

# Viruserkrankung

## GÜRTELROSE (Herpes Zoster)

Seltsame Bläschen auf dem Bauch oder am Rumpf, die jucken und schmerzen. Der Grund dafür ist eine Gürtelrose – nicht nur unangenehm, sondern auch gefährlich! Etwa jeder Fünfte in Deutschland erkrankt einmal im Leben daran. Schuld ist ein Virus aus der Familie der Herpes-Viren (Varizella zoster), der auch für die Windpocken verantwortlich ist und vormals die Kinderkrankheit ausgelöst hat. Nach Abklingen der Infektion verbleibt der Virus im Körper und ruht im Nervensystem. Nach Jahrzehnten kann er wieder aktiv werden und kommt erneut auf der Haut zum Vorschein. Oft an der Stelle, wo der Gürtel sitzt, aber auch an anderen Körperstellen.

Die Gürtelrose (Herpes Zoster oder Zoster) entsteht auf Basis einer vorangegangenen Windpockeninfektion. Der Erreger schlummert oft am Rückenmark, bis er, meist durch ein angegriffenes Immunsystem, wieder aktiv wird. Die Virus-Zellen wandern dann entlang der Nervenstränge an Bauch oder Rücken. Typisch für die Gürtelrose sind kleine Bläschen, die einzeln oder in Gruppen auftreten. Hinzu kommen häufig starke Schmerzen und Juckreiz. Die Hautveränderungen treten eng umschrieben auf einer Körperseite auf, und zwar im Bereich des Nervengebietes, in dem sich der Virus jahrelang versteckt hatte.

In der Regel tritt eine Gürtelrose nur einmal im Leben auf. Jedoch können ein Infekt, eine Operation, immunsuppressive Medikamente oder extreme psychische Belastungen die Rückkehr

des Virus begünstigen. Auch Krankheiten, wie z. B. ein langjähriger Diabetes, die mit einer Schwäche des Immunsystems einhergehen, erhöhen das Risiko für die Entstehung einer Gürtelrose.

Der Zoster klingt zwar auch wieder von alleine ab, aber eine gezielte Therapie kann die Heilung beschleunigen. Bei älteren oder immungeschwächten Personen ist sie unumgänglich. Behandelt wird mit Medikamenten, die den Virus daran hindern, sich zu vermehren. Abgetötet wird er damit nicht, er kann lediglich wieder in den „Schlafzustand“ zurückversetzt werden.

In der Akutphase können auch Organe in Mitleidenschaft gezogen werden. Es können z. B. Auge, Ohr, Mundschleimhaut oder die Lunge betroffen sein. Bei etwa jedem 10. Patienten verbleiben noch einige Monate nach dem Abklingen der Gürtelrose starke Schmerzen. Als chronische Folge ist die „Post-Zoster-Neuralgie“ (PZN) gefürchtet. Hier liegt eine anhaltende Nervenschädigung vor, die vom Neurologen oder Schmerztherapeuten behandelt werden sollte. Die PZN ist in ihrem Auftreten und der Dauer vom Alter der Patienten abhängig. Im Allgemeinen tritt sie bei 10-15% der Herpes-Zoster-Patienten auf. Bei Patienten, die älter als 60 Jahre sind, ist sogar rund jeder 2. betroffen. Nach 2 Jahren haben noch bis zu 5% der Patienten Beschwerden. Je früher die schmerzhaft Nervenschädigung therapiert wird, desto besser ist der Verlauf.

**Hauptsymptom: Ungewöhnlicher Hautausschlag** Sind die Varizellen erst einmal aus ihrem Schlaf erwacht, verursacht die Reaktivierung der Viren eine Entzündung des Nervengewebes. Brennende Schmerzen in den betroffenen Körperregionen können damit einhergehen. Ein unverkennbarer Hautausschlag folgt, der durch stecknadelkopfgroße, rote Bläschen gekennzeichnet ist, welche sich nach einer Vorlaufzeit von 3 bis 5 Tagen in Form von gürtelartigen Grüppchen bilden und eine virusbelastete, infektiöse Flüssigkeit enthalten. Nach weiteren 3 bis 5 Tagen brechen die Bläschen auf und bilden allmählich Krusten, die nach 2 bis 3 Wochen abfallen.

