

# So wichtig ist die Impfung gegen Gürtelrose

Jahrzehnte nach einer Windpockenerkrankung können die **Viren** wieder erwachen. Experten raten zu Immunisierung, denn die Lebensqualität leidet

LAURA RÉTHY

BERLIN :: Weiße Creme auf juckenden Bläschen. Mahnende Eltern: Bloß nicht kratzen! Später dann runde Erinnerungnarben, weil man eben doch gekratzt hat. Die Windpocken sind bei den meisten Menschen, die vor Einführung der Impfpflicht im Jahr 2004 geboren wurden, fester Teil der Kindheits-erinnerungen. Dass das Varicella-Zoster-Virus (VZV), das die Windpocken auslöst, nie wieder aus den Nervenzellen verschwindet, sich nur schlafen legt, davon ahnen viele nichts. Jahrzehnte später dann meldet es sich wieder – als Herpes zoster, bekannt unter dem Namen Gürtelrose. Seit diesem Frühjahr können sich ältere Menschen auf Kosten der Krankenkassen dagegen impfen lassen. Experten raten ausdrücklich dazu, denn die Gürtelrose ist zwar für die meisten Menschen mit einem intakten Immunsystem nicht unmittelbar gefährlich – doch sie kann die Lebensqualität für lange Zeit extrem einschränken.

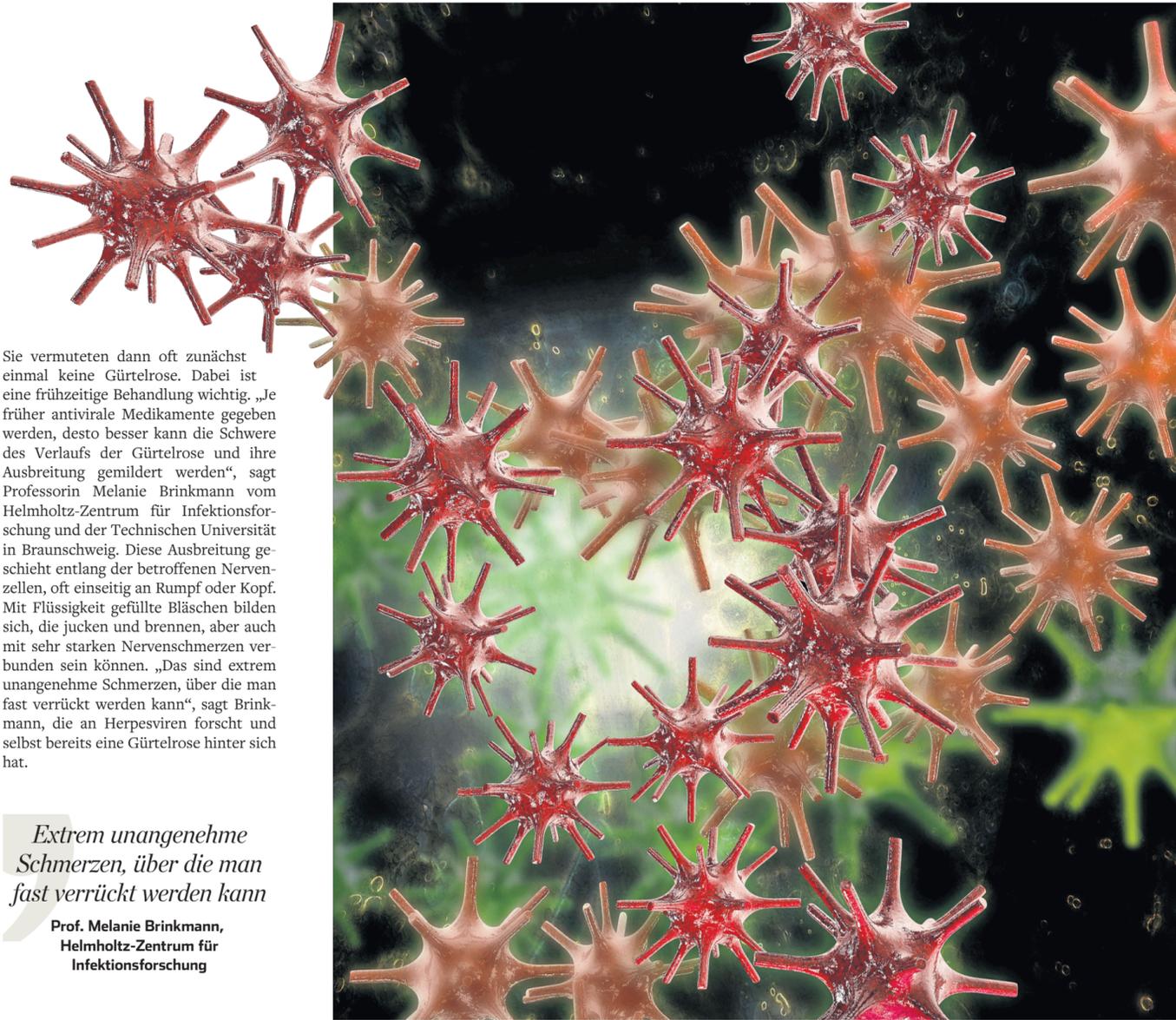
In Deutschland erkranken jedes Jahr rund 400.000 Menschen an einer Gürtelrose, Tendenz steigend. Das kann mit einer alternden Bevölkerung zu tun haben. Aber: „Wir beobachten auch einen weltweiten Anstieg“, sagt Professor Bernd Salzberger vom Uniklinikum Regensburg, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Infektiologie (DGI). Es besteht also noch Forschungsbedarf – und nicht nur in der Frage steigender Fallzahlen. Denn warum das Virus nach Jahrzehnten der Ruhe wieder aufwacht und warum es so starke Schmerzen auslösen kann, die lange Zeit anhalten, ist nicht abschließend geklärt.

