischen Ixekizumab und Guselkumab

Neue Daten: Taltz® – Erscheinungsfreiheit langanhaltend\* möglich

Experten-Tipp: Schlaf mehr wertschätzen

[Zur Startseite](#)

### Neue Daten: Taltz® – Erscheinungsfreiheit langanhaltend\* möglich



Unter Ixekizumab wiesen mehr als doppelt so viele Patienten eine vollständige Erscheinungsfreiheit der Nägel nach 1 Jahr auf als unter Ustekinumab. Das belegen aktuelle Daten, die auf der diesjährigen EADV-Tagung in Paris vorgestellt wurden. Außerdem liegen neue Auswertungen zur Langzeitverträglichkeit des IL-17A-Inhibitors vor. **Professor Dr. Marc Alexander Radtke** bewertete deren Relevanz für den Versorgungsalltag.

„Auf der EADV-Tagung in Paris haben wir spannende Daten zum IL-17A-Inhibitor Ixekizumab erfahren, die für uns als Ärzte im Versorgungsalltag von Relevanz sind“, leitete Radtke die Post-EADV-Webkonferenz von Lilly ein. „So ist beispielsweise die Beteiligung der Nägel ein häufiger Phänotyp der Plaque-Psoriasis. Als exprimierte Körperstelle schlägt sich ein solcher Befall stark auf die Lebensqualität nieder“, so Radtke weiter.

#### 62 Prozent erscheinungsfrei an den Nägeln nach 1 Jahr

In Paris vorgestellte Daten zeigen, dass unter Ixekizumab mehr als doppelt so viele Patienten eine vollständige Erscheinungsfreiheit der Nägel nach 1 Jahr aufwiesen als unter Ustekinumab (62 Prozent vs. 29 Prozent).<sup>1</sup> Der NAPSI verbesserte sich dabei durchschnittlich unter Ixekizumab um -22,4 Punkte vom Ausgangswert (Ustekinumab: -15,6 Punkte).<sup>1</sup> Radtke kommentierte: „Der IL-17A-Inhibitor ist Ustekinumab klar überlegen – bei einem vergleichbar guten Verträglichkeitsprofil.“ Dass die Wirksamkeit anhält, untermauern Auswertungen über 3 Jahre, wo rund 8 von 10 Patienten an den Nägeln erscheinungsfrei waren.<sup>2</sup>

#### Praxiserfahrung bestätigt Studien

„Bei der Langzeitwirksamkeit eines Biologikums erleben wir teilweise Abweichungen zwischen klinischen Studiendaten und dem Versorgungsalltag. Bei Ixekizumab ist das bislang nicht der Fall. Aus klinischen Studien ist die starke Wirksamkeit mittlerweile über 4



Jahre dokumentiert“, erläuterte Radtke. So zeigen Daten über 4 Jahre:

- Knapp 53 Prozent der Patienten hatten eine vollständig erscheinungsfreie Haut (PASI 100).
- Rund 73 Prozent erreichten eine nahezu vollständig erscheinungsfreie Haut (PASI 90).<sup>3</sup>

### Langanhaltend gut verträglich

Präsentiert wurden auch neue Daten zur Langzeitverträglichkeit, die 12 klinische Studien zur Plaque-Psoriasis mit fast 6.000 Patienten und 15.000 Patientenjahren umfassten.<sup>4</sup> Knapp 3.000 Patienten wurden für wenigstens 3 Jahre mit dem IL-17A-Inhibitor behandelt. Insgesamt betrug die Inzidenzrate für unerwünschte Ereignisse, die zum Abbruch der Behandlung führten, 2,8 pro 100 Patientenjahre.<sup>4</sup> „Dass sich in den aktuellen Langzeitauswertungen keine neuen Sicherheitssignale zeigten, die nicht schon aus den Zulassungsstudien bekannt sind, ist eine wichtige Botschaft“, ordnete Radtke die Ergebnisse ein.

