I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 1 . 0 6 . 2 0 2 0

Gürtelrose – wenn schlafende Erreger plötzlich wach werden

Eine Windpocken-Erkrankung im Kindesalter verläuft meist glimpflich. Doch die Erreger verstecken sich nach dem Abheilen der Windpocken im Körper und können in späteren Lebensjahrzehnten erneut aktiv werden – dann lösen sie eine schmerzhafte Gürtelrose aus.

Viele von uns kennen sie aus eigener Erfahrung – die Windpocken. Extrem ansteckend, extrem lästig. Die meisten Infektionen erfolgen im Alter zwischen 4 und 8 Jahren. Über den ganzen Körper verbreitet sich ein rötlicher Hautausschlag, begleitet von unerträglichem Juckreiz. Werden die Bläschen aufgekratzt, können Narben verbleiben. Glücklicherweise verläuft die Erkrankung in der Regel glimpflich. Doch für Neugeborene können die Windpocken lebensbedrohlich sein. Und auch bei Jugendlichen und Erwachsenen wird die Erkrankung nicht selten von ernsteren Komplikationen begleitet.

Seit einigen Jahren gibt es eine Schutzimpfung gegen Windpocken. Für die effektive Immunisierung sind zwei Impftermine nötig. Die Erkrankungszahlen sanken dadurch deutlich. Nach Auskunft des Robert Koch-Instituts gab es 2004 noch etwa 750.000 Windpockenerkrankungen pro Jahr. 2019 waren es nur noch 22.678.

Varizella zoster – das Virus, das zwei Mal angreift

Verantwortlich für die Windpocken ist ein Virus namens Varizella zoster. Das Besondere an diesem Erreger – nach dem Abheilen der Windpocken verschwinden die Viren nicht ganz, sondern ziehen sich in Nervenzellhaufen im Bereich der Wirbelsäule zurück. Dort bleiben sie über Jahre und Jahrzehnte lebensfähig. Gegen ein gesundes, aktives Immunsystem können die Viren in der Regel nicht an. Doch unter bestimmten Bedingungen werden die Erreger aktiviert. Verantwortlich dafür kann eine altersbedingte Immunschwäche sein, aber auch eine schwere Grunderkrankung wie zum Beispiel Krebs. Auch bestimmte immunhemmende Therapien können dazu führen, dass die Viren aus ihrer Ruhe erwachen.

Diese erneute Aktivierung äußert sich dann in einer Erkrankung, die allgemein als Gürtelrose oder Herpes zoster bekannt ist. Das Virus ist also verantwortlich für zwei verschiedene Krankheitsbilder – die Windpocken und die Gürtelrose.

Wie sieht eine Gürtelrose aus?

Bei einem Ausbruch der Krankheit wandern die Viren von ihrem Rückzugsort die Nerven entlang an die Haut. Dabei treten die typischen Bläschen auf, die an ein Band erinnern – sind beide Körperseiten betroffen, an einen Gürtel. Wo diese Krankheitszeichen erscheinen, hängt davon ab, wo am Rückenmark die Viren sich zuvor eingenistet hatten – hatten sie sich in die Nervenwurzeln in Höhe des Brustkorbs zurückgezogen, sind die entsprechenden Hautareale am Brustkorb betroffen.

Die Erkrankung beginnt meist mit einem allgemeinen Krankheitsgefühl und lokalen, brennenden Schmerzen. Je nach betroffener Körperregion können diese Schmerzen mit jenen einer Gallenblasenentzündung, eines Herzinfarkts oder einer Augenerkrankung verwechselt werden. Häufig folgt dann der Bläschenausschlag. Bei manchen Betroffenen kann dieser aber auch fehlen – das macht die Diagnose schwieriger. Unser Experte im Studio, Neurologe Dr. Rolf Malessa aus dem Klinikum Weimar: „Besonders häufig ist die Gürtelrose im Bereich des Brustkorbes, in zunehmendem Alter häufig auch im Kopfbereich oder als Rücken-Bein-Schmerz, wo er mit einem Bandscheibenvorfall verwechselt werden kann."

