

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 72 (2015)  
**Heft:** 6: Vorsicht bei Lebensmittelkeimen

**Artikel:** "Alterskrankheit" Gürtelrose  
**Autor:** Zeller, Adrian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-594441>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «Alterskrankheit» Gürtelrose

Als Kind hat fast jeder die Windpocken durchgemacht und wieder vergessen. Die Viren schlummern jedoch weiterhin im Körper und können sich später als Gürtelrose wieder melden.

Adrian Zeller

Viren sind die Auslöser von Herpes Zoster, wie die Heilkunde die Gürtelrose nennt. Wer einmal an Windpocken erkrankt ist, trägt ein Leben lang die Erreger, Varizella-Zoster-Viren, im Körper. Nach überstandener «Kinderkrankheit» ist der Organismus immunisiert. Jedoch nisten sich die Viren in den Nervenwurzeln im Rückenmark oder in den Hirnnerven ein. Rund 90 Prozent tragen diese Viren in sich, ohne etwas von ihnen zu merken.

Jahrzehnte später machen sie sich, scheinbar ganz plötzlich, bemerkbar. Rund ein Drittel der ehemaligen Windpocken-Patienten erkrankt im Laufe des Lebens an einer Gürtelrose. Das Immunsystem hält die Viren lange Zeit in Schach, doch lässt die Abwehrkraft des Körpers mit zunehmendem Alter nach. Wenn das Immunsystem zudem durch chronischen Stress, infolge einer anderen Krankheit oder durch unausgewogene Lebensweise geschwächt ist, können sich die Varizellen vermehren und entlang der Nervenbahnen nach aussen wandern.

## Gürtelrose im Anzug

Ein Herpes-Zoster-Ausbruch kündigt sich meistens mit einem Kribbeln unter der Haut an. Man fühlt sich abgeschlagen und eventuell etwas fiebrig. Meist denkt man zuerst an eine Grippe. Anschließend meldet sich lokal ein stechender oder ein brennender Schmerz, bevor sich die Haut rötet und sich Knötchen oder Bläschen bilden.

Wenn der Ausschlag am unteren Teil des Rumpfs auftritt, sieht er aus wie ein gerötetes Band. Unter diesem Eindruck entstand die volkstümliche Bezeichnung Gürtelrose. Es sind aber auch Krankheitszeichen am Rücken, an den Armen, an den Beinen, an den Genitalien, an den Augen sowie im Gehörgang möglich, bei einem sehr stark geschwächten

Immunsystem sogar am ganzen Körper. Am häufigsten werden Symptome im Bereich des Rumpfs registriert. Nur in Ausnahmefällen sind beide Körperhälften betroffen.

Sehr selten kommt es auch zu Entzündungen der Lunge, der Leber, des Rückenmarks oder des Gehirngewebes. Vorübergehende Lähmungen von Nervenbahnen im Gesicht wurden sehr vereinzelt beobachtet.

Nach rund drei Tagen verbinden sich die Bläschen des Ausschlags untereinander. Sie platzen, es tritt eine eitrige, milchig-wässrige Flüssigkeit aus. Die Hautschäden trocknen nach wenigen Tagen ab, wobei sich eine gelbliche Kruste bildet. Nach zwei bis vier Wochen ist die Haut meist wieder heil.

## Gehabte Schmerzen, die hab' ich gern.

Wilhelm Busch

## Verkannte Ursachen

Die anfänglichen Schmerzen, das Krankheitsgefühl mit leichtem Fieber wie auch die veränderten Hautzonen werden von den Patienten und auch von Ärzten öfters mit anderen Erkrankungen als einer Gürtelrose in Verbindung gebracht, etwa mit einem Ekzem.

Besonders schwierig ist die Diagnose, wenn die Gürtelrose ohne Hautausschlag auftritt. In diesen seltenen Fällen empfindet der Patient nur die typischen Schmerzen. Je nach Lokalisation denkt der Arzt dann eventuell zunächst an einen Herzinfarkt oder eine Gallenkolik.

