

SCHNELLE
HILFE BEI

GÜRTEL ROSE

Was wirkt schnell und effektiv, wenn die Gürtelrose zugeschlagen hat? Viele sind derzeit von der Infektion betroffen, häufig infolge einer Schwächung des Immunsystems durch eine Covid-Infektion. Die starken Schmerzen und der Hautausschlag bilden sich zwar mehr oder weniger schnell von alleine zurück, die unangenehmen Symptome können aber durch Natursubstanzen deutlich erleichtert werden.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Gürtelrose wird von dem Varizellen-Zoster-Virus hervorgerufen, demselben Erreger wie die Windpocken, auch Feuchtblattern oder Varizellen genannt. Bei der Gürtelrose handelt es sich also um eine „Nachfolgeerkrankung“, eine Reaktivierung des lebenslang in den Nervenknäuten des Nervensystems verweilenden Virus. Eine Reaktivierung kann auch bei jenen erfolgen, die keine Windpocken-Erkrankung durchgemacht haben, sondern gegen Windpocken geimpft sind. Die Ansteckungsgefahr ist nicht so hoch wie bei Windpocken. Die Gürtelrose kann nur über die Flüssigkeit in den Bläschen übertragen werden, weshalb auf Händewaschen zu achten ist. Solange die Bläschen gefüllt sind, den Kontakt zu Schwangeren und abwehrgeschwächten Personen meiden.

NUR EINE KÖRPERSEITE BETROFFEN

Typischerweise ist von dem oft nur spärlich auftretenden Bläschenausschlag nur eine Körperseite betroffen. Die damit verbundenen Nervenschmerzen können aber erheblich sein und das macht diese Erkrankung so beschwerlich. Weitere mögliche Symptome sind Missempfindungen im betroffenen Bereich, Fieber, Lichtempfindlichkeit, Kopfschmerzen, geschwollene Lymphknoten und allgemeine Schwäche.

HÄLFTE SIND ÜBER 50 JAHRE

Die Gürtelrose kann schon bei Teenagern auftre-

— ○ —
Gegen die starken Schmerzen
werden im Ayurveda
Weihrauch, Ashwagandha
und Guggul eingesetzt.
— ○ —

ten und ist dann erfahrungsgemäß schnell wieder vorüber. Die schwereren Verläufe treten bei den über 50jährigen auf. Da kann es schon zu oft monatelang dauernden, heftigen und schlecht behandelbaren Schmerzzuständen kommen, postherpetische Neuralgie genannt. Auch ein anhaltender, unangenehmer Juckreiz, bakterielle Superinfektionen, eine Beteiligung des Auges oder des zentralen Nervensystems mit Gehirnentzündung sind möglich. Sogar das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall steigt.

STRESS ERHÖHT RISIKO

Wie wir das auch von anderen Herpesviren kennen, erhöht Stress das Risiko eines wiederholten Ausbruchs der Infektion, weil hohe Cortisolspiegel das Immunsystem schwächen. Ein stressbedingter Ausbruch kommt zwar weit seltener vor als bei Lippenherpes, ist aber möglich. Nachhaltige Besserung bringt *Ashwagandha*, denn die Anti-Stress-Pflanze wirkt gleichzeitig gegen Herpes-Viren.



> WELCHE NATURSUBSTANZEN KÖNNEN HELFEN?

• Die Aminosäure Lysin

Die für den Kollagenaufbau beliebte Aminosäure hat neben seiner grundlegenden Bedeutung für das Immunsystem die besondere Eigenschaft das Aushungern von Herpesviren zu fördern. Ihr Gegenspieler Arginin, mit dem sie um die Aufnahme in die Zelle konkurriert, „füttert“ Herpes hingegen. Es sind hohe Dosen Lysin um die 3 Gramm täglich erforderlich. Gleichzeitig sollte man argininreiche Nahrungsmittel wie Haferflocken, Nüsse, Kürbiskerne, Meeresfrüchte, