

LINDA WITTMARK  
WOLFGANG LINK

# GÜRTELROSE

Wie Sie der **schmerzhaften  
Erkrankung wirksam vorbeugen**  
**Symptome – Behandlung – Prävention**



LINDA WITTMARK  
WOLFGANG LINK

# GÜRTELROSE

Wie Sie der **schmerzhaften**  
**Erkrankung wirksam vorbeugen**  
**Symptome – Behandlung – Prävention**

# Inhalt

---

Einführung .....	7
Gürtelrose .....	11
Das Varizella-Zoster-Virus .....	12
Reaktivierung des VZV. ....	15
Welche Rolle spielt das Immunsystem? .....	16
Symptome: Wie äußert sich Gürtelrose? .....	18
Diagnose: Wie stellt man Gürtelrose fest? .....	21
Therapie: Wie behandelt man Gürtelrose? .....	22
Prävention: Wie beugt man Gürtelrose vor? .....	26
<b>Das Immunsystem .....</b>	<b>29</b>
Angeborene und adaptive Immunabwehr .....	31
Die angeborene Immunabwehr .....	31
Die erworbene Immunabwehr .....	37
T- und B-Lymphozyten: die Zellen der adaptiven Immunantwort .....	38
Risikofaktoren: Das schwächt unsere Immunabwehr .....	40
Kälte .....	41
Hormonelle Umstellungen .....	42
Autoimmunerkrankungen .....	43
Übergewicht .....	45
Cholesterinsenker .....	48
Metabolisches Syndrom .....	54
Andere chronische Erkrankungen .....	59
Höheres Lebensalter .....	60
Einsamkeit und Alleinsein .....	62
So stärken Sie Ihre Abwehrkräfte .....	67
Gesunder Schlaf .....	70
Stress reduzieren .....	74
Die Abwehrkräfte mit Sport stärken .....	79
Mit gesunder Ernährung das Immunsystem unterstützen .....	82
Darmflora .....	86
Proteine .....	89
Fette .....	91
Kohlenhydrate .....	92
Mikronährstoffe .....	95

# Rezepte

---

Frühstück .....	126
Erdbeer-Pfirsich-Smoothie .....	127
Knusper-Beeren-Müsli .....	129
Emmerbrot mit Bohnencreme und Schmelzzwiebeln .....	130
<b>Veggie-Gerichte .....</b>	<b>132</b>
Gemüse-Frittata .....	133
Ratatouille mit Räuchertofu .....	135
Veggie-Wirsingrouladen .....	136
Zwiebel-Tarte .....	138
Quinoa-Bowl .....	141
Rotes Bohnenchili .....	143
Nori-Avocado-Rolle .....	145
Shiitake-Suppe mit Parmesankräckern .....	146
<b>Gerichte mit Fisch &amp; Fleisch .....</b>	<b>148</b>
Kabeljau auf Edamame-Creme .....	149
Asiatische Nudelsuppe mit Lachs .....	151
Bunter Heringssalat .....	153
Hähnchen mit Rosenkohl-Möhren-Gemüse .....	155
Rezeptübersicht.....	156
Über die Autoren.....	158
Impressum.....	160



## Einführung

Zu Beginn der Corona-Pandemie hieß es oft scherzhaft, in Deutschland lebten neuerdings über 80 Millionen Virologinnen und Virologen. Tatsächlich hat sich plötzlich ein Großteil der Bevölkerung für Spike-Proteine und Inkubationszeiten, Infektionswege und Impfquoten interessiert.

**HERPES  
ZOSTER**

Zu einem verstärkten Interesse an Viruserkrankungen hätte es auch schon vor Beginn der Pandemie Anlass gegeben: Immerhin trägt fast jeder Mensch – weltweit! – mindestens einen Herpeserreger in sich.<sup>1</sup>

Trotzdem wissen die meisten von uns nur sehr wenig über Herpesviren. Wenn sie den Begriff hören, denken sie an Pusteln am Mund oder im Genitalbereich. Tatsächlich kann beides durch Herpesviren ausgelöst werden. Das Varizella-Zoster-Virus hingegen löst neben Windpocken auch die Gürtelrose aus, mit der wir uns in diesem Ratgeber beschäftigen wollen.



