

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 ▪ 55131 Mainz ▪ Telefon 06131 2069-0 ▪ Mail info@lzg-rlp.de ▪ www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ▪ Birgit Kahl-Rüther ▪ Telefon 06131 2069-15 ▪ Mail bkahl@lzg-rlp.de

Gesundheitstelefon ab 1. April 2026

Gürtelrose: Impfung schützt Ältere und chronisch Kranke

Die Gürtelrose zählt zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland: 300.000 bis 400.000 Menschen erkranken jedes Jahr daran. Man geht davon aus, dass zwei von zehn Personen, die einmal die Windpocken hatten, später eine Gürtelrose entwickeln. Denn beide Erkrankungen haben denselben Erreger. Seit einigen Jahren wird eine Impfung empfohlen, die das Risiko einer Gürtelrose deutlich verringern kann. Sie wird für alle ab 60 sowie für Menschen ab 18 Jahren mit bestimmten chronischen Erkrankungen von den Krankenkassen bezahlt. Obwohl eine Gürtelrose sehr schmerzhaft ist und lang anhaltende, schwerwiegende Folgen haben kann, nehmen bislang zu wenige Menschen das Angebot wahr.

Die Impfung

Die Impfung wird in der hausärztlichen Praxis mit einem in der Regel gut verträglichen Totimpfstoff durchgeführt. Wichtig ist die Wiederholung im Abstand von mindestens zwei und höchstens sechs Monaten. Danach geht man von einem lebenslangen Schutz aus. Rund um die Einstichstelle kann es zu manchmal schmerzhaften Rötungen und Schwellungen kommen. Einige Geimpfte klagen zudem über Kopfschmerzen, Müdigkeit, Fieber oder Gelenkschmerzen. Meist sind diese leichten Beschwerden nach einem oder zwei Tagen wieder vorbei – kein Vergleich also zu einer womöglich monatelangen Erkrankung. Aktuelle Studien legen nahe, dass die Impfung außerdem das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall senkt und sogar vor Demenz schützen kann.

Die möglicherweise belastenden Folgen einer Gürtelrose sollten unbedingt in die eigene Impfentscheidung einbezogen werden. Wer unsicher ist oder Fragen hat, sollte das Gespräch mit der Hausärztin oder dem Hausarzt suchen und die Entscheidung in Ruhe abwägen.

Von den Windpocken zur Gürtelrose

Auslöser der Gürtelrose, medizinisch Herpes Zoster, ist das Varizella-Zoster-Virus. Es verursacht – meist im Kindesalter – Windpocken. Sind diese ausgeheilt, bleiben die Viren im Körper. Sie verbergen sich in den Ganglien, den Nervenknotten entlang der Wirbelsäule. Ist das Immunsystem über längere Zeit geschwächt, etwa bei Dauerstress, während einer schweren Krankheit oder im Alter, besteht die Gefahr, dass die Viren wieder aktiv werden, sich entlang der Spinalnerven ausbreiten und einen schmerzhaften Ausschlag hervorrufen. Weil die Spinalnerven gürtelförmig

um den Körper herumlaufen, kommt es zu dem charakteristischen Bild, das der Krankheit den Namen gibt. Manchmal befallen die Viren Hirnnerven, was zu sehr schmerzhaften Symptomen im Gesicht führt. Dann spricht man von einer Gesichtsrose.

Erste Anzeichen und Symptome einer Gürtelrose

Eine Gürtelrose kann sich mit einem Ausschlag und juckenden Blasen bemerkbar machen. Sie kann aber auch zunächst sonnenbrandartige Schmerzen verursachen. Erst nach drei bis fünf Tagen bildet sich dann entlang der Nervenbahnen einseitig ein Hautausschlag mit Rötungen und eitrigen Bläschen. Der Ausschlag ist verbunden mit einem brennenden Schmerz. Taubheitsgefühle und andere Missempfindungen können hinzukommen, ebenso Abgeschlagenheit, Kopf- und Gliederschmerzen.

