

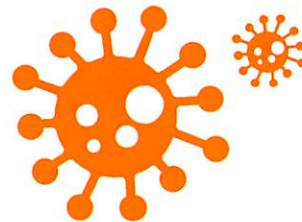
## Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Gürtelrose diagnostiziert. Vielleicht sind einige Fragen offen geblieben. Mit diesem Lexikon erhalten Sie Informationen über wichtige Themen rund um die Erkrankung. Durch die alphabetische Sortierung können Sie leicht die für Sie wichtigen Punkte finden.

Alles Gute für Ihre Gesundheit!

### A wie Anfang der Erkrankung

Das sogenannte Varicella-Zoster-Virus löst meist in der Kindheit die Windpocken aus. Das Virus zieht sich anschließend in bestimmte Nervenknäuten des Rückenmarks und des Gehirns zurück und schlummert dort. Im Alter, bei Krankheiten, Stress oder Abwehrschwäche kann das Virus beispielsweise wieder aktiv werden. Es wandert von den Nervenknäuten über Nervenfasern in die Haut. Folge ist eine Gürtelrose, auch Herpes zoster oder Zoster genannt. Je nach Lage des Nervenknäutens versorgen die abgehenden Nervenfasern ein ganz bestimmtes Hautgebiet. Deshalb entstehen die Bläschen nur auf einer begrenzten Hautfläche auf einer Seite des Körpers.



### A wie antivirale Therapie

Sie haben von Ihrem Arzt zur Behandlung Ihrer Gürtelrose ein Medikament erhalten, welches die Viren bekämpft. Die richtige Einnahme, entsprechend der Anweisung Ihres Arztes, bewirkt nicht nur, dass Ihre Hauterscheinungen schneller abheilen, sondern trägt auch zur Senkung von Komplikationen wie die postzosterische Neuralgie (siehe P wie postzosterische Neuralgie) bei.



### A wie Ansteckungsgefahr

Bei einer Gürtelrose ist der Inhalt der Bläschen ansteckend. Dieser kann bei Menschen, die noch keine Windpocken hatten, Windpocken auslösen. Achten Sie insbesondere auf Schwangere ohne Windpocken-Vorerkrankung, da eine Infektion Schäden beim Ungeborenen verursachen kann. Um eine Ansteckung zu vermeiden, sollten Sie das betroffene Hautgebiet, soweit möglich, abdecken und sich bei Berührung der Bläschen gründlich die Hände waschen. Verkrustete Bläschen sind nicht mehr infektiös. Eine Übertragung der Gürtelrose selbst ist nicht möglich.



### D wie Dauer der Gürtelrose

Bei einer normalen Gürtelrose ohne Komplikationen dauert es meistens 2 bis 4 Wochen bis zur vollständigen Genesung.

### E wie Ernährung

Unterstützen Sie Ihre Behandlung, indem Sie sich ausgewogen, d. h. ballaststoff- und vitaminreich, ernähren. Dadurch können Sie Ihre Abwehrkräfte stärken. Gehen Sie viel spazieren, schlafen Sie ausreichend und verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten.



### G wie Gürtel

Eine Gürtelrose muss nicht unbedingt, wie der Name vermuten lässt, im Bereich der Hüfte auftreten. Grundsätzlich kann jede Stelle des Körpers von der Kopfhaut bis zur Zehenspitze betroffen sein. Am häufigsten findet man sie jedoch im Bereich des Brustkorbes.

### H wie Hygiene

Duschen ist besser als Baden, da beim Baden die betroffenen Hautgebiete bakteriell besiedelt werden können. Benutzen Sie parfümfreie Seifen und Duschgele, um eine Hautreizung zu vermeiden. Falls Ihr Arzt Ihnen keine speziellen Salben verordnet hat, sollten Sie das Eincremen oder Pudern der betroffenen Hautgebiete vermeiden. Da die betroffenen Hautstellen meist sehr berührungsempfindlich sind, empfiehlt sich das Tragen von bequemer, locker sitzender Kleidung. Beim Waschen der getragenen Kleidung wird das Virus vollständig abgetötet. Es sind keine zusätzlichen Maßnahmen erforderlich.





## **K** wie Kratzen

Auch wenn die Gürtelrose stark jucken kann, widerstehen Sie dem Juckreiz. Durch Aufkratzen der Bläschen kann man nicht nur die Viren gut verteilen (Ansteckungsgefahr), sondern es können auch im schlimmsten Fall unschöne Narben zurückbleiben.



## **M** wie mehrmalige Gürtelrose

Normalerweise tritt die Gürtelrose nur einmal im Leben auf. In seltenen Fällen kann es zu einem erneuten Ausbruch kommen.

## **M** wie Mythos

„Wenn der Gürtel sich schließt, schließt sich auch der Sargdeckel“. Das ist falsch. In der Regel tritt die Gürtelrose nur in einem bestimmten Hautgebiet auf einer Seite des Körpers auf. In einigen Fällen, wie beispielsweise bei immunsupprimierten Menschen, kann die Gürtelrose auch beidseitig verlaufen. Das bedeutet aber lediglich, dass sich die Viren aufgrund des geschwächten Immunsystems besser ausbreiten können.