Werden die Viren als Auslöser zunächst nicht erkannt, kann im Zweifelsfall die Bläschenflüssigkeit im Labor auf die Erreger untersucht werden. Im Blut lassen sich auch vermehrte Antikörper nachweisen.



### Frühe Behandlung ist wichtig

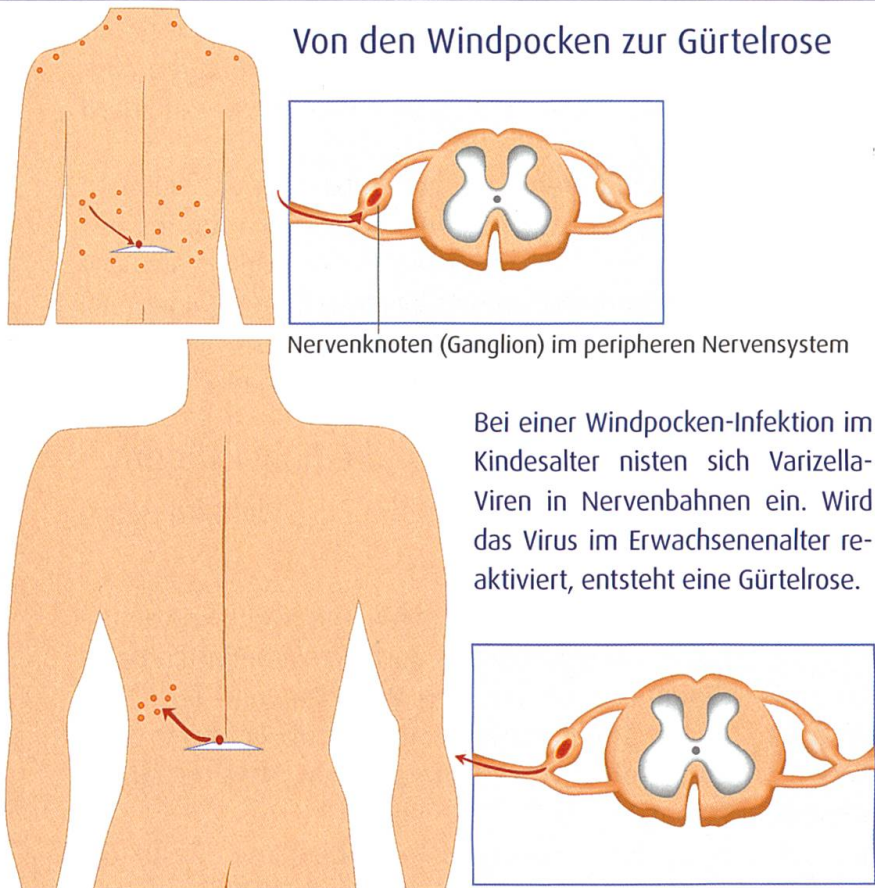
Ein nicht rechtzeitig erkannter oder ein verkannter Gürtelrose-Schub bedeutet jedoch oft eine zu späte Behandlung und damit Leiden. Die Viren können Nervenzellen zerstören, was zu starken Schmerzen führen kann. Rund ein Fünftel der Betroffenen klagt auch nach dem Abklingen der akuten Beschwerden noch längere Zeit über Schmerzen oder über eine Überempfindlichkeit in der betroffenen Region. Die Medizin spricht dann von einer postherpetischen Neuralgie. Das Risiko, eine solche Neuralgie davonzutragen, steigt mit dem Alter; bei über 70-Jährigen beträgt es mehr als 50 Prozent. Frühzeitig eingenommene antivirale Medikamente wirken diesen Schäden entgegen.

### Medikamentenriege gegen Gürtelrose

Bei einem Gürtelrose-Schub werden in der schulmedizinischen Behandlung Medikamente gegen die Herpes-Viren verschrieben. Gleichzeitig werden Wirkstoffe gegen starke Schmerzen und eventuell Entzündungshemmer bzw. fiebersenkende Mittel verabreicht. Zur Behandlung der Hautstörungen werden juckreizstillende und desinfizierende Salben, Puder oder Gels aufgetragen. Dadurch wird Bakterieninfektionen und bleibenden Narben vorgebeugt. Wenn nötig, werden zusätzlich schmerzlindernde Pflaster auf die betroffenen Stellen geklebt. Auch Salben mit Auszügen aus Cayennepfeffer haben sich als wirksam erwiesen.

