

Body Positivity und Psoriasis: Zwischen Akzeptanz und Gesundheit

Die Body-Positivity-Bewegung hat viele positive Aspekte, wie die Förderung von Selbstakzeptanz und die Bekämpfung von Diskriminierung und Stigmatisierung aufgrund des Körperbildes. Dazu zählt nicht nur Übergewicht, sondern sämtliche Körperformen, -farben oder Behinderungen. Allerdings gibt es auch Kritikpunkte an der Bewegung: unrealistische Erwartungen an den eigenen Körper, die zu zusätzlichem Druck führen, Kommerzialisierung, Ausschluss bestimmter Gruppen, der Fokus auf das Äußere und natürlich Gesundheitsrisiken. Da stellt sich auch die Frage: Wie ist die Bewegung in Hinblick auf chronisch-entzündliche Hautkrankheiten einzuordnen?



© Jacob Lund/shutterstock.com

Wir alle wünschen uns für unsere persönlichen Probleme, Meinungen und Eigenschaften Anerkennung, Wertschätzung und Toleranz von anderen Menschen. Das ist aus mehreren psychologischen, sozialen und evolutionären Gründen wichtig. Anerkennung und Wertschätzung sind tief in unserer Psychologie verwurzelt. Menschen haben das Bedürfnis, gesehen und gehört zu werden. Dies geht auf das Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit und Akzeptanz zurück, das in der Maslowschen Bedürfnishierarchie verankert ist. Toleranz wiederum ist die Grundlage für ein friedliches Miteinander in einer vielfältigen Gesellschaft. Gerade in einer Demokratie ist Toleranz ein unverzichtbarer Wert. Ohne sie könnte eine Demokratie nicht funktionieren, da abweichende Meinungen unterdrückt und Minderheiten diskriminiert würden.

Und genau diese Grundbedürfnisse sind das Fundament der Body-Positivity-Bewegung, die vor allem in den sozialen Medien allgegenwärtig ist. Sie zielte ursprünglich darauf ab, Übergewichtige nicht aufgrund ihres Gewichtes zu diskriminieren und mehr in die Gesellschaft einzubinden. Aber auch sich im eigenen Körper wohlfühlen, ist Ziel dieser Bewegung. Lernen, den eigenen Körper zu lieben: Das gilt weiterführend natürlich nicht nur für übergewichtige Personen. Es umfasst sämtliche Körperformen, die Herkunft und somit Hautfarbe eines Menschen, aber auch Behinderungen oder Erkrankungen, die vor allem äußerlich sichtbar sind und somit Stigmatisierung eine Bühne bieten. Soweit, so gut. Was könnte es daran auszusetzen geben?

Kritik an der Body-Positivity-Bewegung

Abseits der medizinischen Kritik können die Ziele der Bewegung dazu führen, dass unrealistische Erwartungen an den eigenen Körper gestellt werden. Das kann zu zusätzlichem Druck führen, denn nicht jeder möchte sich in seinem Körper

unter den gegebenen Umständen wohlfühlen. Die Kommerzialisierung in Form von Diät- und gewichtsreduzierenden Wellness-Produkten sorgt dafür, dass viele unnötige und überbewertete Produkte den Weg auf den Markt finden und Werbung mit Menschen gemacht wird, die unter ihrem Übergewicht leiden. Der Fokus der Bewegung liegt klar auf dem Äußeren, dabei sollte es auf die inneren Werte eines Menschen ankommen. Auch medizinisch gesehen sind die unerwünschten Begleiterkrankungen, die mit Übergewicht einhergehen, problematisch. Aus dermatologischer Sicht führt die Bewegung zur Verharmlosung von Hautkrankheiten wie Akne, Psoriasis oder Ekzemen. Indem alle Hautzustände als normal und akzeptabel dargestellt werden, könnte die Notwendigkeit einer medizinischen Behandlung oder einer gesunden Hautpflege weniger ernst genommen werden. Auch psychische Belastungen spielen eine bedeutende Rolle: Menschen mit sichtbaren Hautkrankheiten könnten sich unter Druck gesetzt fühlen, ihre Hautprobleme zu akzeptieren und zu lieben, obwohl sie möglicherweise unter erheblichen psychischen Belastungen leiden. Das führt zu einem inneren Konflikt, da sie einerseits die Botschaft der Selbstakzeptanz annehmen sollen, andererseits aber mit den realen Herausforderungen ihrer Hautkrankheit kämpfen. Ein weiterer Nachteil könnte sein, dass die Bewegung nicht ausreichend über die medizinischen Aspekte und Behandlungsmöglichkeiten von Hautkrankheiten aufklärt. Was wiederum dazu führen kann, dass Betroffene nicht die notwendige medizinische Hilfe suchen, sondern versuchen, ihre Hautprobleme allein durch Selbstakzeptanz zu bewältigen.

