

# Steckbrief - Windpocken / Gürtelrose

Windpocken sind hoch ansteckend. Sie werden durch Varizella-Zoster-Viren verursacht und kommen weltweit vor. Eine Ansteckung geschieht meist in der Kindheit und zeigt sich durch Fieber und juckenden Hautausschlag. Ist die Krankheit überstanden, bleiben die Viren schlummernd im Körper. Dort können sie viele Jahre später wieder aktiv werden und eine **Gürtelrose** verursachen. Dabei bildet sich ein Hautausschlag, der sehr schmerzhaft sein kann. Durch Impfungen sind Windpocken in Deutschland seltener geworden. Dennoch gehört die Infektion immer noch zu den häufigsten Kinderkrankheiten. An Gürtelrose erkrankt in Deutschland etwa jeder 5. Erwachsene im Laufe seines Lebens.

## Wie werden Windpocken bzw. Gürtelrose übertragen?

### Von Mensch zu Mensch

Anders als bei Windpocken wird die Gürtelrose nicht durch Kontakt zu Windpocken- oder Gürtelrose-Patienten ausgelöst, sondern durch ein Wiedererwachen der im Körper verbliebenen Viren. Die Gürtelrose ist auch weniger ansteckend. Die Viren werden nicht durch Tröpfchen übertragen, die beim Atmen oder Husten in die Luft ausgeschieden werden. Nur die Flüssigkeit der Gürtelrose-Bläschen ist ansteckend. Daher ist der Hauptübertragungsweg hier die Schmierinfektion, vor allem über Hände. Wer noch keine Windpocken-Erkrankung durchgemacht hat und nicht dagegen geimpft ist, kann sich durch den Kontakt zu Gürtelrose-Bläschen mit dem Varizella-Zoster-Virus anstecken und zunächst an Windpocken erkranken.

### Über verunreinigte Gegenstände

Auch außerhalb des Körpers können die Viren einige Tage ansteckend bleiben. Möglich ist eine Ansteckung zum Beispiel durch Anfassen von Türgriffen, Handläufen oder Wasserhähnen, an denen die Erreger haften.

### In der Schwangerschaft und bei Neugeborenen

Selten ist eine Übertragung über die Blutbahn in der Schwangerschaft möglich, wenn die Mutter in den ersten 6 Monaten der Schwangerschaft an Windpocken erkrankt. Für das ungeborene Kind besteht dabei das Risiko einer Fehlbildung oder Organstörung.

Erkrankt die Schwangere hingegen kurz vor oder nach dem Geburtstermin an Windpocken, besteht für das Neugeborene sowohl eine hohe Ansteckungsgefahr als auch das Risiko für einen schweren Verlauf der Windpocken.

Von einer Gürtelrose-Erkrankung der Mutter geht dagegen keine Gefahr für das ungeborene Kind aus.

## Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Typischerweise treten flüssigkeitsgefüllte Bläschen auf. Sie röten sich, schwellen an und schmerzen. Meistens sind sie auf einen Hautabschnitt einer Körperhälfte begrenzt, in der Regel gürtelförmig am Rumpf, seltener auch am Kopf oder Hals. Nach 1 bis 2 Wochen heilen die Bläschen unter Krustenbildung ab. In der Regel verschwinden die Schmerzen zusammen mit dem Hautausschlag, in Einzelfällen bleiben die Schmerzen auch nach der Erkrankung bestehen, zum Teil jahrelang. Mögliche aber seltene Komplikationen sind Nerven- oder Gehirnentzündungen.

## Wann bricht die Krankheit aus und wie lange ist man ansteckend?

Die Windpocken brechen 8 Tage bis 4 Wochen nach Ansteckung aus, meistens nach gut 2 Wochen. Erkrankte sind schon 1 bis 2 Tage bevor der Ausschlag zu sehen ist, ansteckend. Die Ansteckungsgefahr endet, wenn alle Bläschen verkrustet sind (in der Regel 5 bis 7 Tage nach Beginn des Ausschlags). Bei Gürtelrose-Patienten endet die Ansteckungsgefahr ebenfalls, wenn die letzten Bläschen verkrustet sind.