Die Viren können, wenn ihre Verbreitung nicht sofort gebremst wird, die befallenen Nervenfasern zerstören. Die Folge: lang andauernde schwere Schmerzen. Mediziner nennen das eine Post-Zoster-Neuralgie. Betroffen von einer Gürtelrose-Erkrankung sind vor allem Menschen nach dem 50. Lebensjahr, mit jedem Lebensjahrzehnt mehr steigt auch das Risiko einer Post-Zoster-Neuralgie. Dr. Malessa: „Bei jüngeren Menschen heilt die Gürtelrose fast immer folgenlos aus. Bei älteren bleiben oft diese Vernarbungen in den Nerven. Ein einzelner Zoster reicht aus, um Ihnen anschließend das Leben zur Hölle zu machen."

Neben den schweren Schmerzen können durch eine Gürtelrose aber noch weitere Komplikationen auftreten. Dazu zählen Lähmungen, Funktionsstörungen der Blase, Gefäßentzündungen bis hin zum Schlaganfall.

Wie wird behandelt?
Mit einer systemischen antiviralen Therapie sollen die Erreger zunächst an ihrer Verbreitung gehemmt werden. Zugleich wird der Akutschmerz bekämpft. Außerdem wird durch die Behandlung versucht, dem drohenden Dauerschmerz einer Post-Zoster-Neuralgie vorzubeugen. Das kann mit Lidocain-Pflastern geschehen oder Pflastern mit hoch dosiertem Capsaicin – dem Wirkstoff aus Paprika- bzw. Chili-Schoten. Dr. Rolf Malessa hat bei der Behandlung seiner Patienten am Klinikum Weimar auch gute Erfahrungen mit einer Capsaicin-Salbe gesammelt.

Hoffnung – die Gürtelrose-Impfung
Seit 2013 gibt es einen Lebend-Impfstoff gegen Gürtelrose, seit 2018 einen Totimpfstoff. Letzterer wird von der STIKO, der Ständigen Impfkommission, für alle Personen über 60 Jahren empfohlen. Auch Menschen, die über 50 sind und aufgrund eines geschwächten Immunsystems oder infolge von bestimmten Vorerkrankungen ein höheres Risiko haben, wird diese Impfung angeraten. Seit Mai 2019 ist die Impfung Kassenleistung. Tatsächlich ist die Wirksamkeit dieser Immunisierung sehr hoch – der Schutz vor einer Gürtelrose-Erkrankung beträgt etwa 90 Prozent. Zudem wird die Gefahr von Post-Zoster-Neuralgien deutlich reduziert.

Auch Menschen, die schon eine Gürtelrose durchgemacht haben, können sich impfen lassen, um das Auftreten weiterer Erkrankungen zu verhindern. Voraussetzung ist, dass zunächst alle Symptome abgeklungen sind. Allerdings beobachten Mediziner, dass durch die Impfung vereinzelt neue Reaktivierungen angestoßen werden.

Viele Menschen, die sich mit einer Impfung vor einer Gürtelrose-Erkrankung schützen wollten, erlebten im letzten Jahr jedoch eine Enttäuschung. Denn der Hersteller des Impfstoffs (Markenname Shingrix) konnte die große Nachfrage nicht bedienen. Immer wieder kam es zu Engpässen. Manche Patienten bekamen nur die erste der beiden nötigen Dosen. Auch aktuell sieht das nicht anders aus – immer wieder werden Nachschubprobleme mit dem Impfstoff gemeldet, momentan gilt er als „begrenzt verfügbar". Mit dem alternativen Lebend-Impfstoff (Markenname Zostavax) sieht es leider nicht besser aus. Frühestens im September soll sich bei diesem Präparat die Situation entspannen.

Zecken: Krankmachende Blutsauger

Zecken faszinieren als Überlebenskünstler der Evolution. Doch die blutsaugenden Parasiten übertragen gefährliche Krankheiten. Eine Borreliose ist die häufigste. Die Risikogebiete für eine Infektion mit FSME breiten sich immer weiter aus. Wie kann man sich schützen?