Meist befallen die Viren den Rumpf. Ebenso können die Extremitäten, also Arme und Beine, in Mitleidenschaft gezogen werden. Ist das Gesicht betroffen – oft entlang des sogenannten Trigemminusnervs – kommt es vor allem im Bereich der Augen und der Stirn zu schmerzhaftem Brennen und zu Gesichtsrötungen. Im Gesicht kann auch der Nervus facialis, ein weiterer Hirnnerv, befallen sein. Dann schmerzen insbesondere die Ohren, manchmal auch Zunge und Gaumen.

Wichtig ist, dass im Gesicht alles gefährlich werden kann, was sich in der Nähe des Auges befindet. Auch stark schmerzende, gerötete Augen sind ein Warnzeichen. Sie können auf einen Herpes ophthalmicus, also Gürtelrose am Auge, hinweisen. Dann ist eine augenärztliche Abklärung und Behandlung dringend erforderlich, um schwere Hornhautschäden oder Erblindung zu verhindern.

Verlauf und Komplikationen

Eine Gürtelrose klingt meist nach zwei bis vier Wochen ab. Bei über 80-jährigen Menschen geht sie jedoch in etwa einem von zehn Fällen in eine chronische Schmerz Erkrankung über, die sogenannte Post-Zoster-Neuralgie: Hier halten die Schmerzen über ein bis zwei Jahre an, auch wenn die Hautrötungen und -pusteln nicht mehr sichtbar sind. Die Schmerzen bei Gürtelrose und Post-Zoster-Neuralgie können so unerträglich werden, dass sie mit Schmerzmitteln kaum zu bändigen sind. Bei Menschen mit einer schweren Erkrankung und einem extrem geschwächten Immunsystem kann es zu Lungen-, Leber- oder Hirnhautentzündungen kommen – mit unter Umständen lebensgefährlichen Folgen.

Die Bläschen, die sich auf der Haut bilden, sollten nicht aufgekratzt werden: Die umliegende Haut kann sich entzünden und später vernarben. Die austretende Flüssigkeit ist zudem für Menschen, die noch nie an Windpocken erkrankt waren, ansteckend. Eine Gesichtsrose kann auf das Auge übergreifen und zu einer Hornhautentzündung führen. Auch kann es zu Hörproblemen und Lähmungen im Gesicht kommen. Meist verschwinden diese Beschwerden nach dem Abklingen der Krankheit wieder. Im Extremfall jedoch können Menschen erblinden.

Ärztliche Behandlung

Bei einer leichten Form der Gürtelrose wird die Ärztin oder der Arzt eine Zinkpaste verschreiben, welche die Pusteln austrocknet und die Entzündung abklingen lässt. Bei mittleren und schweren Formen wird ein virushemmender Wirkstoff verabreicht, entweder in Tablettenform oder als Infusion. Dies soll die Verschlimmerung der Gürtelrose verhindern und die Krankheitsdauer verkürzen.

Gegen die quälenden Schmerzen werden meist starke Schmerzmittel verschrieben. Wichtig ist eine frühzeitige und ausreichende Schmerztherapie – Betroffene sollten also nicht warten, bis sie es nicht mehr aushalten. Bei einer rechtzeitigen antiviralen Behandlung, kombiniert mit einer effektiven Schmerztherapie, sinkt die Gefahr einer späteren Post-Zoster-Neuralgie.

Angesichts der möglichen Verläufe der Erkrankung wird deutlich, wie wichtig die Frage nach der eigenen Vorsorge ist. Ein offenes Gespräch in der hausärztlichen Praxis kann dabei helfen, die persönliche Situation einzuordnen und eine gut begründete Entscheidung zur Herpes-Zoster-Impfung zu treffen.

Sie finden diesen Text zum Nachlesen und Anhören unter www.gesundheitstelefon-rlp.de auf der Webseite der LZG.

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Text: Dr. Beatrice Wagner, www.beatrice-wagner.de, Susanne Schneider, freistil-texte.de

In Zusammenarbeit mit dem Hausärztinnen- und Hausärzteverband Rheinland-Pfalz

Weiterführende Links zum Thema:

Informationen zur [Gürtelrose-Impfung](#) vom BIÖG (Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit)

Weitere Informationen über [Gürtelrose](#)

Mehr zu [Impfung, Symptomen und Ansteckung](#)

[RKI-Ratgeber](#) (Robert-Koch-Institut) zu Windpocken und Gürtelrose

[Impfempfehlung](#) des RKI (Robert-Koch-Institut)