Gürtelrose – in der Fachsprache Herpes zoster – ist viel mehr als »nur« gürtelförmig auftretender, meist rosettenförmiger Ausschlag. Die Erkrankung geht auch mit starken Schmerzen im betroffenen Bereich einher. Mögliche Spätfolgen können chronische Nervenschmerzen und Gefäßschäden sein. Umso wichtiger ist es, dem Auftreten vorzubeugen. Eine gut funktionierende Immunabwehr ist der beste Schutz vor dem Ausbruch von Gürtelrose.

In diesem Ratgeber erfahren Sie alles, was Sie über das Varizella-Zoster-Virus, Gürtelrose und das Immunsystem wissen müssen, um sich zu schützen. Wir begin-

nen im ersten Teil des Buchs mit einem Exkurs in die vielseitige Welt der Herpesviren. Sie erfahren beispielsweise, was genau ein Virus eigentlich ist, wie Windpocken mit Gürtelrose zusammenhängen und was zum Ausbruch der Erkrankung führen kann. Dann widmen wir uns der Gürtelrose, betrachten ihre Symptome, die Diagnose und Behandlungsmethoden, schließlich die Prävention.

Der zweite Teil des Ratgebers dreht sich um unser Immunsystem: Wie funktioniert es? Was können wir tun, um es zu unterstützen? Und was sollten wir unterlassen, um Erkrankungen wie Gürtelrose vorzubeugen?



Sie werden zudem sehen, dass eine gesunde Ernährungsweise eine entscheidende Rolle bei der Prävention spielt. Deshalb hat mein Co-Autor, der aus Funk und Fernsehen bekannte Koch Wolfgang Link, köstliche immunstärkende Rezepte für Sie zusammengestellt, die Sie im dritten Teil dieses Ratgebers finden.

In diesem Sinne – bleiben Sie gesund!







## Gürtelrose

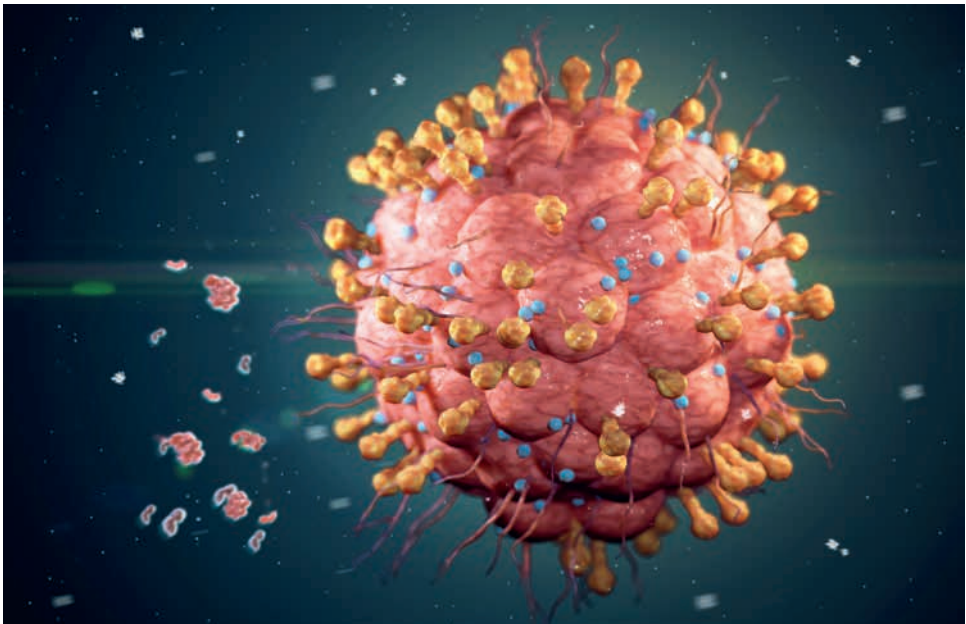
---

Das Varizella-Zoster-Virus kann jahrzehntelang in unseren Zellen schlummern, ehe es sich durch den charakteristischen Ausschlag und starke Schmerzen in Form von Gürtelrose bemerkbar macht. Wie schafft das Virus das und was können wir dagegen tun? Diese und viele andere Fragen möchten Ihnen die folgenden Kapitel beantworten.