Zecken sind ein Geniestreich der Evolution. Sie lebten schon zu Zeiten der Dinosaurier, und können zwei Jahre ohne Nahrung auskommen. Haben sie einen Wirt gefunden, können sie vollgesaugt bis zu 200 Mal so viel wiegen wie eine hungrige Zecke. Doch die Bewunderung der meisten Menschen dafür dürfte sich in Grenzen halten. Denn Zecken übertragen verschiedene Krankheitserreger, die alles andere als angenehm sind.

Heimtückische Borreliose

Die Borreliose ist die häufigste durch Zecken übertragene Krankheit in Deutschland. Sie macht unspezifische Symptome wie Müdigkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen. Ein charakteristisches Zeichen für eine Borreliose ist die sogenannte Wanderröte. Das ist ein roter Fleck, der sich um die Einstichstelle bildet und der mit der Zeit immer größer und innen blasser wird. Doch das Problem ist: die Wanderröte tritt nicht immer auf, oder nicht an der Stelle, wo die Zecke gestochen hat. „Es kann beispielsweise eine Schwellung und Rötung am Ohr auftreten, auch wenn die Zecke am Bein gestochen hat", sagt Dr. Harald Bennefeld, Leiter der Neurologie der Klinik am Brunnenberg in Bad Elster, der sich auch im Vorstand der Deutschen Borreliose Gesellschaft engagiert. Auch bei grippeähnlichen Symptomen wie Fieber und Gliederschmerzen sollte man an eine Borreliose denken. „Eine Sommergrippe ohne Husten kann durchaus auch eine Borreliose sein", gibt Dr. Bennefeld zu bedenken. Wird die Borreliose in einem frühen Stadium erkannt, bestehen gute Heilungschancen mit Antibiotika.

Genaue Diagnostik

Problematisch wird es, wenn die Borreliose zu spät diagnostiziert und behandelt wird. Problematisch ist auch: ein Borreliosetest ist nur der Beweis, dass das Immunsystem Kontakt mit Borrelien hatte, nicht aber, ob es sich wirklich um eine aktive Borreliose handelt. Denn auch nach einer erfolgreichen Behandlung bleibt der Test positiv. Bei Patienten mit Langzeitbeschwerden durch eine Borreliose sind Infusionen mit Antibiotika in Einzelfällen hilfreich, aber nicht unumstritten. Wenn eine Borreliose-Therapie gar nicht greift, muss auch die Diagnose hinterfragt werden. „Wir machen mit unseren Patienten noch einmal eine sehr ausführliche Diagnostik. Denn es gibt verschiedene Infektionen, die ähnliche Symptome verursachen und ebenfalls Ursache für Langzeitbeschwerden sein könnten", so Dr. Bennefeld. Das seien beispielsweise Ehrlichien, Bartonellen oder Coxiellen, alles Bakterien, die von Tieren auf den Menschen übertragen werden. Auch Yersinien, die über rohes Schweinefleisch oder Ausscheidungen von Wildtieren und Vögeln übertragen werden, machen ähnliche Symptome. Auch die müssten behandelt werden.

Drei neue FSME-Risikogebiete in Mitteldeutschland

Zecken können jedoch nicht nur Bakterien wie Borrelien übertragen, sondern auch Viren wie das FSME-Virus. Die sogenannte Frühsommer-Meningoenzephalitis beginnt mit grippeähnlichen Symptomen, Kopfschmerzen und Fieber. Nach etwa einer Woche kann es zu neurologischen Ausfällen bis hin zu einer schweren Hirnhautentzündung kommen. FSME kann tödlich verlaufen. Mittlerweile gehören 164 Landkreise in Deutschland zu den FSME-Risikogebieten. Neu hinzugekommen sind in diesem Jahr drei mitteldeutsche Stadt- und Landkreise: Dresden, Meißen und Schmalkalden-Meiningen. Gegen FSME gibt es eine Impfung. Diese wird insbesondere für Menschen empfohlen, die in Risikogebieten leben beziehungsweise in risikobehafteten Berufsgruppen wie im Forstbereich arbeiten. Für einen vollen Impfschutz sind laut Robert-Koch-Institut drei Impfungen notwendig. Der Impfschutz hält drei Jahre.