Während das Erscheinungsbild von Herpes Zoster unverkennbar ist, sind die möglichen Vorsymptome eher wenig charakteristisch. Hierzu zählen:

- Allgemeines Krankheitsgefühl
- Empfindungsstörungen an den betroffenen Hautstellen
- Gliederschmerzen
- Abgeschlagenheit
- Leichtes Fieber

Die akute Krankheitsphase bei Gürtelrose kann außerdem folgende Symptome aufweisen:

- Allgemeine Ermüdung
- Kopfschmerzen
- Fieber

**Lokalisationsgebiete – Unterschiedliche Körperregionen sind betroffen**

Auftreten kann die Gürtelrose an jedem Körperteil von Kopf bis Fuß, je nach betroffenem Versorgungsgebiet der Nerven.

• **Im Bereich des Gesichts und der Augen (Zoster ophthalmicus)** Tritt eine Gürtelrose in der Gesichtspartie auf, so kann sie entweder zu vernarbtem Hornhautgewebe, Gesichtslähmungen, einem vorübergehenden Verlust des Geschmackssinns oder, bei Befall der Augen, auch zu einer vollständigen Erblindung führen.

• **Im Bereich des Gehörgangs und der Ohrmuschel (Zoster oticus)** Bei einem Befall der Ohrpartie stellen sich Gleichgewichtsstörungen, Ohrschmerzen und Schwerhörigkeit

ein. Wird die Gürtelrose nicht rechtzeitig behandelt, besteht die Gefahr von dauerhaften Hörschäden bis hin zur Taubheit. Darüber hinaus kommt es in gut 60% aller Fälle zu einer dauerhaften Gesichtslähmung.

• **Im Bereich des gesamten Nervensystems (Zoster generalisatus)** Bei schweren Immun-, Blut- und Zellkrankheiten, wie z. B. AIDS, Krebs und Leukämie, ist die Gefahr gegeben, dass sich die Gürtelrose auf das komplette Nervensystem ausbreitet. Zoster generalisatus ist darum die gefährlichste aller Herpeserkrankungen, da sie bei zu starker Schwächung des Immunsystems zum Tode führen kann.

• **Im Genitalbereich (Zoster genitalis)** Besonders unangenehm und schmerzhaft ist die Gürtelrose, wenn sie sich im Bereich des Penis, der Schamlippen oder der Klitoris manifestiert. Der Ausschlag kann sich hier bis auf die Oberschenkel ausweiten.

• **Im Blut (Zoster disseminatus)** Sofern die Varizellen genügend Zeit haben, um zu streuen, kommt es zu einer Herpesinfektion des Blutes. Ist das Immunsystem der Betroffenen jedoch intakt, ist eine derartige Form der Gürtelrose mit knapp 2% eher unwahrscheinlich.

**Behandlung – Je früher, desto besser**

Die Behandlung sollte so früh wie möglich beginnen, um Komplikationen zu vermeiden. Bei Verdacht auf Gürtelrose sollte man keine Zeit verlieren und schnell einen Arzt aufsuchen. In der Praxis ist am Empfang sofort auf die Vermutung hinzuweisen, damit keine unnötige Zeit im Wartezimmer verbracht werden muss. In der Regel stellen Ärzte die Diagnose schon anhand der typischen Symptome. Im Zweifelsfall können spezielle Antikörper oder der Virus selbst im Blut oder mittels Wundabstrich nachgewiesen werden. Bei Verdacht auf Gürtelrose wird der Arzt so rasch wie möglich Medikamente (Virostatika) verordnen, die die Vermehrung der Varicella-Zoster-Viren stoppen. Neben virenhemmenden Wirkstoffen lindern Schmerzmittel, austrocknende Salben oder antiseptische Lösungen akute Symptome und Beschwerden. Der Patient sollte sich schonen, solange er krank ist.