## Das Varizella-Zoster-Virus

---

Herpesviren sind überall – und das schon seit Millionen von Jahren. Grund genug, sie ein bisschen genauer kennenzulernen.



Eine kurze Anmerkung vorweg: Was Sie in diesem Kapitel lesen, mag zunächst bedrohlich wirken. Bitte behalten Sie im Hinterkopf, dass fast jeder Mensch von Herpes befallen ist<sup>1</sup> und eine Infektion höchstens bei einer sehr stark ausgeprägten Immunschwäche lebensgefährlich sein kann.

Das Varizella-Zoster-Virus (VZV) gehört zur Familie der Herpesviren. Insgesamt sind mehr als 100 verschiedene Herpesviren bekannt. Längst nicht alle von ihnen können überhaupt Menschen befallen. Herpesviren sind nämlich wirtsspezifisch. Das bedeutet: Sie können nur eine bestimmte Spezies infizieren.

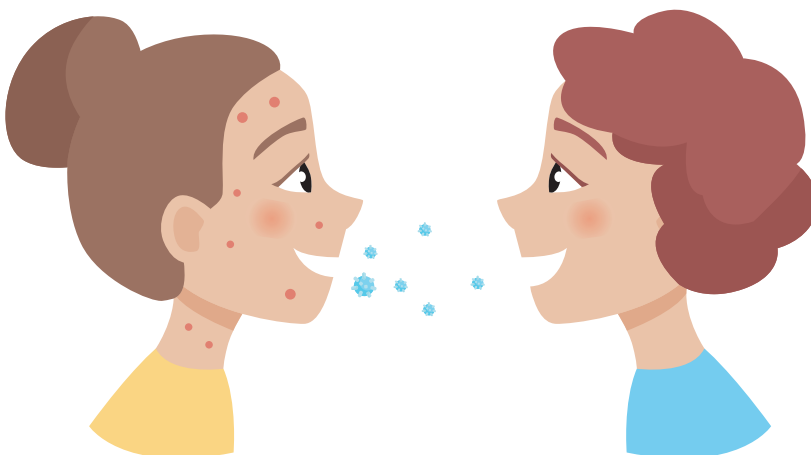
Forschende haben bis jetzt acht Herpesviren entdeckt, die den Menschen befallen können. Sie werden auch als humane Herpesviren (HHV) bezeichnet. Das Varizella-

Zoster-Virus ist das dritte in dieser Gruppe. Daher wird es auch manchmal mit dem Kürzel HHV-3 bezeichnet. Besonders nah ist es mit HHV-1 und HHV-2 verwandt. Das sind die Erreger, die Lippen- bzw. Genitalherpes auslösen. Alle drei zusammen bilden die Gruppe der Alpha-Herpesviren.

Herpesviren gehören mit einer Größe von etwa 200 Nanometern zu den größten Viren und sind sehr komplex aufgebaut. Anders als andere Virenarten können sie viele verschiedene Zelltypen beim Menschen befallen.

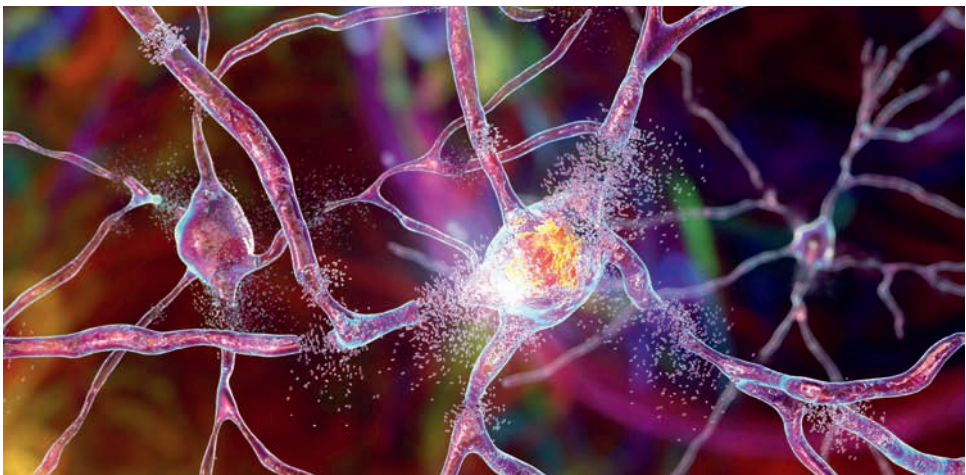
95 Prozent der Erwachsenen haben Antikörper gegen das VZV, waren also schon einmal damit in Berührung.<sup>2</sup> Das VZV ist weltweit verbreitet. Die meisten Menschen kommen schon im Kindesalter damit in Kontakt. Doch längst nicht jede Infektion führt auch zum Ausbruch einer Erkrankung. Oft schlummern die Viren einfach stumm in den Körperzellen, ohne dass sie sich bemerkbar machen. Ansteckend sind die Infizierten aber mitunter schon.