Als ergänzende Therapie verordnet der Arzt gelegentlich Medikamente gegen Depressionen. Die zum Teil starken Schmerzen können die Stimmung drücken und die Lebensqualität erheblich mindern. Gleichzeitig verstärken die Antidepressiva die Wirkung der Schmerzmittel.

### Von den Windpocken zur Gürtelrose



### Besser keine Selbstbehandlung

Weil ein Herpes-Zoster-Schub und dessen Nachwirkungen zum Teil sehr schmerzhaft sind, suchen manche Patienten Linderung bei alternativen Heilmethoden; gelegentlich auch aus Enttäuschung, weil die Schulmedizin ihre Beschwerden nicht vollständig kurieren konnte. Im Internet findet man unterschiedlichste Vorschläge von Fasten bis zum Einreiben mit einer Backpulver-Paste. Doch hier ist eine gesunde Portion Skepsis angebracht. Gürtelrose ist keineswegs harmlos; Experimente bei der Behandlung sollte man im eigenen Interesse vermeiden.

### Hilfreiche Alternativen

Positive Erfahrungen bei Gürtelrose liegen mit der Neuraltherapie vor. Dabei werden an bestimmten Punkten betäubende Medikamente (Procain) unter die Haut injiziert. Damit sollen entgleiste Regelvorgänge des Körpers normalisiert oder verbessert und Selbstregulationskräfte des Organismus angeregt werden. Bei dieser Form der Behandlung sollte man sich nur einem gut ausge-

Auch die Genesung verläuft nicht immer ohne Komplikationen: Aufgekratzte oder geplatzte Bläschen bedeuten schadhafte Stellen in der Körperhülle. Sie sind Eintrittspforten für Bakterien, die ihrerseits schmerzhafte Entzündungen auslösen. Diese können sichtbare Narben oder Pigmentstörungen hinterlassen.



bildeten und erfahrenen Anwender anvertrauen. Nur eine kompetente Fachperson kann mögliche Komplikationen rechtzeitig erkennen und verhindern.

Akupunktur wirkt bei rund der Hälfte aller Gürtelrose-Patienten schmerzlindernd. Auch die Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS) vermochte schon Patienten Linderung zu verschaffen. Auf die Haut geklebte Elektroden geben regelmäßig schwache Stromreize ab und sollen die Schmerzübertragung ins Gehirn behindern. Mittlerweile sind kleine TENS-Geräte verfügbar, die die Betroffenen zu Hause einsetzen können, wenn sie zuvor vom Arzt entsprechend instruiert wurden.

Heilanwendungen nach Kneipp empfehlen bei Gürtelrose Wickelaufgaben mit Quark, Lehm oder Kohlblättern. Die Wirksamkeit von Wickeln hat sich bei unterschiedlichen Beschwerden unzählige Male erwiesen. Aber Auflagen, die direkt auf die von den geplatzten Bläschen beschädigten Hautstellen angewendet werden, können Entzündungen auslösen. Bei den für Kneipp-Anwendungen typischen Wassergüssen ist bei Gürtelrose Vorsicht geboten: Kälte verstärkt den Schmerz.

Bei der Behandlung muss die individuelle Situation der Patienten berücksichtigt werden – dies gilt speziell für Homöopathie. Mittel, die dem einen Herpes-Zoster-Kranken helfen, bleiben bei einem anderen wirkungslos. Nur genau auf die Person abgestimmte homöopathische Heilmittel tragen die Chance auf Linderung in sich.

Auf der sicheren Seite sind Patientinnen und Patienten, die ihr Bedürfnis nach ergänzenden Heilanwendungen mit ihrem Arzt besprechen. Oft ist eine Kombination von Schulmedizin und komplementärer Heilkunde die wirkungsvollste Behandlungsstrategie.