**Medikamentöse Behandlung – Schulmedizin und Naturheilkunde**

Zur Behandlung der Gürtelrose und ihrer Symptome kann eine Vielzahl von Medikamenten aus Schulmedizin und Naturheilkunde zu verschiedenen Zwecken eingesetzt werden:

- **Lokale Schmerzlinderung**
  - Benzocain (in einer Salbengrundlage, rezeptfrei in der Apotheke erhältlich)

- Polidocanol (in einer Lotion, rezeptfrei in der Apotheke erhältlich)

- **Austrocknung der Bläschen**
  - Zinkschüttelmixtur (Lotio alba: Rezeptur aus der Apotheke)

- **Virostatika – Mittel, die gegen Viren wirken**
  - Famciclovir (Tabletten, verschreibungspflichtig)
  - Brivudin (Tabletten, verschreibungspflichtig)

- **Homöopathie (Komplementärmedizin)**
  - Arsenicum album (bei Juckreiz, Angst, Unruhe)
  - Apis mellifica (bei großen Blasen mit Schwellung und Juckreiz)

- **Phytotherapie (Pflanzenheilkunde, Komplementärmedizin)**
  - Teebaumöl (desinfizierend, als Verband)
  - Ätherisches Öl aus Lavendel, Kamille oder Eukalyptus (20%-ige Lösung, wirkt desinfizierend und entzündungshemmend)

- **Hydrotherapie („Wasserbehandlung“, Komplementärmedizin)**

- **Pelose-Heilschlamm-Packungen**

- **Sonstiges (Komplementärmedizin)**
  - Franzbranntwein-Kompressen
  - Apfelessig-Waschungen

**Behandlung von Post-Zoster-Neuralgie (PZN)**

Besonderes Augenmerk gilt den teils monatelang anhaltenden Nervenschmerzen nach abgeklungener Gürtelrose. Oft sind starke Schmerzmittel unumgänglich, manchmal in Kombination mit Antidepressiva. Diese unterstützen die schmerzstillende Wirkung. Auch Medikamente, die ursprünglich gegen Epilepsie entwickelt wurden (Antiepileptika), können helfen. Dazu gehört z. B. der Wirkstoff Carbamazepin.

**Besprechen der Gürtelrose – Alte Heilkunst als ergänzende Therapieform nutzen**

Das Besprechen ist seit Jahrhunderten als lösungsorientierte und alltagsbezogene Heilkunst weltweit verbreitet. Zu Zeiten, in denen Arztbesuche für einen großen Teil der Bevölkerung teuer waren oder das Aufsuchen des nächsten Mediziners mit einer weiten Reise verbunden war, war es wichtig, eine alltagstaugliche Heilweise „vor Ort“ zu haben, da sich eine Krankheit von Mensch, Tier oder Pflanze schnell zu einer existenziellen Katastrophe ausweiten konnte. Und so wurden Leiden aller Art mit dem Besprechen geheilt.



Heutzutage wird es v.a. als Behandlungsmethode bei Hauterkrankungen oft erfolgreich genutzt.

Die Gürtelrose hat ihren Ursprung im geistigen Feld; ein Signal an die Betroffenen, dass sich ein Teil des Bewusstseins nach Wandlung sehnt. So eröffnen sich für die Behandlung mehr Möglichkeiten als bei einer rein körperlichen Sichtweise. Eine Störung im System kann nicht mit den gleichen Denk-, Fühl- und Glaubensmustern aufgelöst werden, durch die sie entstanden ist. So ist es für den Hilfesuchenden gut, eine andere Person hinzuzunehmen, quasi als nicht verwickelte Instanz zwischen sich selbst und der „göttlichen“ Energie. Beim geistigen Heilen wird der Besprechende zum Kanal für die in der Schöpfung allgegenwärtige Energie. Erfreulicherweise hat das Bundesverfassungsgericht vor einigen Jahren das „Geistige Heilen“ als Heilweise anerkannt (Quelle: Die Grundsatzentscheidung des Bundesverfassungsgerichts vom 02.03.2004, Aktenzeichen 1 BvR 784/03).