Die Erstinfektion erfolgt durch Kontakt mit Viren, die eine infizierte Person ausgeatmet (Tröpfcheninfektion) hat, oder durch Berührungen (Schmierinfektion). Dann treten – wenn es zu Symptomen kommt – Windpocken auf. Nach der überstandenen Infektion verbleibt das Virus im Körper. Bestimmte Risikofaktoren – dazu später mehr – können dafür sorgen, dass das Virus Jahre oder Jahrzehnte später erneut Beschwerden verursacht. Nun kommt es aber nicht mehr zu Windpocken, sondern zur Gürtelrose.



Genau wie wir Menschen verfügen auch Viren über eine DNA, also eine Art chemischen Bauplan. Beim VZV liegt diese DNA in einer Proteinhülle, die wiederum von einer Membran umgeben ist.<sup>3</sup> Für die Fortpflanzung müssen die Viren die Zellen des Wirts, also der infizierten Person, kapern.

Um in die menschlichen Zellen vordringen zu können, nutzt das Virus bestimmte Rezeptoren an deren Oberfläche. Diese Rezeptoren können wir uns wie Türschlösser vorstellen, durch die Stoffe – und leider auch Viren – in die Körperzellen gelangen können. Anschließend verschmelzen die Hülle der Zelle und die des Virus miteinander. Die Virus-DNA gelangt in den Zellkern, wo sie kopiert und bei der Zellteilung weitergegeben wird. Besonders gern macht es sich das VZV in den sogenannten Spinalganglien gemütlich.<sup>4</sup> Das sind Nervenknotten im Rückenmark.



Da das VZV auf uns Menschen angewiesen ist, um sich fortzupflanzen, hat es sich im Lauf seiner und unserer Evolution an uns angepasst. Stirbt der Wirt, stirbt schließlich auch das Virus. Ist die oder der Infizierte hingegen fit genug, um noch Kontakt mit anderen Menschen zu haben, kann sie oder er das Virus weitergeben.

Schon seit Millionen von Jahren infizieren die HHV den Menschen und seine Vorfahren. Herpesviren hatten also genug Zeit, sich an uns Menschen zu gewöhnen – und umgekehrt konnte unser Immunsystem lernen, mit ihnen fertigzuwerden.

## Reaktivierung des VZV

---

Meistens ist es so: Der Erreger löst Beschwerden aus, der Körper bekämpft die Infektion – eventuell mithilfe von Medikamenten –, der Erreger wird abgetötet. Bei Herpesviren ist das leider nicht möglich. Wir haben bereits die Fähigkeit des VZV kennengelernt, sich in unseren Zellen zu verstecken und dort auf seine Chance zu warten. Während dieser sogenannten Latenzzeit ist unser Immunsystem nicht dazu in der Lage, die infizierten Zellen als solche zu erkennen. Wie wir wissen, bevorzugt das VZV die Spinalganglien. Doch auch in den Hirnnerven und dem autonomen Nervensystem kann es sich einnisten.<sup>5</sup>

Gürtelrose kann nur bei Menschen auftreten, die schon einmal Windpocken hatten. Wenn das Immunsystem schwächelt, ist es nicht mehr dazu in der Lage, die schlummernden Viren in Schach zu halten, und Gürtelrose entsteht. In der Regel kommt es »nur« ein einziges Mal zu einer Reaktivierung und damit zum Auftreten von Gürtelrose. Lediglich Personen mit einem starken Immundefizit können mehrmals daran erkranken.

