

GESUNDHEITS-TIPP

Gürtelrose – was nun?

Wenn Sie Gürtelrose haben, sind Sie nicht allein. Ungefähr einer von drei Menschen in Europa erkrankt im Laufe seines Lebens daran. Die Gürtelrose wird durch ein Virus namens Varizella-Zoster-Virus oder VZV verursacht. Sie beginnt typischerweise mit einem Juckreiz an einer kleinen Stelle auf einer Körperseite, im Gesicht oder am Hals und steigert sich zu einem brennenden Gefühl. Dann entwickelt sich ein schmerzhafter roter Ausschlag, der Blasen wirft und schließlich austrocknet.

Neben dem blasenbildenden Ausschlag können Sie auch Fieber, Kopfschmerzen oder Schüttelfrost bekommen. Windpocken und Gürtelrose werden durch das gleiche Virus verursacht. Nach einer Windpockenerkrankung bleibt das Virus im Nervengewebe Ihres Körpers inaktiv. Wenn Ihr Immunsystem zu irgendeinem Zeitpunkt geschwächt ist, kann es reaktiviert werden und zu Gürtelrose führen.

Einige Fakten über Gürtelrose

- 1.Sie können keine Gürtelrose bekommen, ohne vorher Windpocken gehabt zu haben.
- 2.Kinder können eine Gürtelrose bekommen, nachdem sie Windpocken hatten.
- 3.Es ist selten, aber möglich, zweimal eine Gürtelrose zu bekommen.
- 4.Die meisten Fälle von Gürtelrose dauern drei bis fünf Wochen.
- 5.Wenn Sie VZV auf eine andere Person übertragen, kann diese nur Windpocken bekommen, aber keine Gürtelrose.

Die Gürtelrose-Symptome betreffen in der Regel nur einen kleinen Bereich auf einer Seite des Körpers. Die Symptome können seinhalten:

- Schmerzen, Brennen oder Kribbeln,
- Empfindlichkeit bei Berührung,
- ein roter Ausschlag, der einige Tage nach den Schmerzen beginnt,
- mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen, die aufbrechen und verkrusten,
- Juckreiz.

Manche Menschen leiden auch unter:

- Fieber,
- Kopfschmerzen,
- Lichtempfindlichkeit, Müdigkeit.

Bei manchen Menschen können die Schmerzen sehr stark sein. Je nachdem, wo die Schmerzen auftreten, können sie manchmal mit Problemen mit dem Herzen, der Lunge oder den Nieren verwechselt werden. Bei manchen Betroffenen treten die Gürtelrose-Schmerzen auf, ohne dass sie jemals einen Ausschlag bekommen. In den meisten Fällen entwickelt sich der Gürtelrose-Ausschlag als ein Streifen von Blasen, der sich entweder um die linke oder rechte Seite des Rumpfes wickelt. Manchmal tritt der Ausschlag auch um ein Auge herum oder an einer Seite des Halses oder des Gesichts auf.

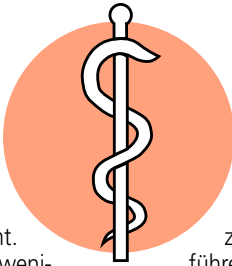
Wie wird eine Gürtelrose behandelt?

Die spezifische Behandlung der Gürtelrose wird von Ihrem medizinischen Betreuer auf der Grundlage folgender Kriterien festgelegt: Ihr Alter,

Ihrallgemeiner Gesundheitszustand und Ihre Krankengeschichte. Auch wird es für den Arzt wichtig sein zu wissen, wie lange die Gürtelrose schon besteht. Einige Arzneimittel sind weniger wirksam, wenn sie mehr als zwei bis drei Tage nach Auftreten des Ausschlags verabreicht werden. Ferner spielt das Ausmaß der Erkrankung sowie Ihre Verträglichkeit bestimmter Medikamente, Verfahren oder Therapien eine Rolle bei der ärztlichen Einschätzung.