2020 – ein gutes Zeckenjahr?
Vereinzelt gab es in den letzten Wochen Meldungen, dass es dieses Jahr besonders viele Zecken gibt. Doch Mikrobiologe Professor Martin Pfeffer, der am Institut für Tierhygiene der Universität Leipzig seit Jahren Zecken auf Krankheitserreger untersucht, gibt Entwarnung: „Unsere Untersuchungen zeigen, dass es ein ganz normales Zeckenjahr ist. Vermutlich liegt es eher daran, dass die Leute bei dem schönen Wetter im Frühjahr mehr draußen in der Natur waren und so auch mehr Zecken am Menschen gefunden wurden." Auch die Corona-Krise dürfte dazu beigetragen haben, dass durch die Schließung von Sportstätten und anderer Freizeittreffs mehr Menschen in Parks und Wäldern unterwegs waren.

Zecken sofort entfernen
Wer draußen in der Natur unterwegs ist, tut gut daran, sich danach gründlich nach Zecken abzusuchen. Es gibt mehrere Möglichkeiten, Zecken zu entfernen, zum Beispiel mit Pinzetten, flachen Zeckenzangen oder -karten. „Man sollte darauf achten, dass man die Zecke so weit vorn wie möglich anpackt und komplett herauszieht", empfiehlt Hausarzt und „Hauptsache Gesund"-Moderator Dr. Carsten Lekutat. Denn wenn der Stechapparat abreißt und stecken bleibt, können weiter Krankheitserreger übertragen werden. Zudem drohen Entzündungen an der Stichstelle. Dennoch gut zu wissen: längst nicht alle Zecken tragen Krankheitserreger in sich. Und auch bei einer infizierten Zecke kommt es nicht zwangsläufig zu einer Übertragung.

So schützen Sie sich vor Zecken
Bekleidung: Tragen Sie beim Waldspaziergang lange Kleidung und stecken Sie die Hosenbeine in die Socken. Das erschwert den Zecken den Zugang zur Haut. Wenn Sie helle Sachen tragen, entdecken Sie die Zecken schneller.
Wanderwege: Unsere heimischen Zecken fallen nicht von Bäumen und laufen auch nicht auf den Menschen zu. Sie sitzen auf Grashalmen und in niedrigem Gestrüpp und warten auf einen Wirt. Wenn Sie im Wald durch das Unterholz stapfen, ist das Risiko, eine Zecke abzustreifen, größer. Bleiben Sie am besten auf den befestigten Wegen und meiden Sie nicht gemähte Wiesen.
Repellents: Spezielle Cremes und Sprays sollen Zecken durch Düfte abhalten. Der Schutz hält etwa vier Stunden an.
Body-Check: Zecken sind langsam und wandern eine ganze Zeit über den Körper, bis sie eine Stelle zum Blutsaugen gefunden haben. Sie stechen am liebsten an geschützten Stellen, zum Beispiel in den Achseln, der Ellenbeuge, den Kniekehlen oder dem Genitalbereich. Auch die Stelle unter der Armbanduhr ist beliebt. Suchen Sie sich nach jedem Waldspaziergang gründlich auf Zecken ab und entfernen Sie diese schnellstmöglich.

Berufsrisiko Zeckenbiss
Forstamtsleiter Thomas Roßbach und seine Kollegen sind berufsbedingt viel im Wald unterwegs. Ihr Einsatzgebiet ist ein Wald bei Flechtingen nördlich von Magdeburg. Zecken gibt es hier zuhauf. Die Zeckenkontrolle nach getaner Arbeit gehört daher tagtäglich zum Job dazu. „Wenn es sehr warme Tage sind, dann ist es so, dass jeder jeden Tag mehrere Zecken aufsammelt, wenn er sich im Wald bewegt", erzählt Roßbach. Diese Zecken werden jetzt für die Wissenschaft gesammelt. Rund 200 Forstarbeiter in ganz Sachsen-Anhalt unterstützen so ein Forschungsprojekt, dass herausfinden will, welche Zecken in den Wäldern unterwegs sind und welche Krankheitserreger sie ins sich tragen. Die Zecken werden in ein Proben-Röhrchen gesteckt und ans Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin nach Hamburg geschickt. „Ziel des Projektes ist, das Erregerspektrum und dadurch das Risiko für Infektionserkrankungen, die durch Zecken übertragen werden können, zu eruieren", erklärt Infektiologe Antonios Katsounas, der das Projekt leitet. Die ersten Ergebnisse sollen Anfang des kommenden Jahres vorliegen. Die Forstarbeiter werden dann genau wissen, wo und welche Zeckenarten sie im Wald erwarten und welcher Gefahr sie sich bei einem Stich aussetzen.