Verbindungen von Psoriasis zu Übergewicht

Psoriasis kann eine Folge von Übergewicht sein, daran besteht schon längst kein Zweifel mehr: Fast 40 % der Menschen mit Psoriasis sind übergewichtig, 37 % davon sogar fettleibig.

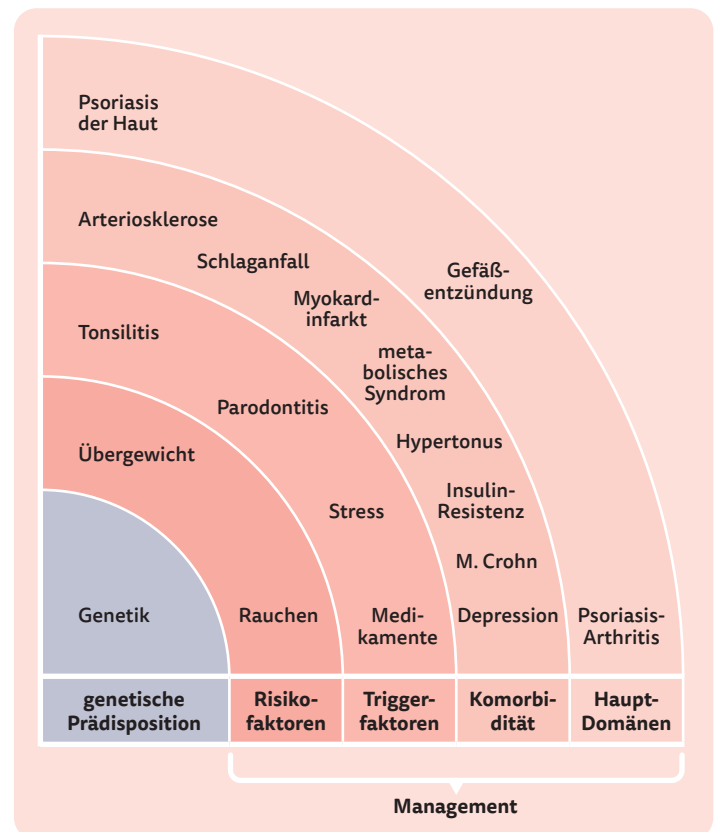
Diesen Zusammenhang fassten auch Mrowietz et al. in einer Übersichtsarbeit zusammen. Selbst nach Berücksichtigung anderer Einflussfaktoren bleibt Übergewicht ein unabhängiger Risikofaktor. Besonders alarmierend: Ein Body-Mass-Index (BMI) von über 30 verdoppelt fast das Risiko für Psoriasis. Aber woher rührt diese Verbindung? Die zugrunde liegenden Entzündungsprozesse im Fettgewebe, verstärkt durch Übergewicht, erhöhen die Freisetzung von proinflammatorischen Zytokinen wie Interleukin(IL)-6 und Tumornekrosefaktor (TNF). Zudem zeigt die aktuelle Forschung, dass Übergewicht auch die Zahl entzündungshemmender regulatorischer T-Zellen verringert und proentzündliche T-Zellen fördert. Eine Genomstudie aus dem Jahr 2024 identifizierte gemeinsame genetische Loci und kausale Beziehungen zwischen Adipositas und Psoriasis. Dabei wurde eine positive genetische Korrelation zwischen dem BMI und Psoriasis sowie zwischen dem Taillen-Hüft-Verhältnis und Psoriasis festgestellt. Übergewichtige Patienten mit Psoriasis zeigen zudem erhöhte Spiegel von Adipokinen. Diese Adipokine tragen zur systemischen Entzündung bei, die sowohl entzündliche Hautkrankheiten als auch eine Adipositas verschlimmern kann. Die Verbindung der beiden Krankheiten ist also bidirektional: Übergewicht kann das Risiko für die Entwicklung von Psoriasis erhöhen und umgekehrt.

