

Gürtelrose, die schlafende Gefahr

Plötzlich auftretende Erkrankung Rote, juckende Flecken auf der Haut sind häufig die ersten Anzeichen. Was harmlos klingt, stammt von einem schlummernden Virus und kann brennende Schmerzen auslösen. Was sich dagegen tun lässt.

Stefan Müller

Es sollte ein freudiger Aufenthalt in Spanien werden, anlässlich ihres 60. Geburtstags. Doch die Ferien im Sommer 2019 sind Franziska Meier (Name geändert) aus einem ganz anderen Grund unvergessen geblieben.

Gegen Ende des Trips begann plötzlich ihre Kopfhaut stark zu brennen. «Ich fragte mich, ob ich einen Sonnenbrand eingefangen hatte», erinnert sich die heute 63-Jährige. Denn am Tag zuvor sei sie der Sonne stark ausgesetzt gewesen. Sie dachte deshalb, das sei nicht so schlimm, und ging nicht sofort zum Arzt.

Ein paar Tage wartete sie im Hotelzimmer ab. Die Beschwerden wurden aber schlimmer. Fieber kam hinzu. Ein roter, schmerzender Ausschlag breitete sich über das ganze Gesicht aus, zudem schwellen die Augen zu. Jetzt machten sich Franziska Meier und ihr Mann ernsthaft Sorgen und wandten sich an das nächste Spital. «Die Ärzte sprachen von «Zoster-Viren», was wir zunächst gar nicht verstanden», sagt die Innerschweizerin. Erst später wurde ihr klar: Die Rede war von Gürtelrose.

Verwandt mit Herpesvirus

Die Gürtelrose ist eine plötzlich auftretende Viruserkrankung, in der Fachsprache Herpes Zoster genannt. «Zoster» bedeutet auf Altgriechisch «Ledergürtel». Sie wird vom gleichen Virus verursacht wie die Windpocken, in der Schweiz auch als Wilde Blattern bekannt. Verwandt ist das Virus mit den Herpesviren, die Fiebläschen verursachen. Manchmal ist es deshalb nicht leicht, einen Herpes Zoster von anderen Hauterkrankungen zu unterscheiden. Sicherheit schafft eine Laboruntersuchung der Bläschenflüssigkeit.

Bei der Gürtelrose kommt es typischerweise zu einem schmerzhaften, juckenden Hautausschlag. Rote Pusteln und Bläschen treten dabei gruppiert auf, meist einseitig an Brustkorb oder Bauch, aber auch am Hals, seltener im Gesicht oder an der Kopfhaut. Manchmal fehlt der Ausschlag auch komplett. «Juckreiz, Kribbeln oder brennende Schmerzen treten nicht selten schon einige Tage vorher an diesen Stellen auf», erklärt Bettina Schlagenhauff, Hautärztin in Küsnacht am Rigi.

Die Krankheit ist vor allem ansteckend für Menschen, die noch nie Windpocken hatten oder nicht dagegen geimpft sind. Gürtelrose-Patienten sollten den Kontakt zu Schwangeren meiden. Denn Windpocken sind für Mutter und Kind gefährlich.

Das Zoster-Virus ist weitverbreitet: Wer einmal Windpocken hatte, was meist in der Kindheit passiert, trägt das Virus das ganze Leben in sich. Die Wahrscheinlichkeit, an Gürtelrose zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter, wenn das Immunsystem an Kraft verliert. Man geht davon aus, dass rund jede und jeder Fünfte einmal im Leben an einer Gürtelrose erkrankt. Frauen etwas häufiger. Tendenz zunehmend. «Das hat mit der



Die roten Pusteln und Bläschen einer Gürtelrose treten oft gruppiert und einseitig am Körper auf. Foto: Getty Images



Foto: PD

«Entscheidend ist, dass man den Zoster in den ersten Tagen «erwischt», das erspart viel Leiden.»

Bettina Schlagenhauff
Hautärztin

steigenden Lebenserwartung zu tun», sagt Hautärztin Schlagenhauff. «Aber auch damit, dass es immer mehr Menschen gibt, die mit Medikamenten behandelt werden, die das Immunsystem beeinflussen – etwa wegen einer Autoimmunkrankheit, einer Krebserkrankung oder nach einer Organtransplantation.»