### Taltz®: größter kumulativer Nutzen

Der kumulative Nutzen einer Therapie setzt sich zusammen aus der Effektivität, hier dem Ansprechen auf die Haut, und der Zeit bis zur Wirkung. Eine Metaanalyse mit Daten aus zahlreichen Phase-III-Studien untersuchte dies für unterschiedliche Biologika an den Wochen 12 und 16<sup>5</sup> – Zeitpunkte, an denen eine Therapie hinsichtlich ihrer Wirksamkeit „Butter bei die Fische“ geben muss, so Radtke augenzwinkernd. Die Metaanalyse zeigte für Ixekizumab über 16 Wochen den größten kumulativen klinischen Nutzen:

- im PASI 75-, PASI 90- und PASI 100-Ansprechen
- im Vergleich zu aktuell verfügbaren Biologika-Therapien – darunter Secukinumab und Guselkumab (Abb. 1).<sup>5</sup>

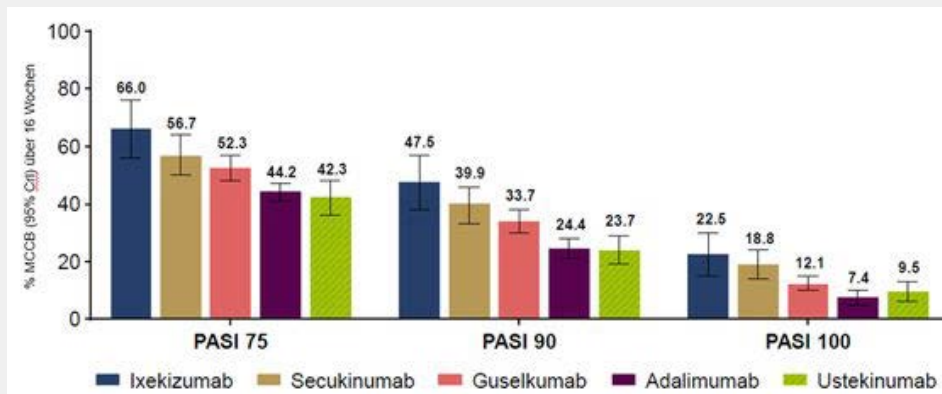


Abb. 1: Höherer klinischer kumulativer Nutzen für Ixekizumab über 16 Wochen (Metaanalyse, keine direkte Vergleichsstudie, CrI: credible Interval).<sup>5</sup>

### Gezielte Therapie statt Konfektionsware

„Metaanalysen mit indirekten Vergleichen zum Nutzen verschiedener Biologika können uns Orientierung bieten in einer komplexer werdenden Therapielandschaft“, erklärte Radtke. Es sei zudem wichtig, hinsichtlich der Wirksamkeit auf unterschiedliche Phänotypen genau hinzuschauen. „So kann es uns gelingen, statt – bildlich gesprochen – ‚Konfektionsware‘ zu verschreiben, für jeden Patienten eine spezifische Therapie auszuwählen“, fasste Radtke zusammen.

#### EADV 2018: Webkonferenz mit Professor Radtke verpasst?

„Highlights vom EADV 2018 – Ixekizumab (Taltz®): Was ist für unsere Patienten von Bedeutung?“

Nutzen Sie unseren Service und sehen sich hier jederzeit die [Aufzeichnung der Konferenz](#) an.

Hinweis:  
\* Bisher liegen Daten zur Nagel-Psoriasis für bis zu 3 Jahre vor.

Quellen:

- <sup>1</sup> Wasel N et al [Abstract]. EADV, Paris, 12. – 16. September 2018; #658.
- <sup>2</sup> Leonardi C et al. J Am Acad Dermatol 2018; doi: 10.1016/j.jaad.2018.05.032.
- <sup>3</sup> Lilly data on file aus der UNCOVER-3-Studie
- <sup>4</sup> Armstrong A et al [Abstract]. EADV, Paris, 12. – 16. September 2018; #680.
- <sup>5</sup> Warren R et al [Abstract]. EADV, Paris, 12. – 16. September 2018; #1824.

