



Fragen und Antworten rund um Ihre Gesundheit

Schicken Sie uns Ihre Anliegen an 50plusmagazin.ch/onlinedoktor
Für persönliche Auskünfte: onlinedoktor365.ch

Was kann ich gegen Gürtelrose tun?



PROF. DR. MED. CHRISTIANE BROCKES

Gürtelrose: Wer ist gefährdet und was kann ich dagegen tun?

männlich, 55 Jahre

Die Gürtelrose ist eine Infektionskrankheit, verursacht durch das Herpes-Zoster-Virus. Dieses Virus verursacht beim ersten Kontakt – meist in der Kindheit – die Windpocken, auch «Wilde Blattern» oder in der Fachsprache Varizellen genannt. Allerdings verschwindet das Virus nach der Genesung nicht aus dem Körper, sondern verbleibt danach ruhend in Nervenzellen des Rückenmarks. Jahre oder Jahrzehnte nach dieser Erstinfektion kann es im Rahmen einer Immunschwäche zu einer Reaktivierung und damit zur Gürtelrose (Herpes Zoster) kommen. Speziell gefährdet sind also Menschen mit einer Immunschwäche, wie sie im Rahmen verschiedener allgemeiner Erkran-

kungen oder unter Behandlung mit bestimmten Medikamenten auftreten kann. Aber auch bei gesunden Personen wird die Immunabwehr mit zunehmendem Alter schwächer und das Risiko für eine Gürtelrose steigt. Vorbeugen kann eine Impfung. Seit 2022 ist ein neuer Impfstoff auf dem Markt, der auch bei Personen mit einer bereits bestehenden Immunschwäche eingesetzt werden kann. Empfohlen ist die Impfung aller Personen ab 65 Jahren sowie Personen ab 50 Jahren mit einer Immunschwäche (bei sehr schwerer Immunschwäche bereits ab 18 Jahren).

Seit einiger Zeit habe ich brüchige, verdickte Fussnägel. Ist das ein Nagelpilz, und wie lässt er sich behandeln?

weiblich, 68 Jahre

Gut möglich, dass dies ein Nagelpilz ist. Typischerweise verfärben sich beim Nagelpilz die Nägel zunächst gelb oder hellbraun. Oft ist zuerst der grosse Zehennagel seitlich befallen. Unbehandelt nimmt die verfärbte Fläche zu, der befallene Nagel wird dicker, rau und dann auch brüchig. Am Ende kann die ganze Nagelplatte zerstört sein. Zudem kann sich der Pilz auch auf die anderen Nägel ausdehnen. Leider heilt ein Nagelpilz nicht von selber ab. Ich rate Ihnen darum, den Nagel Ihrem Hausarzt oder einem Hautarzt zu zeigen. Zuerst muss die Diagnose bestätigt werden. Denn Nagelpilz ist zwar etwas häufiges, aber gelegentlich können auch

andere Nagelerkrankungen ähnlich aussehen. Dann muss man die Behandlung besprechen. Wenn nur ein kleiner Teil und nur ein einzelner Nagel betroffen ist, so kann allenfalls eine Behandlungsversuch mit einem medizinischen Nagellack erfolgen. Ansonsten braucht es eine innerliche Therapie mit Tabletten. Vor allem aber braucht es Disziplin und Geduld: Die Behandlung muss konsequent über Monate durchgeführt werden – bis der ganze betroffene Nagel heraus gewachsen ist.

Meine Haut ist trocken und schuppig. Bodylotion alleine hilft nicht. Was raten Sie?

weiblich, 59 Jahre

Gegen trockene Haut hilft in erster Linie die richtige Hautpflege. Nicht zu oft, nicht zu heiss und nur kurz duschen. Auf Seife sollten Sie möglichst verzichten, höchstens pH-neutrale und parfümfreie Syndets verwenden. Direkt nach dem Duschen eincremen mit einem rückfettenden und feuchtigkeitserhaltenden Pflegeprodukt. Viele Bodylotions mit einem grossen Wasseranteil sind zwar direkt nach dem eincremen angenehm auf der Haut und auch leichter aufzutragen, können aber unter Umständen durch das Verdunsten des Wassers die Haut noch mehr austrocknen. Lassen Sie sich in der Drogerie oder Apotheke beraten. Trinken Sie genug. Wenn dies alles nicht hilft, dann wenden Sie sich an Ihre Hausärztin oder eine Hautärztin.