Nach der Ersterkrankung mit Windpocken ziehen sich die Zoster-Viren an die Nervenwurzeln entlang des Rückenmarks oder der Hirnnerven zurück, wo sie lebenslang «schlummern». Normalerweise hält sie das Immunsystem unter Kontrolle. Wenn

dieses jedoch schwächelt, werden sie wieder aktiv. Sie breiten sich über die Nervenbahnen aus und sorgen auf ihrem Weg für eine Entzündung des betroffenen Nervengewebes. An der Haut entwickelt sich als Reaktion darauf ein Hautausschlag, der für die Gürtelrose typischerweise einseitig auftritt. Auslöser können Infekte sein, Stress, immununterdrückende Therapien oder bösartige Erkrankungen, Sonnenlicht oder auch eine Impfung. In letzter Zeit kam es auch nach Covid-Impfungen zu Fällen von Gürtelrose.

Schmerzen bis heute

So auch beim 59-jährigen Thomas Weber (Name geändert) im Frühling des vergangenen Jahres. Gut eine Woche nach seiner ersten Impfung traten die typischen Symptome am linken Arm auf, mit starker Rötung und Ballungen von Blasen, vornehmlich am Unterarm. «Zuerst dachte ich, dass ich mich beim Bräteln verbrannt habe.» Am Vortag war er auf einer sonnenreichen Wanderung, bei der er ein Feuer gemacht hatte. Auch Rheuma oder einen Tennisarm verdächtigte er zunächst als Auslöser des starken Brennens und Juckens. Der Hausarzt winkte ab. Es sei klar eine Gürtelrose, mit drei Auslösern: Impfung, Sonne und Stress – Thomas Weber war in dieser Zeit tatsächlich arbeitsmässig stark eingespannt.

Dank eines virusstoppenden Medikaments verschwand der Ausschlag nach zwei Wochen. «Die brennenden Schmerzen

wurden aber schlimmer, besonders nachts», sagt Thomas Weber. Normale Schmerzmittel halfen nicht, der Arzt verschrieb ihm deshalb etwas gegen die Nervenschmerzen, drei Wochen lang. Das nützte. Ganz verschwunden sind die Schmerzen in der Hand bis heute nicht. Sie kommen und gehen. «Sie sind aber erträglich, wenn ich mich gut gegen die Sonne schütze.»

Franziska Meier hatte damals in Spanien grosse Angst davor, dass sie nicht in die Schweiz zurückreisen könnte. Die Ärzte wollten sie nämlich in einer Privatklinik hospitalisieren – was die Krankenkasse nicht bezahlen wollte. Hinzu kam, dass ihr geplanter Rückflug kurzfristig annulliert wurde. Was tun? «Wir sind schliesslich einfach abgehauen», sagt sie. Die Fluggesellschaft habe ihnen nämlich glücklicherweise rasch einen Ersatzflug angeboten. So kam sie ziemlich «fertig» am Flughafen Kloten an, wo sie gleich die nächste Klinik aufsuchte.

Verläufe sind individuell

Sie wurde mit antiviralen Medikamenten und Kortison versorgt, an eine Hautärztin überwiesen und der Augen wegen auch an einen Augenarzt. «Doch die Beschwerden klangen nur langsam ab und dauerten mindestens ein halbes Jahr», berichtet Meier. Alle paar Tage musste sie zum Augenarzt, um die Heilungsfortschritte zu kontrollieren. Denn es bestand die Gefahr einer Erblindung oder Hirnhautentzündung.

Der Verlauf der Gürtelrose ist individuell sehr verschieden. Oftmals kann die Krankheit auch mild verlaufen, vor allem bei jüngeren Menschen mit noch guter Immunabwehr. «Gürtelrose tritt dann nur mit wenigen Symptomen auf, da reicht eine örtliche Behandlung», sagt Hautärztin Schlagenhauff.