## **P** wie postzosterische Neuralgie

Bei der postzosterischen Neuralgie handelt es sich um Schmerzen, die nach Abheilung der Hauterscheinungen auftreten und durch Nervenschädigungen hervorgerufen werden.

Die Schmerzempfindungen sind sehr verschieden und reichen von äußerst schmerzhaften, elektrisierenden Stichen bis hin zu einer Berührungsempfindlichkeit, die selbst beim Duschen oder Eincremen zu Schmerzen führt. Der Schmerz kann Monate bis Jahre andauern.



## **S** wie Sauna

Meiden Sie zum Wohle Ihrer Mitmenschen die Sauna, wenn Sie eine Gürtelrose haben. Die Viren aus den offenen Bläschen können sich über den Schweiß gut verteilen (Ansteckungsgefahr).



## **S** wie Schmerz

Bei der Gürtelrose ist neben einer frühzeitigen antiviralen Therapie die Schmerztherapie entscheidend, um die Wahrscheinlichkeit von Komplikationen wie die postzosterische Neuralgie zu minimieren (siehe P wie postzosterische Neuralgie).

Wichtig ist deshalb, dass Sie nicht die Zähne zusammenbeißen und den Schmerz ertragen, sondern dass Sie Ihren Arzt über das Ausmaß Ihres Schmerzes informieren. So kann er Ihnen entsprechende Schmerzmittel verordnen.

## **S** wie Sonnen

Da das betroffene Hautgebiet bei einer Gürtelrose sehr empfindlich ist, vermeiden Sie es, sich zu sonnen bzw. decken Sie das betroffene Hautareal ab.

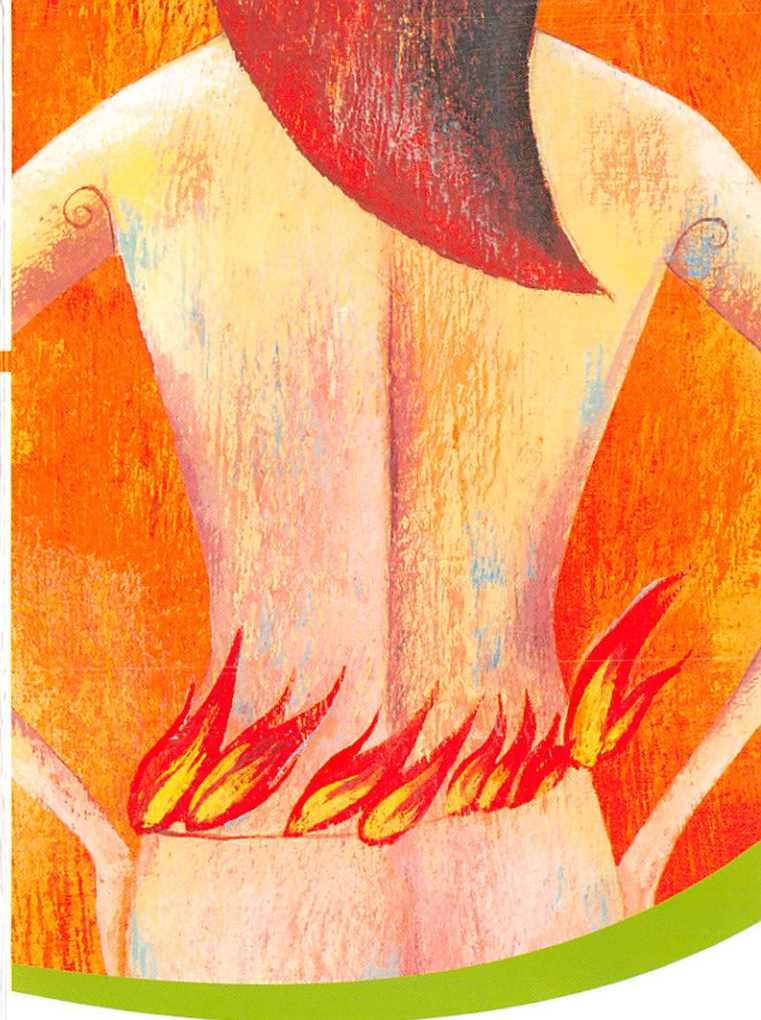


## **S** wie Sport

Vermeiden Sie Sport, da eine zu große Anstrengung bei einer Gürtelrose beispielsweise eine Entzündung der Herzzinnenhaut verursachen kann.

## **Z** wie zum Schluss

Bleiben Sie trotz Ihrer Erkrankung optimistisch und denken Sie daran: Eine positive Lebenseinstellung unterstützt die Heilung. Somit sollte Ihre Gürtelrose hoffentlich bald der Vergangenheit angehören.



# Das Gürtelrose-Lexikon

Fakten rund um die Erkrankung