Gürtelrose ab 50: So schützen Sie Ihre Gesundheit aktiv!

Erfahren Sie, warum Vorsorge gegen Gürtelrose ab 50 Jahre wichtig ist. Dr. Bludau empfiehlt regelmäßige Untersuchungen und Impfungen.

Heilbronn, Deutschland - Immer mehr Menschen ab 50 Jahren sind sich der Bedeutung von Gesundheitsvorsorge bewusst. Dr. Jürgen Bludau, Facharzt für Innere Medizin und Leiter der Klinik für Geriatrie des SLK-Verbundes in Heilbronn, hebt hervor, dass regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen unerlässlich sind, gerade in einer Zeit, in der viele sich trotz des schleichenden Abbaus ihres Immunsystems gesund und aktiv fühlen. Das Risiko für Krankheiten wie Gürtelrose, medizinisch auch als Herpes zoster bezeichnet, steigt mit dem Alter.

Gürtelrose wird durch die Reaktivierung des Varizella-zoster-Virus ausgelöst, welches viele Menschen bereits in ihrer Kindheit als Windpocken erfahren haben. Nach diesem ersten Kontakt

verbleiben die Viren in den Nervenzellen und können durch Faktoren wie ein geschwächtes Immunsystem später wieder aktiv werden. Dr. Bludau warnt, dass besonders Personen mit chronischen Erkrankungen einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind.

Ursachen und Symptome

Die Symptome der Gürtelrose sind komplex und äußern sich meist in Form von Hautausschlägen sowie brennenden Nervenschmerzen, die lange anhalten können. Der Ausschlag ist typischerweise halbseitig und von Bläschen geprägt, die zunächst mit Flüssigkeit gefüllt sind, später austrocknen und verkrusten. Eine häufige Lokalisation der Symptome ist der Rumpf und die Brustkorbbereich, doch können auch Kopf und Augen betroffen sein. Besonders herausfordernd ist die Diagnose in den ersten Tagen, da oft keine sichtbaren Veränderungen zu erkennen sind. Manche Patienten erleben die Schmerzen sogar ohne einen sichtbaren Ausschlag (Zoster sine herpete).

Eine häufige Komplikation bei Gürtelrose ist die postzosterische Neuralgie, bei der sich Nervenschmerzen über Monate bis in Jahre hinausziehen können. In etwa 10 % der Fälle sind die Betroffenen davon betroffen. Das Robert-Koch-Institut (RKI) hebt zudem hervor, dass Gürtelrose ansteckend ist, vor allem für Personen, die noch keine Windpocken hatten.

Impfung und Prävention

Um die Risiken der Gürtelrose zu minimieren, empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) eine Impfung ab 60 Jahren. Bei Patienten mit erhöhtem Risiko, wie jenen mit chronischen Krankheiten, sollte bereits ab 50 Jahren eine Impfung erfolgen. Diese Impfungen werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen und können das Risiko, an Gürtelrose zu erkranken, signifikant von 33 % auf nur 3 % senken. Die Impfung bietet auch einen Schutz vor postzosterischer

Neuralgie.

Für Personen ab 50 Jahren ist der Herpes-Zoster-Totimpfstoff zugelassen; in besonderen Fällen kann die Impfung bereits ab 18 Jahren verabreicht werden, insbesondere wenn eine immunsuppressive Behandlung ansteht. Diese Impfungen sollten während stabiler Gesundheitszustände durchgeführt werden, um die Wirksamkeit zu maximieren. Das RKI erklärt weiter, dass bei der Planung von immunsuppressiven Therapien serologische Tests durchgeführt werden sollten, um den besten Impfzeitpunkt zu bestimmen.

Gesunde Lebensweise für ein langes Leben

Zusätzlich zu Impfungen betont Dr. Bludau die Bedeutung einer aktiven Lebensweise für die eigene Gesundheit. Beweglichkeit, Wissbegierde und das regelmäßige Inanspruchnehmen von Vorsorgeuntersuchungen sind wesentliche Ratschläge für ein gesundes Altern. Diese Ansätze tragen dazu bei, die Lebensqualität im Alter zu erhalten und gesundheitlichen Risiken frühzeitig entgegenzuwirken.

In Anbetracht der komplexen Zusammenhänge zwischen Alter, Immunsystem und Erkrankungen wie Gürtelrose, ist es entscheidend, die eigene Gesundheit proaktiv zu managen. Experten wie Dr. Bludau und Institutionen wie das RKI bieten wertvolle Informationen und Empfehlungen, um den Herausforderungen des Alterns erfolgreich zu begegnen.

Für weitere Informationen zur Erkrankung Gürtelrose und deren Prävention kann die detaillierte Berichterstattung unter Merkur, ZDF und RKI konsultiert werden.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Gürtelrose

Details	
Ort	Heilbronn, Deutschland
Quellen	• www.merkur.de • www.zdf.de • www.rki.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net