

tanz

oder 21 Tropfen einmal die Woche. Älteren Menschen, die stark in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, empfiehlt Dobnig sogar bis zu 2000 Einheiten täglich.

Rücksprache „Man sollte das aber nicht eigenmächtig sondern nur nach Rücksprache mit dem Arzt und am besten nur nach einer Bestimmung des Vitamin-D-Status tun“, betont die Ernährungswissenschaftlerin Helga Cvitkovich-Steiner: „Denn Vitamin D ist fettlöslich und kann vom Körper gut gespeichert werden. Deshalb besteht immer auch die Gefahr einer Überdosierung.“ – Dazu Dobnig: „Die von mir empfohlenen Mengen sind absolut unbedenklich. Für toxische Wirkungen bräuchte es viel höhere Konzentrationen, das

KURIER-GESUNDHEITSCOACH

Gürtelrose: Impfung für Personen ab 50



DANIEL KATZINGER

VON UNIV.-PROF. DR. RAINER KUNSTFELD

Universitätsklinik für Dermatologie, Medizinische Universität Wien

Mein Kollege, wie ich Ende 50, hatte vor drei Monaten eine Gürtelrose im Bereich der Schulter. Er musste mehr als eine Woche im Spital bleiben und erhielt Infusionen. Anschließend war er länger im Krankenstand, weil er den Arm kaum bewegen konnte. Obwohl der Ausschlag auf der Haut längst verschwunden ist, leidet er noch immer unter den starken Schmerzen. Wie kann ich mich vor einer Gürtelrose schützen?

Herpes zoster ist ein schmerzhafter Hautausschlag, der durch die neuerliche Aktivierung eines bestimmten Herpes-Virus (Varizella-zoster-Virus) entsteht. Mit zunehmendem Alter lässt das Immunsystem nach und die Wahrscheinlichkeit, Herpes zoster zu entwickeln, steigt. Vor

allem ältere Menschen leiden häufig unter den Komplikationen wie zum Beispiel starke Schmerzen, die als „Post zoster Neuralgie“ oft viele Monate bestehen bleiben können. Seit Kurzem ist ein Lebendimpfstoff zugelassen, der die Abwehrreaktion stärkt und das Auftreten von Herpes zoster deutlich reduziert.

In welchem Alter soll man sich impfen lassen?

Die Impfung ist für Personen ab dem 50 Lebensjahr zur Verbeugung von Herpes zoster und durch Herpes zoster verursachte Schmerzen zugelassen.

Wie lange hält der Impfschutz?

Nach heutigem Wissen hält der Impfschutz zumindest sieben Jahre.



Sprechen Sie mit Univ.-Prof. Dr. Rainer Kunstfeld
am Mittwoch, 8. 10., von 14 bis 15 Uhr, Tel.: 01 / 526 57 60,
oder richten Sie über www.kurier.at/gesundheit eine Frage an ihn.



TAGE: HEINRICH HERGENH

VAMED VITALITY TALK

Mediziner Thru