PP-IX-DE-0708

## SERVICE

[Fachinformation](#)

### E-Mail Adresse ändern

Sie möchten Ihre E-Mail Adresse ändern?

[E-Mail ändern](#)

### Newsletter-Abonnement bearbeiten

Sie möchten sich für weitere Informations- und Serviceangebote von Lilly anmelden?

[Profil bearbeiten](#)

### Kontakt

Sie haben Fragen?

[Dann kontaktieren Sie uns.](#)

## FEEDBACK



### Jutta Hacheneier

freut sich auf Ihre Wünsche,  
Anregungen oder auch Kritik.

Rufen Sie uns kostenlos an

**08 00 - 5 45 59 77**

Montags bis Freitags 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr

[E-Mail Kontaktformular](#)

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung.

---

## IMPRESSUM

### Lilly Deutschland GmbH

Werner-Reimers-Straße 2-4

61352 Bad Homburg

Geschäftsführer: Kadir Tepebasi

Handelsregister: AG Bad Homburg HRB 13044

[Datenschutz](#)

[Nutzungsbedingungen](#)

Die Inhalte dieser E-Mail sind nur für medizinische Fachkreise bestimmt und sollten weder kopiert noch weitergeleitet werden. Sie erhalten diese E-Mail weil Sie sich auf [www.lillyservice.de](http://www.lillyservice.de) für den Newsletter angemeldet haben. [Hier](#) können Sie diesen speziellen Newsletter abbestellen.

Copyright © 2016 Lilly Deutschland GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

## Stresspuffer für einen gesunden Schlaf

von PD Dr. Tanja Lange



### 1. Entspannungsübungen

Beschäftigen Sie sich mit Techniken zur Entspannung, um zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu kommen, z. B. mit Yoga, Qigong, Tai-Chi, Meditation, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson u. a. Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühr bei zertifizierten Angeboten oder belohnen die Teilnahme mit Bonuspunkten.

### 2. Rituale

Finden Sie kleine, entspannungsfördernde Schlafrituale, die als Pufferzone zwischen dem Alltag und dem Zubettgehen dienen. Das kann ein letzter gemütlicher Spaziergang mit dem Hund sein oder Sie nehmen ein warmes Bad, trinken eine Tasse beruhigenden Tee, hören ein Hörbuch oder schreiben Tagebuch.

### 3. Körperliche Aktivität

Gehen Sie tagsüber möglichst oft nach draußen und bewegen Sie sich an der frischen Luft. Denn je aktiver Sie sind, umso besser wird Ihr Schlaf in der Nacht. Und: wer sportlich aktiv ist, kann die gesundheitsschädigenden Auswirkungen von Stress besser abpuffern. Allerdings sollten Sie auf Sport am späten Abend verzichten.

### 4. Aufwärmen

Wir schlafen besser ein, wenn wir unsere Körperwärme abgeben können. Das gelingt nicht mit kalten Füßen. Daher hilft oft ein warmes Bad vorm Zubettgehen oder eine Wärmflasche im Bett.

## Stresspuffer für einen gesunden Schlaf

von PD Dr. Tanja Lange



### 5. Soziales Netz

Ein gut funktionierendes soziales Netz, Menschen auf die man sich verlassen kann und die einen unterstützen und tragen, sind ein wichtiger Resilienzfaktor. Gemeinsame Unternehmungen mit Freunden und der Familie sind eine wichtige Ressource im Umgang mit Belastungen und wirken als Stresspuffer.

### 6. Kontinuität

Stehen Sie am besten jeden Morgen um die gleiche Zeit auf, auch am Wochenende und im Urlaub. Am besten gehen Sie gleich morgens für etwa eine halbe Stunde nach draußen. Das Tageslicht am Morgen hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und wirkt gleichzeitig stimmungsaufhellend.