**Schüßler-Salze – Mineralsalze helfen bei der Heilung** Eines der wichtigsten Schüßler-Salze zur Behandlung eines Herpes Zoster ist Nr. 5, Kalium phosphoricum, da es als Baumaterial für die Nervenzellen dient. Vor allem nach Überanstrengungen, enormen Stresssituationen und massiven Nervenbelastungen besteht oft ein Mangel an diesem Mineralstoff. Das Salz dient zur Regeneration der Nerven und stärkt den Kräftehaushalt im Körper. Beste Einnahmezeit ist in den frühen Nachmittagsstunden.

Das Schüßler-Salz Nr. 7, Magnesium phosphoricum, ist ein weiteres bedeutendes Mittel, wenn es sich um Erkrankungen des Nervensystems handelt. Magnesium phosphoricum ist ein wichtiger Bestandteil der Nervenbahnen. Es zeigt eine sehr positive Wirkung, wenn Nervenschmerzen mit ins Spiel kommen. Im Akutfall kann es als „Heiße 7“ verabreicht werden, und ideal ist die Kombination mit der entsprechenden Schüßler-Salbe, die auf die schmerzenden Hautareale aufgetragen wird.

Damit die Noxen (Viren) besser aus dem Körper ausgeschwemmt werden können, ist das Schüßler-Salz Nr. 8, Natrium chloratum, angezeigt. Bei Bildung von Bläschen ist es sehr wirkungsvoll, wenn aus dem Salz ein Brei gemischt und dieser vorsichtig auf die betroffenen Stellen gestrichen wird. Alternativ kann auch die Schüßler-Salbe Nr. 8 aufgetragen werden. Die beste Einnahmezeit für das Salz ist in den frühen Vormittagsstunden.

Ein weiteres Salz, das die Ausscheidung forciert, ist das Schüßler-Salz Nr. 10, Natrium sulfuricum. Zugleich hat es eine entzündungshemmende Wirkung, was den Heilverlauf zusätzlich begünstigt. Die ideale Einnahmezeit ist am Vormittag.

Zur Immunstärkung und zur Stabilisierung des Nervensystems trägt das Schüßler-Salz Nr. 21, Zincum chloratum, bei. Bei einem Herpes Zoster sollte dieses Salz im Rahmen einer Schüßler-Salz-Anwendung nicht fehlen. Die ideale Einnahmezeit ist am Morgen.

**Bach-Blüten – Gürtelrose, ein Hilfeschrei der Seele** Unterdrückte Emotionen können über die Haut signalisiert werden. So können Ängste jeglicher Art als Ursache für eine Gürtelrose infrage kommen. Die Bach-Blüte Nr. 2, Aspen, hilft dabei, diese Ängste aufzulösen, sodass eine Kompensation über die Haut nicht mehr notwendig ist. Da im Zusammenhang eines Herpes Zoster fast immer eine Überforderung oder eine extreme Anstrengung vorhanden war oder ist, ist an die Bach-Blüte Nr. 11, Elm, zu denken. Diese hilft dabei, sich Grenzen zu setzen und achtsamer mit seinen Kräften umzugehen. Bestehen Ungeduld und Nervosität, so kann die Bach-Blüte Nr. 18, Impatiens, Abhilfe schaffen. Zudem hat die Blüte eine organbezogene Komponente bei juckenden und schmerzenden Hauterkrankungen. Sie kann die innere Anspannung lösen und für mehr Geduld sorgen.

