

Besteht ein Zusammenhang von Trigeminus-Neuralgie / Cluster-Kopfschmerz und dem Herpes-Virus?

Dass ein Zusammenhang mit dem Herpes-Virus und einer Trigeminus-Neuralgie evtl. auch mit dem Clusterkopfschmerz bestehen könnte, wird nach Meinung der Sachverständigen bejaht.

Tatsache ist, dass sich nach einer Herpes Infektion – und davon sind mehr als 80% der Menschheit betroffen – sich der Virus über die Schleimhäute den Nerven entlang in die Nervenknotten (Ganglien) zurückzieht und dort für den Rest des Lebens verweilt. Daher kann man bei einer Infektion mit dem **Herpes Simplex Virus** prinzipiell nicht sagen, ob es sich tatsächlich um eine Neuinfektion mit dem Virus oder eine Reaktivierung (auch Zweitinfektion oder Sekundärinfektion) des sich bereits im Körper befindlichen Virus handelt. Schwächtelt das körpereigene Abwehrsystem, kann das Virus aktiv werden und Herpes verursachen.

Man unterscheidet zwei Typen: **HSV-1** und **HSV-2**.

HSV-1 ist für die meisten Fälle von Lippenherpes verantwortlich.

HSV-2 infiziert die Schleimhautzellen der Geschlechtsorgane.

Beide Virustypen verbleiben lebenslang im Körper, und es kann wiederholt zum Auftreten der typischen «Herpesbläschen» kommen.

Eine Herpesvirus-Infektion kann auch reaktiv sein, ohne dass die typischen Bläschen als äusseres Zeichen auftreten. Das heisst: Obwohl der Betroffene keine Symptome verspürt, vermehren sich die Viren und werden über die Schleimhäute ausgeschieden wo sie auf andere Menschen übertreten können. In diesem Stadium der Krankheit ist der Patient sehr ansteckend.

Im Bereich des Gesichts sind viele Nervenzellen in «Knoten» (Ganglien) des **Trigeminus-Hirnnerven** organisiert. In diesen Ganglien sind die Viren vor dem körpereigenen Abwehrsystem geschützt und überdauern in einem biologisch inaktiven Zustand (Latenz), ohne sich zu vermehren. Äussere Reize wie intensive Sonnenbestrahlung, Stress, hormonelle Veränderungen, Fieber (man spricht deshalb auch von „Fieberbläschen“), aber auch körperliche Belastungen oder kleine Verletzungen können die Viren in den Nervenzellen reaktivieren.

Varicella-Zoster-Viren (VZV)

Das **Varicella-Zoster-Virus** verursacht zwei verschiedene Krankheiten: Windpocken (Varicella) und Gürtelrose (Zoster). Früher glaubte man, dass die beiden unterschiedlich verlaufenden Krankheiten auch von zwei verschiedenen Viren hervorgerufen werden. Seit den 1930er Jahren ist bekannt, dass das gleiche Virus dafür verantwortlich ist. Die «Wind»- oder «Wasserpocken» sind weltweit verbreitet und treten zumeist im Kindesalter auf. Eine Windpockenerkrankung verläuft in der Regel ohne Komplikationen. Selten kommt es zu einer Entzündung des Gehirns, der Lungen, des Mittelohrs oder des Herzmuskels.

Normalerweise ist derjenige, der einmal an Windpocken erkrankt ist, sein weiteres Leben lang vor einer erneuten Windpocken-Erkrankung geschützt. Das **Varicella-Zoster-Virus** kann sich jedoch – wie alle Mitglieder der Herpesfamilie – im Körper verstecken und jahrelang in einem Ruhezustand verharren: Wenn es sich während der akuten Erkrankung in den Zellen der Haut vermehrt, befällt es auch Nervenzellen, deren Ausläufer (Axone) zum Rückenmark ziehen und Rumpf und Rücken versorgen.

Bei den meisten Menschen ruht das Virus daraufhin ein Leben lang in den Nervenwurzeln nahe dem Rückenmark, ohne sich erneut bemerkbar zu machen. Manchmal aber wird es aktiv und beginnt, sich zu vermehren. Das kann bei älteren Menschen, bei einem geschwächten Abwehrsystem oder starkem seelischen und körperlichen Stress geschehen. Die Viren wandern dann durch die Nervenzellfortsätze in die Haut, vermehren sich dort und

lassen einen äusserst schmerzhaften Ausschlag entstehen, die «Gürtelrose». Bei Menschen, deren körpereigenes Abwehrsystem geschwächt ist, kann die Viruserkrankung auf andere Organe übergreifen, beispielsweise auf das Gehirn und die Gehirnhäute.

Häufig wird der so genannte fünfte Gehirnnerv – die Mediziner sprechen vom «Nervus trigeminus» – von den Viren befallen, was mit starkem Schmerzen im Gesicht einhergeht.