## Die Wachsamkeit des Immunsystems lässt nach

Was Forscher aber wissen: Das Varicella-Zoster-Virus ist eines von neun humanen Herpesviren, die sich im menschlichen Körper sehr wohl fühlen. Es kann zwei Krankheiten auslösen: Windpocken und Gürtelrose. Letztere aber nur, wenn der Mensch zuvor an Windpocken erkrankt war. Zwar bildet der Körper nach einer Windpockenerkrankung entsprechende Antikörper, ist also künftig vor einer Neuinfektion geschützt. Doch er eliminiert das Virus nicht und gewöhnt sich dann auch irgendwie an die ewigen Gäste in seinen Nervenzellen, die sich sehr lange Zeit ganz unauffällig verhalten. „Die Wachsamkeit des Immunsystems gegenüber dem Virus lässt jedoch im höheren Alter nach“, sagt Salzberger. Dann kann das Immunsystem die Varicella-Zoster-Viren nicht mehr in Schach halten, die Viren erwachen, vermehren sich und machen krank.

Anders als bei den sehr ansteckenden Windpocken, bei denen das Virus über die Luft – Husten, Niesen, Atmen – übertragen wird, ist die Gürtelrose nur durch eine Schmierinfektion übertragbar. Nur die mit Flüssigkeit gefüllten Bläschen enthalten die Viren. Wer weder geimpft ist noch irgendwann in seinem Leben die Windpocken hatte, kann sich infizieren. Der beste Schutz ist also die Abdeckung der Bläschen.

Doch noch bevor sich die für die Gürtelrose typischen Bläschen bilden, beginnt die Erkrankung oft mit einem Kribbeln und Jucken, auch mit Schmerzen im Rücken. „Aber Rückenschmerzen haben viele Menschen“, sagt Salzberger.



Sie vermuteten dann oft zunächst einmal keine Gürtelrose. Dabei ist eine frühzeitige Behandlung wichtig. „Je früher antivirale Medikamente gegeben werden, desto besser kann die Schwere des Verlaufs der Gürtelrose und ihre Ausbreitung gemildert werden“, sagt Professorin Melanie Brinkmann vom Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung und der Technischen Universität in Braunschweig. Diese Ausbreitung geschieht entlang der betroffenen Nervenzellen, oft einseitig an Rumpf oder Kopf. Mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen bilden sich, die jucken und brennen, aber auch mit sehr starken Nervenschmerzen verbunden sein können. „Das sind extrem unangenehme Schmerzen, über die man fast verrückt werden kann“, sagt Brinkmann, die an Herpesviren forscht und selbst bereits eine Gürtelrose hinter sich hat.