Besondere Behandlung

Die Behandlung von Psoriasis bei übergewichtigen Menschen erfordert mehr als nur eine gut abgestimmte Systemtherapie. Durch das Übergewicht als (Mit-)Auslöser der Erkrankung muss auch dieses angegangen werden, um langfristig Erfolge in der Therapie erzielen zu können. Eine angemessene Ernährungsumstellung ist somit unbedingt erforderlich und sollte ausführlich mit dem Patienten besprochen werden. Zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung gehört ebenso regelmäßige Bewegung. Abnehmen ändert nichts daran, an Psoriasis erkrankt zu sein, kann aber dazu beitragen die Schübe oder Auswirkungen zu vermindern. Zudem spricht die Therapie bei Menschen mit Übergewicht oft schlechter an. Da sich durch Übergewicht außerdem vermehrt Hautfalten bilden, sollten diese besonders gründlich gewaschen und (vorsichtig!) abgetrocknet werden, um einen Feuchtigkeitsstau und Entzündungen zu vermeiden.

Wohlbefinden allein reicht oft nicht

Der enge Zusammenhang zwischen Übergewicht und Psoriasis ist ein Beispiel, warum die Body-Positivity-Bewegung aus



Wichtige Einflussfaktoren der Psoriasis

Aus Mrowietz et al. 2023

medizinischer Sicht durchaus kritisch zu sehen ist. Kritiker argumentieren, dass die Bewegung gesundheitliche Risiken verharmlosen könnte. Indem sie alle Körperformen und -größen als gleichwertig und gesund darstellt, könnte sie dazu beitragen, dass Krankheiten wie Psoriasis oder Essstörungen nicht ausreichend thematisiert werden. Oder schlimmer noch: Mit Übergewicht einhergehende Probleme werden verharmlost. Natürlich sollte sich jeder in seinem Körper wohlfühlen dürfen. Ganz gleich ob dick, dünn, klein, groß, körperlich eingeschränkt oder hautkrank. Aber reine Akzeptanz ist kein universelles Heilmittel und je nach Komorbidität bedarf es unbedingt einer ärztlichen Behandlung.

MERLE TWESTEN



Czarnecka A et al.
Medicina (Kaunas) 2023



Vata et al.
Life 2023



Mrowietz et al.
J Eur Acad Dermatol Venereol 2023



Wu et al.
Front Immunol 2024

CONTEXT IS FOR KINGS

Die Ursprünge des Begriffs „Body Positivity“ lassen sich bis in die späten 1960er Jahre zurückverfolgen. Die Bewegung entstand als Reaktion auf die gesellschaftlichen Normen und Schönheitsideale, die oft unerreichbar und diskriminierend waren und sind. Ein bedeutender Meilenstein in der Entwicklung der Body-Positivity-Bewegung war die Gründung der National Association to Advance Fat Acceptance (NAAFA) im Jahr 1969. Diese Organisation spielte eine zentrale Rolle bei der Förderung von Akzeptanz und Gleichberechtigung für Menschen aller Körpergrößen. In den folgenden Jahrzehnten gewann die Bewegung zunehmend an Aufmerksamkeit und Einfluss.

Der Begriff „Body Positivity“ selbst wurde in den 1990er Jahren populär, als sich die Bewegung weiterentwickelte und ihre Ziele erweiterte. Neben der Bekämpfung von Gewichtsdiskriminierung rückte nun auch die allgemeine Akzeptanz und Wertschätzung aller Körperformen, -größen und -farben in den Fokus. Die Verbreitung sozialer Medien in den 2000er Jahren trug erheblich zur Popularisierung der Body-Positivity-Bewegung bei, indem sie Plattformen für Menschen schuf, um ihre Geschichten zu teilen, sich gegenseitig zu unterstützen und gegen gesellschaftliche Schönheitsnormen zu protestieren.