### 7. Zeitmanagement

Ein geeignetes Zeitmanagement kann eine wichtige Bewältigungsstrategie zum Stressabbau sein. Versuchen Sie Ihre Zeitplanung zu optimieren, so dass Ihnen genug Zeit für Erholung und Entspannung bleibt. Und räumen Sie Ihrem Schlaf einen hohen Stellenwert ein; Schlaf ist wertvoll und eine gute Investition in Ihre Gesundheit.

## LILLY LETTER

# Dermatologie 6.2018

### INHALTSVERZEICHNIS

Fehlerkultur: Was Sie als Arzt von Astronauten lernen können

Kollegenerfahrung: „Ohne Berührung ist der Mensch nicht lebensfähig“

Praxistipp: Online-Sprechstunde für mehr Flexibilität in der Praxis

Startschuss für direkte Vergleichsstudie zwischen Ixekizumab und Guselkumab

Neue Daten: Taltz® – Erscheinungsfreiheit langanhaltend\* möglich

Experten-Tipp: Schlaf mehr wertschätzen

[Zur Startseite](#)

## Experten-Tipp: Schlaf mehr wertschätzen

### Was hilft bei stressbedingten Schlafstörungen?

Wer über Monate und Jahre unter schlechtem Schlaf leidet, hat ein erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Diabetes. Geringgradige Entzündungen spielen dabei eine Rolle, weiß PD Dr. Tanja Lange, die seit Jahren die Zusammenhänge zwischen Schlaf und Immunsystem erforscht. Lesen Sie, welche Möglichkeiten es gibt, um stressbedingten Schlafstörungen auf die Spur zu kommen und welche nicht-medikamentösen Behandlungsstrategien sinnvoll sind. Tipps zur Prävention finden Sie im kostenlosen Download.



*PD Dr. med. Tanja Lange ist Fachärztin für Innere Medizin und arbeitet in der Klinik für Rheumatologie und klinische Immunologie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Lübeck. Neben ihrer klinischen Tätigkeit erforscht sie die Zusammenhänge zwischen Schlaf und Immunsystem. In Ihren Studien geht sie der Frage nach, warum Patienten mit chronischen Entzündungen häufig über Erschöpfung, Tagesmüdigkeit und unerholsamen Schlaf klagen.*

### Lilly: Frau Dr. Lange, Stress ist generell ein Risikofaktor für unsere Gesundheit. Wie beeinflusst Stress die Nachtruhe?

**Dr. Tanja Lange:** Nach Borbély wird unser Schlaf von zwei Prozessen reguliert:<sup>1</sup> Der homöostatische Prozess S besagt, dass wir umso tiefer schlafen, je länger wir wach sind und je mehr wir erleben. Dem entgegen wirkt der zirkadiane Prozess C, der die Tageszeit abhängige Schlafbereitschaft bestimmt. Die Interaktion zwischen den Prozessen S und C bestimmt das Schlaf-Wach-Verhalten. Stress aktiviert das sogenannte „Ascending Reticular Alerting System“, welches uns in Alarmbereitschaft versetzt, u. a. durch Ausschüttung von Adrenalin. Dagegen kann sich Prozess S nicht durchsetzen, sodass Prozess C überwiegt. D. h. der Stress hält uns wach bzw. hindert uns daran einzuschlafen. Wer schlecht schläft, ist wiederum stressanfälliger, sodass man in einen Teufelskreis aus Stress und Schlaflosigkeit geraten kann.

### Lilly: Was können langfristige gesundheitliche Folgen sein, wenn Stress – und

## damit die Schlafstörungen – über Jahre bestehen?

**Dr. Tanja Lange:** Große Kohortenstudien zeigen einen Zusammenhang zwischen verkürzter Schlafdauer bzw. schlechter Schlafqualität und erhöhter Sterblichkeit.<sup>2,3</sup> Dabei spielen vermutlich geringgradige Entzündungsprozesse eine wichtige Rolle. Wir sprechen auch von „Low grade systemic inflammation“ oder „Metaflammation“. Daraus resultieren Übergewicht, Insulinresistenz, Atherosklerose mit den bekannten Folgen, vor allem kardiovaskulären Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Infektionsrisiken. Bei einem Menschen mit Psoriasis können Schlafstörungen möglicherweise den Entzündungsprozess verstärken und so die Ausprägung der Hautläsionen vergrößern.