Wenn sich der Bereich des Trigeminus-Nervs entzündet, der zur Stirn zieht, werden oft auch die Sehnerven sowie die Horn- und Regenbogenhaut des Auges beeinträchtigt. Dieser «Zoster ophthalmicus» vermag dauerhafte Sehstörungen zu verursachen. Der «Zoster oticus» des Ohres kann zu Taubheit führen und die Muskeln des Gesichtes einseitig lähmen. In Bezug auf einen Lippenherpes und eine Trigeminusneuralgie muss man die Begrifflichkeiten trennen. Ein Lippenherpes wird meist von **Herpes simplex Virus Typ 1** hervorgerufen, seltener durch **Typ 2**. Diese Viren können sich zwar zu Hirnhaut und Hirnentzündungen ausbreiten, tun dies aber höchst selten.

Die Trigeminusneuralgie ist eine mehr oder weniger häufige Problematik des Varizella Zoster Virus, dem Erreger der «Windpocken» und der «Gürtelrose».

Wenn die Schmerzen im entsprechenden Gesichtsbereich auftreten, nennt man das Trigeminusneuralgie. Also kann es einen Zusammenhang zwischen Herpes und Trigeminusneuralgie geben, aber nicht zwischen Lippenherpes und Trigeminusneuralgie. Der Trigeminus-Nerv ist der wichtigste sensible Gesichtsnerv.

Er besteht aus drei Ästen.

Eine Neuralgie ist eine Schmerzsituation eines Nerven. Trigeminus-Neuralgien stellen eine äusserst unangenehme und heftige Schmerzattacke in einem der drei Äste des Nerves dar. Sie kennzeichnen sich wie folgt aus

- ▶ sie sind meist einseitig
- ▶ sie treten als kurze blitzartige Attacke von höchstens 1 Sekunde Dauer auf
- ▶ sie werden ausgelöst durch Berührung, Temperatur oder Kauen

In der Vorgeschichte ist oft eine Windpocken-Infektion oder eine Gürtelrose vorhanden. Der **Herpes Zoster - Virus** hat offenbar eine Zuneigung zum Trigeminus-Nerv, warum ist nicht bekannt.

Was können wir tun?

Richten wir das Augenmerk auf die Stärkung des Stoffwechsels (körpereigenes Abwehrsystem) und auf die natürlichen Wirkstoffe, die unserem Körper die Möglichkeit geben, den Virus in seiner Lauerstellung zu behalten und ihm nicht den Weg zu den Nervenenden freigegeben, wo er seine Schmerzrezeptoren findet und uns zum Wahnsinn treibt.

Das körpereigene, natürliche Abwehrsystem kann nur gestärkt werden, wenn zunächst die Basisbedingungen dafür geschaffen werden:

Die Darmgesundheit muss optimiert werden.

Massnahmen zur Entgiftung und Entsäuerung des Körpers sollen den Körper entlasten und das Körpermilieu so verändern, dass es für Viren unattraktiv wird.

Die Ernährung muss so gestaltet sein, dass sie den Körper nicht belastet und ihm stattdessen die für eine Virenabwehr benötigten Mikronährstoffe liefert.

1. Darmsanierung bei Herpes

In der Darmschleimhaut des Dünndarmes eingelagert befindet sich ein Grossteil (70 bis 80 Prozent) unseres spezialisierten Abwehrsystems in Form von Lymphfollikeln. Die

Funktionsfähigkeit dieser Lymphfollikel hängt nun jedoch von der Darmgesundheit ab. Aus diesem Grunde spielen der Darm und sein Zustand für die Leistungsfähigkeit des natürlichen Abwehrsystems und damit für die Gesundheit des Menschen eine so überragende Rolle. Infolgedessen hat der Organismus meist erst nach einer effektiven Darmsanierung die Chance, Herpes in Schach zu halten oder womöglich zu besiegen.

2. Entgiftung und Entsäuerung bei Herpes

Bei einer Darmsanierung findet gleichzeitig auch eine Entgiftung des Organismus statt. Grosse Teile jener Gifte, die aus Umwelt, Nahrung, Kleidung, Trinkwasser, Medikamenten etc. in den Körper gelangten, werden absorbiert und über den Darm ausgeleitet.

Liegt gleichzeitig eine Übersäuerung vor, dann können entsäuernde Massnahmen wie z. B. basische Bäder zum Einsatz kommen. Parallel dazu werden 2 bis 2,5 Liter kohlenstofffreies Wasser getrunken. Das Ziel ist ein reiner Organismus, der nicht mehr ständig von Gift- und Schadstoffen abgelenkt wird, sondern sich voll und ganz auf den Kampf mit dem Herpes-Virus konzentrieren kann.

