Hausarztpraxis Dr. med. Dietmar Kurz
Hausärztliche Innere Medizin · Diabetologie · Notfallmedizin
Trinkbornstr. 47 · 64291 Darmstadt-Wixhausen

Patienteninformation
Tel. 0 61 50 / 98 00 28
praxis@hausarzt-dr-kurz.de · www.hausarzt-dr-kurz.de

Gürtelrose (Herpes zoster)

Die Gürtelrose entsteht, wenn das Windpocken-Virus, das nach einer früheren Windpocken-Erkrankung im Körper verbleibt, wieder aktiv wird. Typisch ist ein **einseitiger, streifenförmiger Ausschlag mit Bläschen**, meist am Rumpf, manchmal im Gesicht. Oft gehen ihm 2–3 Tage Brennen oder Schmerzen voraus. Der Ausschlag heilt meist in 2–4 Wochen ab. Gefürchtet sind lang anhaltende Nervenschmerzen (Post-Zoster-Neuralgie), vor allem im höheren Alter – daher ist eine **frühe Behandlung** wichtig.

Behandlung

- **Virushemmende Tabletten** (verschreibungspflichtig) wirken am besten, wenn sie **innerhalb von 72 Stunden** nach Beginn des Ausschlags eingenommen werden – besonders ab 50 Jahren, bei Befall von Kopf oder Gesicht, starken Schmerzen oder geschwächter Abwehr. Bitte melden Sie sich deshalb rasch.
- **Schmerzen frühzeitig und ausreichend behandeln** – siehe unten.

Das können Sie selbst tun

- Bläschen **nicht aufkratzen oder aufstechen**; trocken und sauber halten. Feucht-kühle Umschläge lindern Brennen und Juckreiz.
- Lockere, luftige Baumwollkleidung tragen. Duschen statt baden, die Haut danach trocken tupfen. Nach Berühren der Bläschen Hände waschen.
- Körperliche Schonung, ausreichend Schlaf und Trinken; kein Sport, solange Sie sich krank fühlen.

Ansteckung

- Der **Bläscheninhalt ist ansteckend**, bis alle Bläschen verkrustet sind (meist 5–7 Tage). Menschen ohne Windpocken-Schutz können daran **Windpocken** bekommen – **vor allem Neugeborene und Säuglinge**, da sie noch keinen Schutz haben (die Windpocken-Impfung erfolgt erst ab 11 Monaten).
- Bis dahin Ausschlag abdecken und Kontakt meiden zu **Neugeborenen, Säuglingen, Schwangeren und abwehrgeschwächten Menschen**. In Gemeinschafts- und Gesundheitseinrichtungen erst nach Verkrustung wieder arbeiten.

Rezeptfrei erhältlich (Apotheke)

Wofür?	Wirkstoff	Hinweis zur Anwendung
Schmerzen	Ibuprofen 400 mg oder Paracetamol 500–1000 mg	Ibuprofen bis 3 × täglich zum Essen; Paracetamol bis 4 × täglich, max. 4 g pro Tag
Nässende Bläschen, Juckreiz	Zinkschüttelmixtur (Lotio alba)	Mehrmals täglich dünn auftupfen; trocknet aus und kühlt

Wichtig – nicht zu lange warten: *Gürtelrose-Schmerzen sind oft stark. Reichen die rezeptfreien Mittel nicht aus, ist eine **ausreichende, ggf. stärkere Schmerzmedikation** nötig, die wir verschreiben. Melden Sie sich dann bitte umgehend – gut behandelte Schmerzen senken das Risiko für langanhaltende Nervenschmerzen.*

Impfung schützt: *Die STIKO empfiehlt die Impfung mit einem Totimpfstoff (2 Dosen im Abstand von 2–6 Monaten) für **alle ab 60 Jahren** und **ab 18 Jahren bei erhöhtem Risiko** (z. B. Immunschwäche, Autoimmunerkrankung, schlecht eingestellte chronische Erkrankung). Die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Auch nach einer Gürtelrose ist sie sinnvoll – sprechen Sie uns nach dem Abheilen an.*

Bitte kommen Sie in die Praxis bzw. rufen Sie uns an, wenn …

- Ausschlag im **Gesicht**, besonders an Stirn, Auge, Nasenspitze oder Ohr – **noch am selben Tag** (Gefahr für Auge und Gehör)
- Seh- oder Hörstörungen, Gesichtslähmung, starke Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit oder Verwirrtheit
- Ausschlag auf beiden Körperseiten oder großflächig, hohes Fieber, bekannte Immunschwäche
- Eitrige Bläschen, zunehmende Rötung oder Schwellung; Schmerzen trotz Medikamenten nicht erträglich
- Schmerzen, die nach dem Abheilen des Ausschlags länger als 4 Wochen anhalten

Außerhalb der Sprechzeiten: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Im Notfall: 112

Diese Information ersetzt nicht das ärztliche Gespräch. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern, Vorerkrankungen oder Dauermedikation fragen Sie vor der Einnahme bitte uns oder Ihre Apotheke. Angaben für Erwachsene · Stand 11/2026