Eine Erkrankung mit Gürtelrose muss einfach ihren Lauf nehmen. Die Behandlung konzentriert sich auf die Schmerzlinderung. Schmerzmittel können helfen, einen Teil der Beschwerden zu lindern. Antivirale Medikamente können helfen, einige der Symptome zu lindern und Nervenschäden zu reduzieren. Die Symptome einer Gürtelrose halten in der Regel nicht länger als drei bis fünf Wochen an. Es kann jedoch zu Komplikationen kommen. Zu den wichtigsten Komplikationen, die bei Gürtelrose auftreten können, gehört eine postherpetische Neuralgie sowie eine bakterielle Infektion. Bei der postherpetischen Neuralgie handelt es sich um einen chronischen Schmerz, der auch nach dem Abheilen der Hautläsionen noch anhält.

Wenn Sie während des aktiven Ausschlags starke Schmerzen hatten oder Ihre Sinne beeinträchtigt sind, haben Sie ein erhöhtes Risiko, ebenso wie ältere Menschen. Eine frühzeitige Behandlung der Gürtelrose kann eine posthermetische Neuralgie verhindern. Eine weitere Komplikation nach einer Gürtelrose



ist eine bakterielle Infektion der Bereiche der Haut, auf der der Ausschlag aufgetreten ist. In seltenen Fällen können Infektionen zu weiteren Problemen führen, zum Beispiel zum Absterben von Gewebe und zur Narbenbildung. Wenn eine Infektion in der Nähe oder auf den Augen auftritt, kann es zu einer Hornhautinfektion kommen. Dies kann zu vorübergehender oder dauerhafter Erblindung führen.

Eine Gürtelrose-Impfung kann helfen, eine Gürtelrose zu verhindern. Die Impfung garantiert zwar nicht, dass Sie keine Gürtelrose bekommen. Aber der Impfstoff wird wahrscheinlich den Verlauf und den Schweregrad der Krankheit verringern. Außerdem verringert er wahrscheinlich das Risiko einer postherpetischen Neuralgie. Studien deuten darauf hin, dass die Wirkstoffe bis zu fünf Jahre lang Schutz bieten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder uns über Ihre Impfmöglichkeiten, wenn Sie:

- eine allergische Reaktion auf einen Bestandteil des Gürtelrose-Impfstoffs hatten,
- ein geschwächtes Immunsystem aufgrund einer Erkrankung oder eines Medikaments haben,
- Sie eine Stammzelltransplantation hinter sich haben,
- schwanger sind oder versuchen, schwanger zu werden.

Der Gürtelrose-Impfstoff wird nur zur Vorbeugung gegen Gürtelrose eingesetzt. Er ist nicht für die Behandlung von Menschen gedacht, die bereits an der Krankheit leiden.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Schlaganfall: Immer weniger wählen Notruf

AOK richtet dringenden Appell an Betroffene zum Tag des Notrufs am 11. Februar.

Bei Notfällen wie einem Schlaganfall oder Herzinfarkt zählt jede Minute. Notfälle müssen schnell bemerkt und behandelt werden. Ansonsten können sie weitreichende Folgen haben. Auch im Kreis Ostholstein verzichten die Menschen immer öfter bei ersten Warnsignalen darauf, einen Notruf als wichtigste Sofort-Maßnahme abzusetzen. Aus einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest geht hervor, dass im Jahr 2022 beispielsweise bei Schlaganfallbehandlungen in Schleswig-Holstein 17,3 Prozent weniger Krankenhausbehandlungen festzustellen waren als 2019 vor der Pandemie. Dieser Negativtrend setzt sich auch in 2023 fort. Allein im ersten Halbjahr 2023 lag das Minus im Vergleich zum Vorjahreszeitraum noch einmal bei 8,6 Prozent. „Bei Notfall-Symptomen sollte nicht gezögert und umgehend der Notruf 112 gewählt werden“, appelliert AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch anlässlich des Europäischen Tags des Notrufs am Sonntag, 11. Februar, an die Bevölkerung im Norden.

Daher sollten die Warnsignale ernst genommen werden. Mögliche Symptome für einen Notruf können plötzlich auftretendes

Schwäche- oder Taubheitsgefühl bis hin zu Lähmungserscheinungen einer Körperseite sein. Warnzeichen sind außerdem eine unverständliche, gestörte Sprache, plötzliche Sehstörungen, Schwindelgefühle oder Gleichgewichtsstörungen mit Übelkeit und Erbrechen sowie in Kombination plötzlich auftretende, bisher so nicht gekannte Kopfschmerzen.