### Vorbeugung ist möglich

Seit 2013 ist ein Impfstoff gegen Gürtelrose für Menschen über 50 zugelassen. Er reduziert das Erkrankungsrisiko auf etwa die Hälfte und die möglichen dauerhaften Schmerzen nach einem Schub um zwei Drittel. Wenn Herpes Zoster dennoch ausbricht, ist sein Verlauf milder. Derzeit gibt es aber noch keine gesicherten Daten darüber, wie lange der Impfschutz anhält. Der Impfstoff gilt als wirk-



Eine Windpockeninfektion im Kindesalter ist meist harmlos. Bei Erwachsenen können jedoch Komplikationen auftreten.

sam und sicher; das Schweizerische Bundesgesundheitsamt gibt aber keine Impfempfehlung. Die Kosten muss der Patient selbst tragen. Auch in Deutschland ist der Impfstoff gegen Herpes Zoster für über Fünfzigjährige zugelassen. Eine Empfehlung der Ständigen Impfkommission gibt es jedoch ebenfalls (noch) nicht.

Wer über einen entsprechenden Impfschutz nachdenkt, sollte die Vorteile und die Risiken mit seiner Ärztin oder seinem Arzt abwägen.

Wichtig: Bei einem akuten Krankheitsschub sollten von Gürtelrose Betroffene den Kontakt mit Kleinkindern, Kranken und vor allem Schwangeren vermeiden. Die Gürtelrose ist zwar – anders als Windpocken – wenig und nur über eine sogenannte Schmierinfektionen ansteckend: Man muss schon direkt mit dem virenhaltigen Bläscheninhalt in Kontakt kommen. Wer sich so ansteckt, entwickelt keine Gürtelrose, sondern bekommt Windpocken. Ist eine schwangere Frau aber nicht gegen die Viren immun – weil sie selbst noch keine Windpocken hatte oder nicht geimpft ist – kann dies in seltenen Fällen eine Gefahr für das Baby sein.

Für Menschen, die bereits die Windpocken durchgemacht haben, ist Herpes Zoster nicht ansteckend.



# Miträtseln und gewinnen!

Es ist wieder so weit: Mit unserem Sommerrätsel bleiben Sie geistig und körperlich in Bewegung! Wenn Sie das zweiteilige Rätsel richtig lösen und etwas Glück haben, winken tolle Preise.

In den Sommerausgaben der «Gesundheits-Nachrichten» Juni und Juli/August ist Ihr Wissen gefragt. Aus zwei Kreuzworträtseln müssen Sie eine Lösung aus insgesamt drei Wörtern bilden. Auf der Bestellkarte am Heftende der Doppelnummer Juli/August finden Sie eine Möglichkeit, die Lösungswörter einzutragen.

Zu gewinnen ist eine Fülle an attraktiven Preisen. Und mit dem Hauptpreis, dem «**Echinacea-Velo**» mit den leuchtenden Sonnenhutblüten, sind Sie garantiert nicht zu übersehen!

## 1. Preis: «Echinacea-Bike»

Mit dem pinkfarbenen Bike und den frischen Echinaceablüten auf dem Rahmen sind Sie der Star auf jedem Radweg. Das Velo, von den Radspezialisten «Bischibikes» individuell gestaltet und in Handarbeit gebaut, ist mit Schaltung, Licht, Schutzblechen, einem abnehmbaren Lenkerkorb, Gepäckträger sowie schickem Ledersattel und -griffen ausgestattet. Der Gesamtwert des einzigartigen Modells beträgt etwa 1500 CHF. (Die Abbildung unten kann von der endgültigen Ausführung leicht abweichen).

Fröhlich, auffallend und ein echtes Einzelstück: das «Echinacea-Bike» mit den Sonnenhutblüten! Spontane Reaktion der GN-Redaktion auf dieses erste Foto frisch aus der «Bischibike»-Werkstatt: Das hätten wir auch gerne!