## Extrem unangenehme Schmerzen, über die man fast verrückt werden kann

Prof. Melanie Brinkmann, Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung

In einigen Fällen verschwinden zwar die Bläschen, aber die Schmerzen bleiben und können sogar chronisch werden. Diese sogenannte Post-Zoster-Neuralgie trifft je nach Schweregrad der Gürtelrose jeden zehnten bis hundertsten Patienten. „Die von der Infektion geschädigten Nerven und ihre Umgebung können dann über lange Zeit, manchmal Jahre, entzündet sein und falsche Signale senden“, sagt Brinkmann. Da helfe dann meist nur eine Schmerztherapie. „Die Lebensqualität dieser Menschen ist stark eingeschränkt.“

Auch deswegen sei eine Impfung für ältere Menschen nur zu empfehlen, sind

sich die Experten einig. Denn sie verhindert nicht nur in über 90 Prozent der Fälle eine Gürtelrose, sondern im Falle einer Erkrankung bei über 80 Prozent der Betroffenen die Post-Zoster-Neuralgie, also dauerhafte Schmerzen. Die Ständige Impfkommission (Stiko) mit Sitz am Robert Koch-Institut (RKI) empfiehlt die Zosterimpfung mit dem Impfstoff Shingrix seit Ende 2018. Seit Frühjahr 2019 ist sie Kassenleistung für Menschen ab 60 Jahren und Menschen ab 50 Jahren, wenn ihr Immunsystem ge-

schwächt ist oder sie eine schwere Grunderkrankung haben. Shingrix ist ein sogenannter Totimpfstoff. Er enthält also nur winzige Bestandteile des Virus und hat eine höhere Wirksamkeit als der bereits 2013 zugelassene Lebendimpfstoff Zostavax, der von der Stiko entsprechend nicht als Standardimpfung empfohlen wird.

Geimpft wird in zwei Durchgängen – und angenehm sei die Immunisierung nicht, sagt Brinkmann. „Sie kann bei vielen eine relativ starke Immunant-

wort hervorrufen.“ Konkret kann das laut Stiko bedeuten: Schmerzen an der Einstichstelle, aber auch Fieber, Müdigkeit, Kopfschmerzen. „Aber im Vergleich zu einer Gürtelrose ist das nichts“, sagt Brinkmann. „Es ist wichtig, dass der Arzt seinen Patienten offen von diesen Nebenwirkungen erzählt und ihnen sagt, wie wichtig es dennoch ist, dass sie die zweite Spritze nicht versäumen – nur dann sind sie geschützt.“ Das scheint zu funktionieren. Denn es gibt bereits Lieferengpässe für den Impfstoff. Laut dem Paul-Ehrlich-Institut, dem Bundesinstitut für Impfstoffe, ist er voraussichtlich ab November wieder lieferbar.

Vor zwei Jahren haben südkoreanische Forscher in einer Studie herausgefunden, dass eine Gürtelrose möglicherweise die Wahrscheinlichkeit erhöht, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden. Auch früher schon waren Wissenschaftler zu ähnlichen Ergebnissen gekommen. Als Ursache vermuten sie die starke Entzündungsreaktion, die mit Herpes zoster einhergeht. Aber auch das ist eine Vermutung. Der Forschungsbedarf bleibt groß.

## Windpockenimpfung schützt nicht immer

Die Ständige Impfkommission (Stiko) empfiehlt die Impfung gegen Windpocken, auch Varizellen genannt, **allen Kindern und Jugendlichen**. Sie besteht aus zwei Impfungen, die erste sollte in einem Alter von elf bis 14 Monaten erfolgen, die zweite im Alter von 15 bis 23 Monaten. Die Impfpflicht

zeigt laut dem Robert Koch-Institut (RKI) Wirkung. So sei die Zahl der diagnostizierten Varizellenerkrankungen zehn Jahre nach Einführung der Empfehlung im Jahr 2004 um 90 Prozent zurückgegangen.

Sollten es Eltern verpasst haben, ihr Kind zu impfen, sollte die Immunisierung laut

RKI so schnell wie möglich nachgeholt werden, spätestens bevor das Kind 18 wird. Eine Gürtelrose kann die Impfung nach bisherigen Erkenntnissen nicht zu hundert Prozent verhindern, da der Varizellenimpfstoff abgeschwächte Viren enthält. Diese können – wie nach einer Windpockenerkrankung

auch – in den Nervenzellen verbleiben und irgendwann wieder aufwachen und eine Gürtelrose auslösen. Doch das ist laut RKI weit seltener der Fall als nach einer Infektion mit dem sogenannten Wildvirus. Außerdem verläufe die durch das Impfvirus verursachte Gürtelrose meist leichter.