Sauber mit Seife

Als die Seife erfunden wurde, war sie gar nicht zum Saubermachen gedacht. Und auch der edle Duft kam erst später hinzu. Die klassische Seife hat heute reichlich Konkurrenz durch synthetische Reinigungsmittel. Doch jetzt hilft sie uns sogar bei der Abwehr des neuen Corona-Virus.

Wo kommt die Seife her? Als Erfinder gelten die Sumerer. Ein Volk, das im früheren Mesopotamien, dem Zweistromland, lebte. Auf einem Gebiet, das heute zu Irak gehört. Den Sumerern werden zahlreiche kulturelle Leistungen zugeschrieben, unter anderem die Entwicklung der Keilschrift.

Vor viereinhalb Tausend Jahren begannen die Sumerer, Pflanzenasche mit Ölen zu vermengen und damit eine frühe Form der Seife herzustellen. Das Gemisch war allerdings nicht zur Körperpflege gedacht, sondern diente eher als Wund- oder Heilsalbe.

Die Anleitung für die Herstellung gelangte zunächst nach Ägypten, dann nach Griechenland, und landete schließlich in Rom. Und erst den Römern fiel auf, dass Seife auch sauber macht. Von Germanen und Galliern wird die Verwendung seifenähnlicher Stoffe ebenfalls berichtet.

Das Rezept für Seife, wie wir sie heute kennen, geht auf die Araber zurück. Im 7. Jahrhundert verkochten sie Öl und Lauge zu einer festen Masse. Als sie Europa eroberten, brachten sie ihr Wissen auch nach Spanien und Frankreich – spätere Zentren der Seifenproduktion.

Im Mittelalter allerdings wurde die Erfolgsgeschichte der Seife jäh unterbrochen. Anlass waren die Pest- und Choleraepidemien. Badewasser stand plötzlich im Verdacht, die Auslöser der Krankheiten zu transportieren. Körperpflege mit Wasser und Seife war fortan verpönt, die Menschen gingen zur Trockenreinigung mit Puder über.

Dem französischen König Ludwig dem Vierzehnten wird zugeschrieben, ein Comeback der Seife eingeleitet zu haben. Er lud die besten Seifensieder nach Versailles ein und regte sogar ein Reinheitsgebot für die Seife an.

Zwei Chemiker sorgten dann dafür, dass Seife zum Massenprodukt und für alle erschwinglich wurde: der Franzose Nicolas Leblanc und der Belgier Ernest Solvay. Sie entwickelten Verfahren zur Herstellung von Soda – einem damals wichtigen Grundstoff für die Seifenproduktion.

Woraus wird Seife gemacht?
Seife besteht im Grunde aus zwei Zutaten. Zum einen aus einem Fett oder Öl. Und zum anderen aus Natron- oder Kalilauge. Bei der Herstellung werden die Fette in ihre Bestandteile aufgespalten. Die frei gewordenen Fettsäuren verbinden sich mit Bestandteilen aus der Lauge zu Salzen – den eigentlichen Seifen. Dieser Vorgang findet unter großer Hitze statt – daher das Wort „Seifensieden“, chemisch spricht man von Verseifung.

Für die Seifenherstellung können sowohl tierische als auch pflanzliche Fette herangezogen werden. Ein klassischer Grundstoff ist Rindertalg. Alternativ werden Olivenöl, Kokosöl oder Sonnenblumenöl verwendet.