Eine frühzeitige Behandlung half Donatus Dörig. Im vergangenen Juli bekam der 55-Jährige plötzlich juckende Flecken am Rücken. Er wartete nicht lange und suchte einen Hautarzt auf. Die Diagnose erfolgte rasch, ebenso die Behandlung. Mit Tabletten und Salben war das Jucken nach zwei Wochen weg, doch die Flecken blieben bis heute. «Das ist aber nicht störend»,

So entsteht Gürtelrose

1. Wird ein Mensch erstmals mit dem Varizella-Zoster-Virus angesteckt, erkrankt er an Windpocken.
2. Nach der Abheilung nisten sich die Viren in den Nervenganglien am Rückenmark ein, wo sie jahrzehntelang schlummern können.
3. Die Viren können bei einem geschwächten Immunsystem wieder aktiv werden und eine Entzündung von Nerv und Haut hervorrufen.
4. Hierdurch kommt es zu den typischen, einseitig auftretenden und schmerzhaften Hautausschlägen, Herpes Zoster genannt oder im Volksmund eben Gürtelrose.

Weitere Infos: bag.admin.ch

findet Dörig. Im Rückblick nimmt er an, dass es drei Auslöser für seine Gürtelrose gab: geschwollene Beine, eine Schilddrüsen-Unterfunktion sowie die kurz davor erhaltene zweite Covid-Impfung.

«Entscheidend ist, dass man den Zoster in den ersten Tagen «erwischt», das erspart viel Leiden», sagt Hautärztin Bettina Schlagenhauff. So kann das Risiko für Komplikationen wie lang anhaltende Schmerzen, Narben, Augen-, Nerven- oder Hirnhautentzündungen vermindert werden. «Es geht vor allem darum, rasch die Virusvermehrung zu stoppen.» Das erreicht man mit einer antiviralen Therapie in Tablettenform, meist über sieben Tage. Hinzu kommt eine Lokalbehandlung mit zinkhaltigen Lotionen und desinfizierenden Wundcremen, um die Bläschen auszutrocknen und abzuheilen. «Das geht bei frühzeitigem Therapiebeginn meist rasch und problemlos», so Schlagenhauff.

Wer soll sich impfen lassen?

Zurückbleiben können trotz frühzeitiger Behandlung jedoch anhaltende, hartnäckige Schmerzen. Hier verwendet man normale Schmerzmittel und Medikamente, die auf die Nerven wirken. Gegen die Nervenschmerzen (Neuralgien) hilft manchmal auch Akupunktur. Der Wirkstoff Capsaicin aus Cayennepfeffer lindert ebenfalls Schmerzen, angewendet in Schmerzplaster oder auch in Cremes oder Salben. Zu Beginn dieser Behandlung verstärkt sich das Brennen eine Zeit lang, danach lässt es aber nach. Weiter anhaltende Schmerzen auch nach der Gürtelrose kommen laut Bettina Schlagenhauff immer wieder vor, mindestens jeder Zehnte ist betroffen. Man spricht dann von «Post-Zoster-Neuralgien».

Seit 2017 gibt es auch eine Impfung gegen das Zoster-Virus. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt sie allen ab 65 Jahren, bei Menschen mit Immunschwäche sogar schon ab 50. Die Impfung erfolgt in zwei Dosen im Abstand von ein bis zwei Monaten, die meisten vertragen sie gut. Durch die Impfung tritt die Erkrankung häufig gar nicht mehr auf oder zumindest nur in milder Form. Seit Anfang dieses Jahres steht zudem ein neuer, noch wirksamerer Impfstoff zur Verfügung, der empfohlen wird. Der Hausarzt oder die Hausärztin nimmt die Impfung vor.

Franziska Meiers Ausschlag ist heute abgeklungen – ebenso der Arbeitsstress, der wohl der Auslöser für ihre Gürtelrose war. Geblieben sind die Nervenschmerzen, der teilweise Verlust der Wimpern und gefüllte Tränensäcke, die weiterhin regelmässige Lymphdrainagen erfordern. Dennoch findet sie: «Es geht mir ganz okay.» Gelernt hat sie vor allem eines: «Sollte ich wieder einmal an einer Gürtelrose erkranken, werde ich sofort zum Arzt gehen.»

Dieser Artikel ist die gekürzte Version eines Beitrags aus der «Schweizer Familie».