## Hodgkin-Lymphom: Vitamin D beeinflusst Krankheitsverlauf

KÖLN :: Ein Mangel an Vitamin D verschlechtert das Überleben von Menschen mit dem Hodgkin-Lymphom, einer bösartigen Krebserkrankung. Das berichten Forscher der Uniklinik Köln im Fachblatt „Journal of Clinical Oncology“. Sie hatten 351 Patienten untersucht und herausgefunden, dass jene mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel ein höheres Risiko für einen Rückfall und auch für das Versterben hatten, heißt es in einer Mitteilung der Uniklinik. Die Ergebnisse hätten potenziell eine große Relevanz, da mit dem Vitamin-D-Mangel ein Risikofaktor identifiziert worden sei, der theoretisch relativ einfach korrigiert werden könne, hieß es weiter. Doch die Autoren raten zur Vorsicht. Es lasse sich nicht direkt schlussfolgern, dass eine Korrektur des Mangels auch zu einem besseren Therapieergebnis führen werde. Es bedürfe weiterer Studien. *lary*

## NACHRICHTEN

### E-ZIGARETTEN

#### Zahl der Todesfälle in den USA nimmt weiter zu

NEW YORK :: Die Zahl der Todesfälle in Zusammenhang mit dem Gebrauch von E-Zigaretten ist in den USA weiter gestiegen. Bislang seien 33 Menschen gestorben, teilte die US-Gesundheitsbehörde CDC mit. Eine Woche zuvor hatte die Zahl noch bei 26 gelegen. Die Toten seien durchschnittlich 44 Jahre alt gewesen, der jüngste 17, der älteste 75. Die Ursache ist noch unklar. Rauchern von E-Zigaretten in Deutschland drohen nach Einschätzung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) keine erhöhten Risiken – wenn sie Produkte nutzen, die europäischen und deutschen Regelungen entsprechen. *dpa*

### KRANKENKASSE

#### Pflegegrad für Kinder mit schweren Allergien beantragen

MÖNCHENGLADBACH :: Kinder mit schweren Allergien brauchen viel Aufmerksamkeit. Eltern können dabei Unterstützung bekommen, wenn sie für das Kind einen Pflegegrad beantragen. Darauf weist der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) hin. Entscheidend für die Einstufung ist, wie viel Mehraufwand die Betreuung und Versorgung in Anspruch nimmt. Die genaue Krankheit des Kindes ist zunächst zweitrangig. Den Antrag auf Pflegegrad stellen Eltern bei der zuständigen Krankenkasse. Schon bei Pflegegrad 1 besteht Anspruch auf sogenannte Entlastungsleistung wie zum Beispiel eine Haushaltshilfe. *dpa*

### APHTEN

#### Vorbereitend auf gute Mundhygiene achten

HANNOVER :: Kleine fiese milchig-weiße Flecken, die im Mund brennen: Wer häufig mit sogenannten Aphthen zu kämpfen hat, sollte schon vorsorglich auf eine gute Mundhygiene achten, rät die Apothekenkammer Niedersachsen. So helfe es zum Beispiel, nach dem Essen den Mund mit Wasser zu spülen, da auch Mikroverletzungen durch Brotkrümel, Nüsse oder Reizungen durch Zitrusfrüchte, Gewürze und Alkohol für die Entzündungen verantwortlich sein können. Prothesen oder Zahnsplangen der Betroffenen sollten zudem regelmäßig auf ihren Sitz überprüft werden, um Druckstellen zu vermeiden. *dpa*

### RÜCKRUF

#### Möglicherweise Glassplitter in Rapunzel-Suppe

LEGAU :: Der Naturkosthersteller Rapunzel hat eine Gemüsebrühe wegen möglicher Glassplitter vorsorglich zurückgerufen. Es könne nicht ausgeschlossen werden, dass in einem 250-Gramm-Glas „Klare Suppe“ von Rapunzel Glassplitter enthalten seien, teilte das Unternehmen mit. Betroffen sei das Produkt mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) 18. September 2020. Alle anderen Rapunzel-Suppen mit abweichendem MHD und Brühen seien nicht betroffen. Die Firma kündigte an, dass Kunden die betroffene Suppe zurückgeben könnten und der Kaufpreis erstattet würde. *dpa*

## WHO: Kinder besser vor Tuberkulose schützen

GENÈVE :: Die Kinder von Tuberkulosepatienten müssen besser geschützt werden, vor allem in Ländern mit niedrigem Einkommen, verlangt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Nur ein Viertel der Kinder unter fünf Jahren, die mit Tuberkulosekranken zusammenwohnen, bekomme vorbeugende Medikamente, berichtete die WHO. Nur die Hälfte der Kinder, die selbst an Tuberkulose (TB) erkrankt sind, sei medizinisch ausreichend versorgt.