Für den Laien ist aber oft schwer zu beurteilen, wann ein Menschenleben akut bedroht ist. „Unwissenheit führt häufig dazu, dass gefährdete Patienten möglicherweise zu lange warten, ehe sie den Rettungsdienst kontaktieren. Das ist kritisch, im Notfall zählt jede Minute“, so Wunsch. Im Ernstfall sollte daher sofort der Notruf unter 112 getätigt werden. Dabei sind Name und Adresse sowie ergänzende Hinweise zum möglichst schnellen Auffinden des Patienten anzugeben. Die Symptome sollten möglichst genau geschildert werden.

Die Notruf-Nummer 112 funktioniert nicht nur in Deutschland, sondern europaweit und ist kostenfrei über Festnetz oder Smartphone zu wählen.

ANZEIGE

Schütteres Haar – was kann man(n) tun?

Dass sich vorwiegend Frauen mit den eigenen Haaren beschäftigen, ist ein längst überholtes Klischee.



Spätestens wenn die Haare schleichend dünner und schütterer werden, ist auch das männliche Geschlecht besorgt. Wir haben uns eine der häufigsten Ursachen dafür genauer angesehen.

Wenn sich die Haare zunehmend lichten, kann einem

schon einmal mulmig zumute werden. Tatsache ist jedoch: Wir verlieren jederzeit Haare – und zwar an allen Stellen des Kopfes. Das ist normal und kein Grund zur Sorge. Denn nach einer gewissen Zeit hat jedes Haar ausgedient und verabschiedet sich. Problematisch wird es nur, wenn anschließend weniger

oder dünnere Haare nachwachsen. Doch was kann man(n) tun, um gegenzusteuern?

Äußere Pflege reicht nicht!

Gerade Männern werden für schütteres Haar häufig äußerliche Pflegeprodukte (z. B. Shampoos) empfohlen. Experten sind sich jedoch einig: Das Haar

kann in seinem Wachstumszyklus kaum von außen angeregt werden. Es wächst aus seiner Wurzel heraus, die sich unter der Hautoberfläche befindet – und zwar so tief, dass ein Shampoo sie in der Regel gar nicht erreichen kann.

Nährstoffe für die Haarfabrik

Daher ist es umso wichtiger, die Haarwurzeln bereits unter der Kopfhaut zu versorgen. Denn sie bilden die Grundlage für gesundes Haarwachstum.

Man kann sie sich wie kleine Fabriken vorstellen, die laufend neue Haare produzieren. Wie auch bei einer echten Fabrik gilt: Nur mit den richtigen Rohstoffen kommt auch ein gutes Produkt heraus. Somit macht es am meisten Sinn, zunächst die Nährstoffversorgung zu optimieren.

Wichtig zu wissen

Gehen die Haare büschelweise aus oder ist bereits mehr Glatze als Haarpracht vorhanden, wird man mit einer verbesserten Nährstoffversorgung nicht viel erreichen können (Stichwort: Haartransplantation).

In leichteren Fällen – also jenen, in denen die Haare langsam, aber sichtbar dünner und schütterer werden – kann man mit der richtigen Nährstoffzufuhr aber sehr wohl noch wirksam gegensteuern.

Empfehlung aus der Apotheke

Für die optimale Nährstoffversorgung bei dünnem bzw. schütterem Haar empfehlen Apotheker Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Die hochwertigen, in Österreich entwickelten Tabletten, enthalten einen durchdachten Mix der wichtigsten Mikronähr-

stoffe für volles Haar – darunter Silizium aus der heimischen Goldhirse für mehr Elastizität und Spannkraft, organischen Schwefel (MSM) als wichtigen Strukturbestandteil der Haare sowie Selen, dessen Mangel zu Haarausfall führen kann.

Tipp: Auch wenn viele Anwender bereits über sichtbare Ergebnisse innerhalb weniger Wochen berichten, wird eine Einnahme über zumindest 2–3 Monate hinweg empfohlen – schließlich wachsen die Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat.

APOTHEKEN-TIPP bei schütterem Haar



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✔ Silizium aus der Goldhirse für Spannkraft und Elastizität
- ✔ Natürlicher Schwefel (MSM) für Volumen und Glanz
- ✔ Selen für den Haarfollikel

Bestehen Sie auf das Original!

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. PZN: 15390975