Der entstandenen Rohseife werden schließlich noch Farb- und Duftstoffe zugesetzt. Dass Seife nicht nur sauber macht, sondern auch noch gut riecht, war früher nicht selbstverständlich – es ist das Resultat der Zusammenarbeit von Seifensiedern und Parfümeuren.

Warum macht Seife sauber?
Seife ist eine Art Vermittler zwischen zwei eigentlich nicht miteinander mischbaren Stoffen – Wasser und Fetten. Sie setzt die Oberflächenspannung des Wassers herab und führt zu einer guten Benetzung der Haut. Seifenmoleküle haben eine Art „Schwanz", der von Fett angezogen wird, und einen „Kopf", der ins Wasser ragt. Mit ihren „Schwänzen" umhüllen die Seifenmoleküle das Fett, bis es sich von der Oberfläche löst. Wasser spült das Ganze davon. Am Ende entsteht ein Gemisch aus Wasser und winzigen Fett-Tröpfchen, eine so genannte Emulsion.

Seife und Hautprobleme
Seife ist ein alkalisches Produkt – ein Gegensatz zum leicht sauren Milieu auf unserer Haut. Mit jedem Waschen neutralisiert Seife also auch den Säureschutzmantel der Haut. Außerdem wäscht sie das Fett aus den oberen Hautschichten. Deswegen ist es zum einen wichtig, solche Seifen zu verwenden, die möglichst nicht extrem alkalisch sind. Zum anderen wird zu „überfetteten" Seifen geraten, die weniger Fett aus der Haut ziehen. Zur Pflege der Körperhaut ist eine eher mildere Waschemulsion empfehlenswert, zudem sollten allzu häufiges Duschen oder Baden vermieden werden.

Seife in der Corona-Pandemie
Gerade gegen das neuartige Corona-Virus bietet Seife ein erstaunlich effektives Verteidigungsmittel. Doch warum? Die Erklärung liegt in der Struktur des Virus. Das Genmaterial des Erregers wird eingeschlossen von einer Art Kapsel, die wiederum von einer Fettschicht umhüllt ist. Und gegen diese Fettschicht wirken die Waschtenside der Seife. Sie inaktivieren das Virus, und beim Abspülen der Hände wird es weggeschwemmt.

Doch das so dringend empfohlene häufige Händewaschen während der Pandemie hat seinen Preis. Die Tenside aus der Seife holen auch das schützende Fett aus den oberen Hautschichten. Die Hände werden gerade jetzt stark strapaziert. Die Leipziger Hautärztin Dr. Marion Krakor sieht momentan häufiger Patienten mit ganz typischen Beschwerden – mit einem so genannten „irritativen Hautekzem" nämlich. „Diese Oberflächenveränderung mit Zerstörung des Säureschutzmantels bewirkt, dass dann andere Keime, Allergene oder auch Wasser in die Haut eindringen können. Damit entsteht eine fortlaufende Schädigung der Haut, die sich dann durch Juckreiz oder Schuppung oder Rötung bemerkbar macht." Die Ärztin rät Menschen, deren Haut so reagiert, zu etwas Zurückhaltung bei der Anwendung von Seife. Es kann sinnvoll sein, zwischendurch häufiger zu einem rückfettenden Desinfektionsmittel zu greifen und die Hände nur zu waschen, wenn sie tatsächlich schmutzig sind.

Auf jeden Fall sollten wir der Haut zurückgeben, was wir ihr beim Händewaschen genommen haben. Also die Hände nach gründlichem Abtrocknen unbedingt eincremen! Tagsüber mit einer Lotion, abends gern mit einer fettreicheren Creme – dabei bitte nicht die Zwischenräume der Finger und die Nagelbetten vergessen!

„Hauptsache Gesund"-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:
Dr. Harald Bennefeld, Neurologe, MEDICLIN Klinik, Bad Elster
Dr. Rolf Malessa, Neurologe, Sophien und Hufeland Klinikum Weimar
Winnie Hortenbach, Kosmetik-Herstellerin, Leipzig

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund", 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 18.06.2020: Knie, Rohkost, Niedriger Blutdruck