Die WHO schätzt, dass insgesamt zur Behandlung von TB-Patienten in ärmeren Ländern in diesem Jahr 3,3 Milliarden Dollar (knapp 3 Milliarden Euro) fehlten. International seien nur 900 Millionen Dollar aufgebracht worden. Die USA seien mit Abstand der größte Geber.

Tuberkulose ist eine der ältesten Erkrankungen der Menschheit und eine

der häufigsten Infektionskrankheiten weltweit. Ein Viertel der Menschheit ist nach WHO-Angaben mit dem Erreger infiziert, allerdings erkranken nur etwa fünf bis zehn Prozent. Die Krankheit kann von der Lunge bis zum Gehirn schwerwiegende Entzündungen hervorrufen und ist vor allem für Menschen lebensbedrohlich, deren Immunabwehr geschwächt ist.

Im vergangenen Jahr sei die Krankheit bei sieben Millionen Menschen festgestellt worden, nach 6,4 Millionen im Jahr davor, so die WHO. 1,5 Millionen Menschen seien an TB gestorben, nach 1,6 Millionen 2017. Die am stärksten betroffenen Länder seien Bangladesch, China, Indien, Indonesien, Nigeria, Pakistan, die Philippinen und Südafrika. In Deutschland wurden 2018 insgesamt 5429 Tuberkulosefälle übermittelt. *dpa*

## Vorsicht mit „Erkältungs doping“

Der **Kampf gegen Erreger** kostet Kraft. Wer nur mit **Arznei** gegensteuert, schadet sich

BERLIN :: Die Erkältungszeit beginnt. Denn Viren haben leichtes Spiel, wenn die Immunabwehr geschwächt ist – und das passiert häufiger bei nassem kaltem Wetter, unpassender Kleidung, aber auch in überheizten und schlecht gelüfteten Räumen. Manche Menschen können oder wollen jedoch bei einer Erkältung nicht pausieren. Statt zum Arzt gehen sie in die Apotheke.

„Kommen Patienten mit der Erwartungshaltung, die Erkältung soll direkt nach einmaliger Anwendung des Präparates vollständig verschwinden, so ist das eine der schwierigsten Beratungssituationen“, sagt Andreas Kiefer, Apotheker in Koblenz und Präsident der Bundesapothekerkammer. „Viele unterschätzen, welche Irrsinnkraft die Immunabwehr den Körper kostet“, sagt Kiefer. „Das ist wie ein Marathonlauf,



Der Herbst ist auch wegen des nasskalten Wetters Erkältungszeit. FOTO: DPA/PA

der Körper kämpft mit der gesamten Immunabwehr gegen die Viren.“ Wer den Bogen mit dem „Erkältungs doping“ aus der Apotheke überspannt, müsse damit rechnen, länger auszufallen als geplant.

Damit es nicht so weit kommt, lässt sich einer Erkältung auch in gewissem Maße vorbeugen – beispielsweise durch

regelmäßiges Händewaschen, gründliches Lüften und angemessene Kleidung. Viele halten auch Vitaminpräparate für hilfreich – eine eher unnötige Investition, so Kiefer. Bei einer ausgewogenen Hausmannskost würden ausreichend Nährstoffe aufgenommen.

Sinnvoll ist es aber, die Hausapotheke rechtzeitig aufzustocken. Hausarzt Hans-Michael Mühlentfeld aus Bremen empfiehlt schmerzstillende und fiebersenkende Mittel, Nasentropfen, Lutschtabletten, Salbeete zum Trinken und Inhalieren sowie Pfefferminzöl. Von Kombipräparaten rät Kiefer ab – damit könne es zu versehentlichen Überdosierungen oder Wechselwirkungen kommen.

Unerheblich sei hingegen, ob Erkältete auf Heilpflanzen, Hausmittel oder Medikamente setzen. Denn heilen kann das alles nicht – nur lindern. *dpa*