Bei einer Reaktivierung des VZV wandern die Viren die Nervenbahnen entlang bis zu den Hautarealen, die von den betroffenen Nerven versorgt werden.<sup>6</sup> Dort lösen sie Entzündungen aus, die sich auf dem umliegenden Gewebe und auch der Hautstelle ausbreiten.

Gürtelrose ist hochansteckend. Bis die Pickel verkrustet sind, müssen Infizierte daher in Quarantäne. Die charakteristischen Pickel sind mit einer virenhaltigen Flüssigkeit gefüllt. Beim Kontakt damit können sich andere Menschen anstecken. Das ist allerdings nur dann möglich, wenn diese zuvor noch keinen Kontakt mit dem VZV hatten. Wenn sich jemand ansteckt, treten als Erstinfektion Windpocken und nicht Gürtelrose auf.

## Welche Rolle spielt das Immunsystem?

---

Gürtelrose tritt auf, wenn unser Immunsystem geschwächt ist. Dann sind unsere Abwehrkräfte nicht mehr dazu in der Lage, die in den Nervenzellen schlummern-den Viren in Schach zu halten. Zu den Risikofaktoren und Auslösern gehören daher Umstände, die unser Immunsystem – und sei es nur vorübergehend – schwächen:

- Infektionen sind mögliche Trigger für Gürtelrose.
- Krebs- und andere Tumorerkrankungen sowie Chemotherapie können ebenfalls die Entstehung von Gürtelrose begünstigen.
- Bei Autoimmunerkrankungen richtet sich das Immunsystem gegen körpereigene Organe und Gewebe. Sie werden mit Immunsuppressiva behandelt. Das sind Wirkstoffe, die die Abwehrkräfte unterdrücken. Sowohl die Erkrankungen selbst als auch die Medikamente können dazu führen, dass Gürtelrose auftritt.
- Nach einer Organtransplantation müssen Betroffene ebenfalls Immunsuppressiva einnehmen, um zu verhindern, dass ihr Körper das fremde Organ angreift. Dadurch steigt bei ihnen unter anderem die Gefahr von Gürtelrose.
- Gleichermaßen können Immundefekte erneute Ausbrüche des VZV begünstigen.
- Auch das weibliche Geschlecht ist ein Risikofaktor; ab einem Lebensalter von 24 Jahren sind Frauen häufiger betroffen als Männer.<sup>8</sup>
- Je älter wir werden, desto mehr verändert sich auch unser Immunsystem. Gürtelrose tritt dabei vor allem ab einem Lebensalter von 50 Jahren auf.<sup>9</sup> Nichtsdestotrotz können auch Jüngere erkranken.
- Ein allgemein schlechter Gesundheitszustand wirkt sich ebenfalls negativ auf unsere Abwehrkräfte aus.

- Kontakt mit UV-Strahlung, insbesondere aber Sonnenbrand, kann das Immunsystem belasten, weil es dann stark gefordert ist, die sonnengeschädigten Zellen zu vernichten. So kommt es, dass manchmal schon zu viel Sonnenstrahlung ausreichen kann, um Gürtelrose auszulösen.<sup>7</sup>



- Großen Einfluss auf die Abwehrkräfte haben psychischer und physischer Stress, denn auch seelische Anspannung schwächt unser Immunsystem. Mehr dazu erfahren Sie ab Seite 29. Besonders tückisch: Das VZV erkennt Stresshormone in unserem Blut und ist in der Lage, darauf zu reagieren. Gleichzeitig löst eine Reaktivierung noch mehr Stress in unserem Organismus aus. Wichtig zur Behandlung und Prävention von Gürtelrose ist daher, Stress zu reduzieren.



## Symptome: Wie äußert sich Gürtelrose?

---

Sowohl die Bezeichnung Herpes zoster («zoster» ist Altgriechisch und bedeutet Gürtel) als auch der deutsche Begriff Gürtelrose treffen es auf den Punkt: Sichtbares Anzeichen der Erkrankung ist ein meist gürtelförmig auftretender Ausschlag in Form von Rosetten.