3. Vitalstoff- und antioxidantienreiche Ernährung

Die richtige Ernährung verschont den Körper – im Gegensatz zur herkömmlichen Ernährungsweise – vor weiteren Toxinen und Säuren und versorgt den Organismus gleichzeitig mit einer grossartigen Fülle an Mikronährstoffen, Antioxidantien und wichtigen Fettsäuren. Letztere können mit Leinsamen, Leinöl, Hanföl, Makrelen, Avocados und Oliven verzehrt werden. Darüber hinaus kann die herpespezifische Ernährung argininarm und lysinreich gestaltet werden.

Bei einer solchen Ernährung erübrigen sich Vitamin- und Mineralstoffpräparate. Antioxidativ sowie antiviral wirksame sekundäre Pflanzenstoffe aus frischen und pflanzlichen Lebensmitteln liefern dem Abwehrsystem wertvolle Hilfsstoffe, die letztendlich zum Sieg über das Herpes-Virus führen werden.

Menschen mit einem gut ausgebildeten und starken körpereigenen Abwehrsystem können das Herpes-Virus in sich tragen, ohne je davon zu erfahren. Ihr körpereigenes Abwehrsystem verhindert sowohl die Aktivierung als auch die Vermehrung des Virus. Je leistungsschwächer das Abwehrsystem eines Menschen dagegen ist, umso höher steigt die Anzahl der Herpes-Ausbrüche.

Medikamente gegen Herpes Virus

Eine orale Therapie mit Nukleosid-Analoga wie Aciclovir, Valaciclovir oder Famciclovir kann bei einem schweren Verlauf notwendig sein.

Die antivirale Therapie bewirkt eine schnellere Rückbildung und Abheilung des Hautausschlags sowie eine Schmerzlinderung. Sie ist die effizienteste Behandlung, wenn sie innert 72h nach dem Auftreten der Symptome eingeleitet wird.

Aciclovir (Zovirax®, Aciclovir, Idoxuridin (z.B. Virexen®), Trifluorthymidin (Triherpine®) oder Vidarabin (in der Schweiz nicht im Handel).

Aciclovir-Lippencreme (Zovirax®, Generika)

Penciclovir (Fenivir®)

Zinksulfat (LipActin®, Hima®-Pasta)

Fieberbläschencreme mit Melisse

Rhabarber und Salbei (Phytovir®)

In der Schweiz ausser Handel: Idoxuridin (Virunguent®), Tromantadin (Virus-Merz Serol®), Docosanol

Weitere Medizinprodukte, z.B. Cremolan® Lipivir

Topische (punktuelle) Therapie: Capsaicincreme, Lokalanästhetika, z.B. Lidocain

Opioide: Fentanyl

Antidepressiva: Amitriptylin

Tramadol oder Tapentadol

Antiepileptika: Pregabalin, Gabapentin, Carbamazepin

Da besonders ältere Personen von Gürtelrose betroffen sind, ist zu beachten, dass Carbamazepin als unerwünschte Wirkung Schwindel verursachen kann und die Gefahr von schweren Stürzen somit steigt.

Weitere Möglichkeiten:

Menthol (z.B. Blistex®) ist kühlend und lindert die Symptome

Lippenpomade mit Lichtschutz zur Vorbeugung

Lysin (z.B. Lysin Burgerstein®) in der Mineralstofftherapie, oral

Schmerzmittel oder Lokalanästhetika

Alternative Therapeutika wie Homöopathika (z.B. Similasan® Herpasim)

Man rechnet 2016 mit einem einsatzfähigen Medikament «**Letermovir**», das für die Viren-Behandlung vielversprechend ist. Es eröffnet die Möglichkeit, auch Viren zu behandeln, die zu klassischen Substanzen Resistenzen entwickelt haben.

Natürliche Massnahmen gegen Herpes-Bläschen

Wenn nun bereits die ungeliebten Herpes-Bläschen da sind, hält die Naturheilkunde etliche wirkungsvolle und nebenwirkungsfreie Möglichkeiten bereit, um die Dauer des Ausbruches beträchtlich zu verkürzen:

Honig und Propolis gegen Herpes

Honig ist seit Hunderten, wenn nicht gar Tausenden von Jahren für seine antimikrobiellen und wundheilenden Eigenschaften bekannt. Beide Eigenschaften sind für einen Einsatz bei Herpes bestens geeignet. Und so verwundert es nicht, dass einige Wissenschaftler auf die Idee kamen, die Wirkung von Honig auf Herpes-Viren in verschiedenen Studien ordnungsgemäss zu überprüfen. Propolis ist ein antibiotisch wirksamer Stoff, der von Bienen hergestellt wird, um den Bienenstock und das Bienenvolk vor Infektionen zu schützen. Auch antioxidativ wirksame Flavonoide sind reichlich in Propolis enthalten und können das körpereigene Abwehrsystem zu Höchstleistungen antreiben. Bei der Wahl des Honigs ist zu berücksichtigen, dass die Intensität der antimikrobiellen Wirkung je nach Honigsorte variiert. So zeigte sich beispielsweise in Versuchen, dass der **Manuka-Honig** die beste Wirkung zeigte.