Durch die Herpes-Zoster-Schmerzen will der Körper dem Betroffenen sagen: „Schluss damit! Es reicht! Ich brauche Hilfe!“ Damit diese Botschaft besser gehört werden kann, sollte die Bach-Blüte Nr. 30, Sweet Chestnut, bei einer Behandlung nicht fehlen. Sie zeigt, dass es aus jeder noch so verfahrenen Situation Auswege geben kann, und verhilft dazu, Unterstützung von außen besser annehmen zu können. An den Einsatz der „Kummer-Blüte“ Nr. 29, Star of Bethlehem, sollte ebenfalls gedacht werden. Sie trägt dazu bei, dass emotionaler Schmerz, Trauer, Schock oder andere Traumata besser verarbeitet werden können, und stärkt obendrein die Akzeptanz des Unveränderbaren.

**Ernährung – Wichtiger Faktor zur Genesung** Grundsätzlich ist eine immunstärkende, basenreiche Ernährung ratsam. Auf dem Speiseplan sollten Lebensmittel mit viel Vitamin C und Zink stehen. Hochwertige Öle, wie z.B. Leinöl oder Olivenöl, und wenig tierische Produkte ergänzen den Ernährungsplan. Gemieden werden sollen Nahrungsmittel, die

das Immunsystem schwächen. Dazu zählen raffinierte Zucker, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Chips, die meisten Fertigprodukte und gehärtete Fette.

Besserungen der Beschwerden werden erfahrungsgemäß auch mit dem Verzehr von frischem Knoblauch und Ingwer erzielt.

**Ansteckungsgefahr – Vorsicht ist geboten** Wie jede Viruserkrankung ist auch der Herpes Zoster unter bestimmten Umständen ansteckend. Da der Virus zuerst die Windpocken verursacht, bevor er später eventuell eine Gürtelrose auslöst, können auch nur Menschen eine Gürtelrose bekommen, die zuvor auch schon einmal die Windpocken hatten. Dieser Mechanismus spielt eine wichtige Rolle, wenn man nach der Ansteckungsgefahr fragt, denn letztlich ist die Infektiosität der Windpocken entscheidend. Die Gürtelrose selbst ist ebenfalls ansteckend, allerdings führt dieser Infektionsweg bei Menschen, die noch keinen Viruskontakt hatten, zuerst zu Windpocken.

**Therapieergebnis – Keine Ausheilung möglich** Ausgeheilt werden kann der Herpes Zoster leider nicht, weshalb jegliche therapeutische Maßnahmen nur darauf abzielen, Schmerz- und Symptomlinderung herbeizuführen sowie die Dauer der Erkrankung zeitlich zu verkürzen. Darüber hinaus kann u.U. eine Elektrotherapie zur Schmerzlinderung eingesetzt werden. Als besonders positiv zu bewerten ist die Tatsache, dass sowohl die Schmerzen als auch die Hautrötungen bei rechtzeitiger Diagnose und medikamentöser Behandlung schon nach wenigen Stunden gelindert werden können.

**Forschung – Neue Impfung schützt im Alter** In Deutschland erkranken jährlich etwa 400 000 Menschen an einer Gürtelrose. Mehr als 60 % von ihnen sind älter als 50 Jahre. Die Häufigkeit nimmt mit dem Alter zu. Das erhöhte Erkrankungsrisiko wird darauf zurückgeführt, dass das Immunsystem mit zunehmendem Alter weniger leistungsfähig ist. Seit 2004 empfehlen Ärzte, Kinder gegen Windpocken zu impfen. Dadurch ist in den letzten Jahren die Anzahl der Betroffenen gesunken. Ein neuer Impfstoff könnte auch im Alter und bei geschwächtem Immunsystem vor der Gürtelrose schützen. In Studien konnte dieser bei 97 % der Probanden einen Ausbruch der Krankheit verhindern. Im Gegensatz zu einem älteren Wirkstoff eignet sich der neue auch für Menschen, die Medikamente zur Unterdrückung des Immunsystems nehmen müssen.

Getestet wurde die neue Impfung bereits an mehr als 30 000 Patienten ab 50 Jahren. Bis zu einer Zulassung sind weitere Studien nötig.