Infiziert ist aber nicht nur die betroffene Hautstelle, sondern vor allem der Nerv, der dieses Areal versorgt. In der Fachsprache heißen die Hautbereiche Dermatome. Typischerweise sind bei Gürtelrose ein bis drei dieser Dermatome betroffen.<sup>10</sup> Stärker als unter dem Ausschlag selbst leiden die Betroffenen aber unter den damit einhergehenden quälenden Schmerzen, die durch die Schädigung des Nervs und des Dermatoms entstehen.<sup>11</sup> Nicht immer zeigt sich überhaupt Ausschlag. Bei Gürtelrose ohne Hauterscheinungen sprechen Fachleute vom Zoster sine herpete.

Die Beschwerden treten immer in dem Bereich des betroffenen Nervs auf, meist einseitig am Oberkörper. Die charakteristische gürtelförmige Form rührt daher, dass sich die Nervenbahnen gürtelförmig unseren Oberkörper entlang erstrecken. Nur in seltenen Fällen sind Nerven an anderen Körperstellen betroffen, etwa im Gesicht («Gesichtsrose»). Ein Ausbruch im Bereich des Auges wird als Zoster ophthalmicus bezeichnet, bei einem Ausbruch im Bereich des Ohrs ist von Zoster oticus die Rede.

Ein erneuter Ausbruch des VZV beginnt jedoch nicht mit Ausschlag und Schmerzen, sondern zunächst mit einem allgemeinen Krankheitsgefühl, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen und gegebenenfalls leichtem Fieber. Diese Phase dauert zwei bis drei Tage an.

Im Anschluss daran kommt es zu Missempfinden, Kribbeln und Druckempfindlichkeit des betroffenen Dermatoms, die sich dann zu starken Schmerzen verschlimmern; zudem bilden sich rote Bläschen auf der Haut. Die Lymphknoten des betroffenen Bereichs können geschwollen sein. Das zeigt, dass sich der Körper gegen die Viren zur Wehr setzt, wie wir im zweiten Teil dieses Ratgebers (Seite 29) sehen werden.

In den meisten Fällen heilt die Zweitinfektion ohne medikamentöse Behandlung innerhalb von maximal einem Monat ab. Laut dem Robert-Koch-Institut kommt es bei einer von zwanzig Betroffenen Personen zu Spätfolgen und/oder Komplikationen.

Dabei handelt es sich in der Regel um die sogenannte Post-Zoster-Neuralgie, also Nervenschmerzen.<sup>10</sup> Diese können noch Monate bis Jahre nach Abklingen der Zweitinfektion bestehen bleiben.<sup>10</sup> Der Grund dafür sind anhaltende Schädigungen des Nervs.<sup>12</sup> Bei Gürtelrose im Gesicht besteht die Gefahr, dass der Hör- oder Sehnerv dauerhaft geschädigt werden. Auch eine Gesichtslähmung ist möglich.



Eine kurze Zwischenbemerkung: Hinter einer Gesichtslähmung kann immer auch ein Schlaganfall stecken. Hierbei handelt es sich um einen medizinischen Notfall, der sofort ärztlicher Behandlung bedarf. Auch wenn die betroffene Person gerade unter Gürtelrose leidet, ist sofort der Rettungsdienst zu informieren –, insbesondere da bei einer VZV-Zweitinfektion ohnehin ein erhöhtes Schlaganfallrisiko besteht. Das Herz-Kreislauf-System kann nämlich in Mitleidenschaft gezogen werden, sodass es schlimmstenfalls zu Thrombosen, einem Herzinfarkt oder eben einem Schlaganfall kommen kann.<sup>10,13</sup> Seltene Komplikationen sind Entzündungen der Hirnhaut<sup>14</sup> oder der inneren Organe, etwa der Lungen.

Die Gefahr für alle genannten Komplikationen ist größer bei Risikopatientinnen und -patienten, also etwa Personen, die Immunsuppressiva einnehmen oder eine Immunschwäche haben.



Um zu verhindern, dass sich zusätzlich zum VZV noch eine bakterielle Infektion bildet, ist es wichtig, dass Sie sich an die Anweisungen Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes halten, die betroffenen Stellen entsprechend versorgen und auf Hygiene achten.<sup>9</sup>

Wie so oft, wenn es juckt, gilt auch bei Gürtelrose: nicht kratzen! Sonst können die Viren im austretenden Sekret noch weitere Hautareale befallen. Auch wenn es schwerfällt, müssen Betroffene Geduld haben, bis der Ausschlag von selbst verkrustet.