Teebaumöl gegen Herpes. Teebaumöl ist bekanntlich ein wahrer Tausendsassa und wird aufgrund seiner stark antimikrobiellen Wirkung als regelrechtes Allheilmittel gefeiert. Auch bei Herpes findet das konzentrierte und hochwirksame reine Teebaumöl bereits in winzigen Mengen Anwendung. Weniger als ein Tropfen genügt, um damit die infizierten Stellen vorsichtig zu betupfen.

Zitronenmelisse gegen Herpes

Zitronenmelisse ist eine der wenigen Heilpflanzen, für deren Anti-Herpes-Wirkung es wissenschaftliche Studien gibt.

Aloe vera gegen Herpes

Auch die Aloe vera, die oft als Wundermittel gelobte Pflanze aus subtropischen Regionen verbesserte die Herpes-Symptome.

Knoblauch gegen Herpes

Es gibt wohl keine Krankheit, in deren traditionellem Therapieplan Knoblauch fehlen dürfte. Auch bei Herpes berichten Betroffene, dass Herpes-Bläschen rasch verschwinden würden bzw. sich gar nicht erst entwickeln könnten, wenn sie im Frühstadium mit einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe mehrmals bestrichen würden.

Gewürnelken gegen Herpes

Gewürnelken sind reich an antioxidativ und antiviral wirksamen Bestandteilen. Dazu gehört auch der sekundäre Pflanzenstoff namens Eugenin.

Rote Meeresalgen gegen Herpes

Bestimmte Arten roter Meeresalgen von der Küste Irlands sollen ebenfalls äusserst hilfreich bei der Behandlung von Herpes sein.

Curcumin

Curcuma, das als ein wichtiger Bestandteil im Curry-Gewürz enthalten ist und auch unter der Bezeichnung Gelbwurz bekannt ist. Curcuma enthält den sekundären Pflanzenstoff Curcumin. Curcumin weist antivirale sowie konkret herpeshemmende Eigenschaften auf und kann in Form von Kapseln oder Tee eingenommen werden.

Katzenkralle (Cat's Claw)

Die peruanische Heilpflanze Uña de Gato (dt. Katzenkralle, engl. Cat's Claw) gibt es in verschiedenen Verabreichungsformen, z. B. als Tee, als Extrakt, als Tabletten oder als Flüssigkeit. Die Katzenkralle gilt in vielen tropischen Regionen als ein hochkarätiges Stärkungsmittel für das natürliche Abwehrsystem, so dass der regelmässige Genuss von Katzenkrallen-Tee (oder anderen Katzenkrallen-Präparaten) jene Tiefpunkte verhindert, an denen sich das Abwehrsystem befinden muss, bevor das Herpes-Virus zu einem neuen Ausbruch startet.

Stressmanagement

Da Stress zu den eindeutigen Auslösern einer Herpes-Attacke gehört, ist ein effektives Stressmanagement von ausserordentlicher Wichtigkeit.

Um heikle Situationen mit Gelassenheit zu meistern, sollte zunächst eine der zahlreich zur Verfügung stehenden Stressbewältigungstechniken erlernt werden. Darüber hinaus ist es ratsam, den Konsum von Genussgiften, die das Nervensystem stimulieren und stressanfällig machen wie Koffein, Nikotin, Alkohol und Zucker langsam aber sicher zu reduzieren.

Stress schwächt das körpereigene Abwehrsystem enorm. Und so lässt sich immer wieder beobachten, dass Menschen in aufregenden Lebensphasen regelmässig Herpes-Rezidive (Rezidiv = Rückfall) erleiden. Auch Ekelgefühle werden mit einer Schwächung des körpereigenen Abwehrsystems in Verbindung gebracht, so dass bei manchen Menschen als Auslöser schon das Haar in der Suppe genügt, um in den zweifelhaften Genuss des nächsten Herpes-Ausbruches zu gelangen.

Die Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems muss also gemeinsam mit einem effektiven Stressmanagement im Mittelpunkt jeder langfristigen Herpes-Therapie stehen. Je nach Konsequenz, mit der die abwehrstärkenden Massnahmen umgesetzt werden, steigen die Chancen für eine Zukunft ohne Herpes.

Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/herpes.html> und weitere Infos aus verschiedenen Webseiten. Ausserdem stützt sich die Aussage auf Erfahrungen der Mitglieder der Selbsthilfegruppe.