

GESUNDHEITS-TIPP

Welche Ursachen, Symptome und Schutzmöglichkeiten gibt es bei einer Gürtelrose?

Gürtelrose ist eine Folge der früheren Windpockeninfektion und betrifft Nerven und Haut. Der Verlauf kann schmerzhaft sein, doch mit früher Diagnose, gezielter Schmerztherapie und guter Hautpflege liegt eine wirksame Behandlung vor. Die Impfung bietet außerdem einen wichtigen Schutz.

VON WINDPOCKEN ZUR GÜRTELROSE IM ERWACHSENENALTER

Fast alle Erwachsenen hatten als Kind Windpocken. Obwohl der Körper die Krankheit damals überstanden hat, bleibt das Varizella-Zoster-Virus im Nervensystem und kann im Erwachsenenalter eine Gürtelrose zur Folge haben.

Das Virus sitzt bis in Nervenknäuten am Rückenmark oder im Kopf und wartet dort im Verborgenen. Wenn sich das Immunsystem mit den Jahren verändert, Abwehrzellen langsamer arbeiten, chronische Krankheiten hinzukommen oder Therapien die Abwehr schwächen, kann das Virus wieder aktiv werden. Es formiert sich jetzt aber zu einem Herpes Zoster, der umgangssprachlich als Gürtelrose bekannt ist.

Gürtelrose reizt die Nerven und kann starke Schmerzen auslösen. Bemerkbar macht sie sich typischerweise durch einen Streifen aus roten Flecken und Bläschen auf einer Körperhälfte. Oft ist der Rumpf betroffen und erinnert so an einen Ausschlag, der einem Gürtel ähnelt. Jedoch sind auch Verläufe am Ge-

sicht, am Auge, am Ohr, am Arm oder am Bein möglich.

SYMPTOME: WIE SICH GÜRTELROSE ANKÜNDIGT

Viele Betroffene spüren zuerst ein diffuses Krankheitsgefühl, das mit Müdigkeit, Abgeschlagenheit und leichten Kopfschmerzen einhergeht. Manchmal steigt die Temperatur etwas an. Im betroffenen Hautgebiet entsteht ein Brennen, Ziehen oder Kribbeln.

Diese Phase dauert meist einige Tage. Erst danach zeigen sich auf der Haut kleine rote Flecken. Daraus werden Knötchen und kurze Zeit später Bläschen mit klarer Flüssigkeit. Die Haut reagiert dabei extrem empfindlich. Denn dort, wo das Virus aktiv wird, entzündet sich ein Nerv. Schon das Tragen eines T-Shirts kann als unangenehm empfunden werden.

Nach einigen Tagen trübt sich der Bläscheninhalt dann schließlich ein, die Bläschen trocknen ein und verkrusten, bis sie nach und nach abfallen. In der Regel dauert der sichtbare Ausschlag zwei bis vier Wochen.

WER STÄRKER GEFÄHRDET IST



Grundsätzlich kann jede

Joerg Ortman,
Inhaber der
Pinguin-Apotheken,
gibt
Gesundheits-Tipps.

Person mit früheren Windpocken eine Gürtelrose entwickeln. Mehr als 95 Prozent der Frauen und Männer über 60 tragen das Varizella-Zoster-Virus in sich.

Ab etwa 50 Jahren steigt das Risiko für den Ausbruch von Gürtelrose deutlich an. Das liegt daran, dass das Immunsystem mitaltert und weniger flexibel reagiert.

Chronische Erkrankungen können das Risiko für eine Gürtelrose um bis zu 30 Prozent erhöhen. Dazu gehören Diabetes, rheumatische Erkrankungen, chronische Lungenerkrankungen oder Herzschwäche. Aber auch Krebserkrankungen, HIV-Infektionen und Medikamente, die die Abwehr dämpfen, steigern die Wahrscheinlichkeit für Herpes Zoster.

IST GÜRTELROSE ANSTECKEND?