### Maßnahmen zur Vorbeugung eines Herpes Zoster

1. Wer noch keine Windpocken hatte, sollte jeglichen Kontakt zu Menschen mit Gürtelrose meiden. Dies gilt v.a. für Schwangere, die den Virus nicht in sich tragen (oder nicht gegen Windpocken geimpft wurden).

2. Die Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems durch einen entsprechenden Lebens- und Ernährungsstil kann den Ausbruch der Krankheit verhindern.

3. Personen mit einem erhöhten Risiko für schwere Verlaufsformen (z.B. Schwangere und Immungeschwächte) können vorbeugend mit Zoster-Immunglobulinen oder einem virenhemmenden Medikament behandelt werden (innerhalb von 4 Tagen nach Kontakt mit Gürtelrose-Patienten).

4. Eine Impfung gegen den Varizella-Zoster-Virus, so Untersuchungen aus den USA, halbiert bei älteren Menschen das Risiko, an einer Gürtelrose zu erkranken.

### Selbsthilfe bei Herpes Zoster

1. Achten Sie auf strengste Hygiene und halten Sie Abstand zu gesunden Menschen, um deren Ansteckung zu vermeiden.

2. Schonen Sie sich, um Ihr Immunsystem nicht weiter zu belasten.

3. Vermeiden Sie zusätzliche bakterielle Infektionen, also: Bläschen nicht aufkratzen, aufstechen oder aufscheuern, betroffene Regionen nur mit Wasser reinigen, Baden in der Akutphase vermeiden.

4. Entfernen Sie keine Krusten von den Bläschen, allenfalls behutsam mit feuchten Umschlägen und Kompressen lösen. Am besten warten Sie einfach, bis die Kruste von alleine abfällt.

5. Schmerzen und Juckreiz lindern Sie mit rezeptfreien Medikamenten, etwa Vaseline oder Puder und Cremes mit lokalen Betäubungsmitteln (wie Benzocain oder Polidocanol).

6. Zur Behandlung des Ausschlags haben sich auch Mittel aus der Pflanzenheilkunde, z.B. Teebaumöl oder Heilschlamm-Packungen, bewährt.

**Fazit** Gehen Sie bei den ersten Anzeichen einer Gürtelrose zum Arzt Ihres Vertrauens. Suchen Sie unbedingt bei anhaltenden Schmerzen – selbst ohne sichtbare körperliche Merkmale – einen Neurologen oder Schmerztherapeuten auf. Versuchen Sie nicht, die Zähne zusammenzubeißen. Je früher Ihre Schmerzen behandelt werden, desto höher stehen die Heilungschancen und desto geringer ist

die Gefahr einer Chronifizierung. Wenn Sie sich bereits in Behandlung befinden, halten Sie sich bei der Medikamenten-Einnahme genauestens an die Empfehlungen Ihres Therapeuten. Vertrauen Sie ihm hinsichtlich Wahl und Dosierung des Medikaments. Ursache für die Reaktivierung des Herpes-Zoster-Virus und der damit verbundenen Beschwerden ist ein immungeschwächter Organismus. Dies kann durch schwere Erkrankungen, wie z.B. AIDS oder bösartige Tumore, durch körperliche Überbelastungen, seelische Leiden oder durch eine starke Übersäuerung des Körpers der Fall sein. Gemeinsam mit der schulmedizinischen Therapie kann die Naturheilkunde gute Dienste leisten. Erfolgt eine entsprechende Lebensumstellung (z.B. weniger Stress, mehr Entspannung und bewusste Ernährung), dann hat der Körper über seinen Hilfeschrei, die Gürtelrosen-Erkrankung, die angemessenen Schritte in die Wege geleitet, die zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude führen können. Denken Sie immer daran: „Der Glaube versetzt bekanntlich Berge.“

Passen Sie gut auf sich auf!

**Sonja Weber**  
Journalistin, PR-Frau und Bloggerin

info@sonjaweber.eu