## Wer ist besonders gefährdet?

Jeder, der an Windpocken erkrankt war, kann auch an Gürtelrose erkranken. Von der Gürtelrose betroffen sind jedoch am häufigsten Menschen jenseits der 50 oder Menschen mit einer geschwächten Abwehrlage.

## Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- Erkrankte sollten in der akuten Erkrankungsphase Bettruhe einhalten und isoliert werden.
- Antibiotika sind wirkungslos bei Krankheiten, die durch Viren ausgelöst werden. Sie kommen gegebenenfalls zum Einsatz, wenn bakteriell verursachte Komplikationen auftreten.
- Bei Gürtelrose können von der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt unter Umständen antivirale Medikamente verschrieben werden.
- Informieren Sie die Arztpraxis vor einem Besuch über den Verdacht einer Windpocken-Erkrankung, damit das Praxisteam entsprechende Schutzmaßnahmen ergreifen kann.
- Schwangere oder Menschen mit einer Abwehrschwäche, die mit Erkrankten in Kontakt gekommen sind, sollten sich unverzüglich bei ihrer behandelnden Ärztin oder ihrem Arzt melden.

## Wie kann ich mich schützen?

### Impfung

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung gegen Windpocken.

- **Für Kinder** wird der Aufbau des Impfschutzes in zwei Schritten empfohlen: Die erste Impfung sollte im Alter von 11 bis 14 Monaten und die zweite im Alter von 15 bis 23 Monaten erfolgen. Die erste Impfung kann praktischerweise im Rahmen der U6- Früherkennungsuntersuchung und zusammen mit der sogenannten MMR-Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln durchgeführt werden.
- **Ungeimpfte Kinder und Jugendliche** sollen die Impfung so schnell wie möglich mit zwei Impfdosen nachholen.
- **Bei ungeimpften Erwachsenen** ohne durchgemachte Windpocken wird eine Impfung mit zwei Impfdosen besonders empfohlen für:
  - Frauen mit Kinderwunsch
  - Menschen vor einer Behandlung, welche die Immunabwehr unterdrückt
  - vor einer Organtransplantation
  - Menschen mit starker Neurodermitissowie bei den drei letztgenannten auch deren Kontaktpersonen.
- Menschen, die im Gesundheitsdienst arbeiten, sowie bei Neueinstellungen in Gemeinschaftseinrichtungen für Kinder im Vorschulalter.

Darüber hinaus steht für Menschen ab 50 Jahren auch eine Impfung gegen die Gürtelrose zur Verfügung. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Risiken und Nutzen.

### Riegelungs-Impfung

Wer Kontakt zu Windpocken-Erkrankten hatte und nicht geschützt ist, kann sich unter Umständen auch kurz nach der Ansteckung noch impfen lassen, um einen Krankheitsausbruch zu verhindern. Diese sogenannte „Riegelungs-Impfung“ ist allerdings in der Schwangerschaft nicht möglich. Zwischen Impfung und Schwangerschaft sollte mindestens 1 Monat liegen. Meiden Sie generell den Kontakt mit Erkrankten, wenn Sie keinen ausreichenden Schutz haben.

## Wo kann ich mich informieren?

Das örtliche Gesundheitsamt steht Ihnen für weitere Beratung zur Verfügung. Da Windpocken gemeldet werden müssen, liegen dort Informationen zur aktuellen Situation und große Erfahrung im Umgang mit der Krankheit vor. Weitere (Fach-) Informationen gibt es auch im Internet auf den Seiten des Robert Koch-Institutes ([www.rki.de/varizellen](http://www.rki.de/varizellen)). Weitere Informationen zum Infektionsschutz durch Impfen finden Sie auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)).