Gürtelrose entsteht aus Viren, die bereits im Körper vorhanden sind und bei einem Ausbruch eine Ansteckung mitbringen. Das Varizella-Zoster-Virus sammelt sich besonders in der Flüssigkeit der Bläschen an und ist für ungeimpfte Menschen ansteckend. Die Ansteckungsgefahr gilt jedoch, solange frische Bläschen vorhanden sind. Sobald alle Stellen verkrusten ist der infektiöse Anteil verschwunden. Eine wichtige Schutzmaßnahme sind Verbände über dem Ausschlag, da sie den Kontakt mit der Bläschenflüssigkeit verringern.



BEHANDLUNG VON GÜRTELROSE

Ein zentraler Therapieschritt sind Virustatika. Diese Medikamente bremsen die Vermehrung des Varizella-Zoster-Virus, verkürzen den Krankheitsverlauf und verringern das Risiko für lang anhaltende Nervenschmerzen. Die Behandlung sollte möglichst innerhalb von 72 Stunden nach Auftreten der ersten Bläschen beginnen.

Bleiben Schmerzen nach Abheilung des Ausschlags bestehen, kann eine spezielle Schmerztherapie notwendig sein. Hier kommen bestimmte Tabletten, lokale Betäubungspflaster oder andere Verfahren in Betracht. Ziel ist, die Schmerzen zu senken und Schlaf sowie Bewegung wieder zu ermöglichen.

VORBEUGUNG DURCH DIE GÜRTELROSE-IMPfung

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung gegen Gürtelrose bereits ab dem 50. Lebensjahr, wenn chronische Erkrankungen bekannt sind. Für alle anderen ist sie ab 60 sinnvoll. Sie besteht aus zwei Dosen im Abstand von einigen Monaten. Studien zeigen, dass eine Impfung das Risiko für Gürtelrose und für die Post-Zoster-Neuralgie deutlich sinkt. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten.

Gesunde Grüße
aus den Pinguin-Apotheken

Mit Sport gegen den Winterblues

Wenn die Tage kürzer werden und das Sofa lockt, trifft viele der Winterblues. Müdigkeit, Antriebslosigkeit und gedrückte Stimmung sind typische Begleiter. Doch es gibt einige Tricks, wie man dem Winterblues entgegenwirken kann.

WENIGER TAGESLICHT KANN DEN HORMONHAUSHALT BEEINFLUSSEN

Das sogenannte „Schlafhormon“ Melatonin wird vermehrt ausgeschüttet, während der stimmungsaufhellende Serotoninspiegel sinkt. „Dieser hormonelle Shift kann dazu führen, dass wir uns im Winter häufiger müde, schwerfällig oder niedergeschlagen fühlen“, erklärt Katharina Steinbach, Sportwissenschaftlerin bei der Barmer Krankenkasse. Der Körper fährt sprichwörtlich in einen Energiesparmodus, und das hat dann auch spürbare Folgen für die Psyche. Gerade wenn die Motivation fehlt, kann Sport helfen. Denn körperliche Aktivität regt die Ausschüttung von Endorphinen und Serotonin an. Schon 20 bis 30 Minuten moderate Bewegung pro Tag können bereits spürbare Effekte haben.

BESONDERS EFFEKTIV IST SPORT AN DER FRISCHEN LUFT

Lockeres Joggen, zügiges Gehen oder Radfahren bei Tageslicht verbinden Bewegung mit Lichtaufnahme. „Tageslicht wirkt wie ein zusätzlicher Verstärker auf unsere innere Uhr“, betont Steinbach. „Wer es schafft, Bewegung nach draußen zu verlegen, tut Körper und Psyche also gleich doppelt et-



Moderates Walking oder Spazierengehen sind auch im Winter ein probates Mittel gegen den Winterblues.