## Lilly: Wann sind stressinduzierte Schlafstörungen behandlungsbedürftig?

**Dr. Tanja Lange:** Einige Tage mit wenig Schlaf können wir gut überstehen. Doch manchmal geraten die Betroffenen in eine Stressspirale. Sie liegen nachts wach, die Gedanken kreisen um die Belastungen des nächsten Tages und wie sie diese ohne Schlaf bewältigen können. Tagsüber denken sie schon wieder mit Angst an die nächste schlaflose Nacht. Wenn die Schlafstörung länger als einen Monat anhält und die Leistungsfähigkeit am Tage beeinträchtigt, muss man etwas tun, um einer Chronifizierung vorzubeugen.



## Lilly: Woran können Ärzte mögliche Schlafprobleme erkennen und wie weiter vorgehen?

**Dr. Tanja Lange:** Im Anamnesegespräch sollte ein Arzt immer nach dem Schlaf fragen. Dabei spielt die Schlafdauer eine untergeordnete Rolle. Wichtig ist das Befinden am Tag. Fragebögen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin sind hilfreich, um die Beschwerden zu erfassen. Sehr zu empfehlen ist hier auch ein Schlafstagebuch, in denen der Betroffene ein bis zwei Wochen lang seinen Schlaf dokumentiert. Organisch bedingte Schlafstörungen wie Restless Legs oder ein Schlafapnoe-Syndrom müssen zunächst differentialdiagnostisch ausgeschlossen werden. Auch eine bestehende chronische Erkrankung kann Schlafstörungen auslösen, beispielsweise aufgrund von Schmerzen, Übelkeit, Luftnot oder starkem Juckreiz. Psychiatrische Störungen, z. B. Depressionen, können ebenfalls mit Schlafstörungen einhergehen.

## Lilly: Welche Behandlungsstrategien sind sinnvoll, um den Teufelskreis aus Stress und Schlaflosigkeit zu durchbrechen?

**Dr. Tanja Lange:** Der Goldstandard bei Schlafstörungen ist die kognitive Verhaltenstherapie.<sup>4</sup> Diese beinhaltet u. a. Entspannungstechniken, Achtsamkeit sowie Informationen zur Schlafhygiene. Patienten wenden oft falsche Strategien an, um ihr Schlafdefizit zu kompensieren. Sie verlängern beispielsweise die Bettzeit oder halten Mittagsschlaf. Das reduziert jedoch den Schlafdruck und hält die Insomnie aufrecht.



Nachweislich kann Hypnose die Schlafqualität verbessern.<sup>5</sup> Ein neuer Ansatz ist die Stimulation der Hirnwellen mit Geräuschen.<sup>6</sup> Bei hohem Leidensdruck, z. B. nach traumatischen Erlebnissen, oder um den Teufelskreis zu durchbrechen, kann auch ein kurzfristiger Einsatz von Schlafmedikamenten – nicht länger als 4 Wochen – sinnvoll sein.