Symbolbild: Pixabay

was Gutes.“ Selbst ein kurzer Aufenthalt im Freien in der Mittagspause könne helfen, das Energielevel merklich zu steigern und die Stimmung zu stabilisieren. Grundsätzlich gilt: Erlaubt ist, was Spaß macht. Ob Yoga, Schwimmen, Tanzen, Krafttraining zu Hause oder ein Online-Fitnesskurs – alles zählt. „Der beste Sport ist der, den wir auch im Winter realistisch in unseren Alltag integrieren können“, sagt Steinbach. Kleine Rituale könnten dabei helfen, „dranzubleiben“, etwa feste Bewegungstermine oder Training mit Freunden. Auch Abwechslung könne motivieren und verhindern, dass Langeweile aufkommt. Sport ist zwar kein Allheilmittel, aber ein wirkungsvoller Baustein für mehr Wohlbefinden in der dunklen Jahreszeit. „Bewegung kann helfen, den Winter nicht nur zu überstehen, sondern ihn aktiv zu gestalten“, fasst Katharina Steinbach zusammen. Wer freundlich mit sich selbst bleibt, realistische Ziele setzt und auf kleine Schritte vertraut, hat gute Chancen, dem Winterblues ein Schnippchen zu schlagen.

Medizin

ANZEIGE

Wackelig auf den Beinen?

Wie Sie bei Schwindelbeschwerden wieder mehr Sicherheit finden

Was für andere selbstverständlich ist, fühlt sich mit Schwindel an wie ein wackeliger Balanceakt. Jeder Gang wird zur Herausforderung, jede Bewegung zur Unsicherheit. Taumea hilft, Schwindelbeschwerden zu lindern – und gibt das Vertrauen in den eigenen Körper zurück.

Ungefähr jeder 6. Patient klagt beim Hausarzt über Schwindel. Jährlich kommen etwa 11 Prozent neue Schwindelpatienten hinzu. Das Risiko, dass im Laufe des Lebens Schwindelbeschwerden auftreten, liegt bei jedem Menschen bei 30 bis 40 Prozent.



„Meine Mutter hat Taumea gekauft. Schon nach der ersten Einnahme verbesserte sich ihr Gesamtfinden. Meine Mutter ist wieder vitaler.“

– Monika K. –

Menschen, die unter wiederkehrendem Schwindel leiden, leben häufig mit der Angst vor dem Gefühl, dass ihre Umgebung plötzlich beginnt, sich zu drehen oder der Boden unter ihnen anfängt zu schwanken.

Schwindelbeschwerden und ihre lästigen Begleiterscheinungen

Während sich einige von Schwindel Betroffene fühlen wie bei einer Karussellfahrt, haben andere das Gefühl, von einem Sog nach oben oder unten gezogen zu werden – typische Anzeichen für Dreh- und Liftschwindel, zwei der häufigsten Schwindelarten. Und als wäre das nicht genug, kommen oft auch noch Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Sehstörungen, Übelkeit und Benommenheit dazu.

Es ist wichtig, dass Betroffene ihre Schwindelbeschwerden frühzeitig angehen, da sie unbehandelt chronisch verlaufen und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen können. Die gute



Das Gefühl zu taumeln, statt sicher zu gehen – jeder Dritte in Deutschland kennt das Problem

Nachricht: Sowohl Schwindelbeschwerden als auch die häufigen Begleitsymptome können heute erfolgreich behandelt werden.

Ein spezieller Dual-Komplex bekämpft Schwindelbeschwerden

Nach intensiver Recherche gelang es einem Team aus Wissenschaftlern, zwei Heilpflanzen

zu finden, die bei Schwindelbeschwerden sowie häufigen Begleitsymptomen, wie z. B. Kopfschmerzen und Übelkeit, helfen können: Anamirta cocculus (Scheinmyrte) und Gelsemium sempervirens (Gelber Jasmin). Ein spezieller Dual-Komplex aus genau diesen beiden pflanzlichen Wirkstoffen ist in den rezeptfreien Arzneitropfen Taumea (rezeptfrei, Apotheke) enthalten. Taumea kann nicht nur bei akuten, sondern vor allem auch bei chronischen Beschwerden eingesetzt werden und hat gleichzeitig keine bekannten Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Im Beipackzettel des deutschen Arzneimittels ist dies nachzulesen.

Auch wenn Schwindel häufig harmlos ist: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)
www.taumea.de

Schwindelbeschwerden?
Natürlich
TAUMEA®



TAUMEA®