## Lilly: Welche präventiven Möglichkeiten empfehlen Sie? Was kann jeder Einzelne tun, um Schlafstörungen vorzubeugen?

**Dr. Tanja Lange:** Wir sollten unseren Schlaf stärker wertschätzen. Das heißt, seltener dem TV-Programm oder anderen Unternehmungen den Vorzug geben, sondern unseren Schlaf priorisieren – und dies selbstbewusst vertreten. Denn gesellschaftlich wird Schlaf oftmals als Schwäche gesehen. Die Wertschätzung des Schlafes beginnt bei der Gestaltung des Schlafzimmers: Dort sollte nichts an die Arbeit erinnern, kein Schreibtisch, kein voller Wäschekorb. Auch sollten weder Fernseher noch Smartphone vom Schlaf ablenken. Seinen Wecker positioniert man am besten so, dass man die Uhrzeit nicht im

Blick hat. Vorm Zubettgehen sollten wir unsere Aktivitäten herunterfahren und ruhige Musik hören oder lesen. Von diesen einfach umzusetzenden Anregungen können viele Patienten mit Schlafstörungen profitieren.

**Lilly: Frau Dr. Lange, haben Sie vielen Dank für dieses Gespräch!**

Welche Möglichkeiten es gibt, um stressbedingten Schlafstörungen auf die Spur zu kommen und welche nicht-medikamentösen Behandlungsstrategien sinnvoll sind: Tipps zur Prävention finden Sie im [kostenlosen Download](#).



Bildhinweise: © Ralf Geithe – Fotolia.com, © Antonioguillen – Fotolia.com, © RFBSIP – Fotolia.com, © Helene Lange, Autorenfoto

Quellen:

- <sup>1</sup> Borbély A. Das Zwei-Prozeß-Modell der Schlafregulation. In: Hippius H, Rütger E, Schmauss M, Herausgeber. Schlaf-Wach-Funktionen. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg; 1988, p. 1–4.
- <sup>2</sup> Cappuccio FP, D'Elia L, Strazzullo P, et al. Sleep Duration and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. *Sleep* 2010;33(5):585–92.
- <sup>3</sup> Rod NH, Kumari M, Lange T, et al. The Joint Effect of Sleep Duration and Disturbed Sleep on Cause-Specific Mortality: Results from the Whitehall II Cohort Study. *PLoS One* 2014;9(4).
- <sup>4</sup> Riemann D, Baum E, Cohrs S, et al. S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen. *Somnologie (Berl)* 2017;21(1):2–44.
- <sup>5</sup> Cordi MJ, Schlarb AA, Rasch B. Deepening sleep by hypnotic suggestion. *Sleep* 2014;37(6):1143-52, 1152A-1152F.
- <sup>6</sup> Ngo H-VV, Martinetz T, Born J, et al. Auditory closed-loop stimulation of the sleep slow oscillation enhances memory. *Neuron* 2013;78(3):545–53.

PP-MG-DE-0353

## SERVICE

[Fachinformation](#)

### E-Mail Adresse ändern

Sie möchten Ihre E-Mail Adresse ändern?

[E-Mail ändern](#)

### Newsletter-Abonnement bearbeiten

Sie möchten sich für weitere Informations- und Serviceangebote von Lilly anmelden?

[Profil bearbeiten](#)

### Kontakt

Sie haben Fragen?

[Dann kontaktieren Sie uns.](#)

## FEEDBACK



### Jutta Hacheneier

freut sich auf Ihre Wünsche, Anregungen oder auch Kritik.

Rufen Sie uns kostenlos an

**08 00 - 5 45 59 77**

Montags bis Freitags 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr

[E-Mail Kontaktformular](#)

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung.

## IMPRESSUM

### Lilly Deutschland GmbH

Werner-Reimers-Straße 2-4

61352 Bad Homburg

Geschäftsführer: Kadir Tepebasi

Handelsregister: AG Bad Homburg HRB 13044

[Datenschutz](#)

[Nutzungsbedingungen](#)

Die Inhalte dieser E-Mail sind nur für medizinische Fachkreise bestimmt und sollten weder kopiert noch weitergeleitet werden. Sie erhalten diese E-Mail weil Sie sich auf [www.lillyservice.de](http://www.lillyservice.de) für den Newsletter angemeldet haben. [Hier](#) können Sie diesen speziellen Newsletter abbestellen.

Copyright © 2016 Lilly Deutschland GmbH. Alle Rechte vorbehalten.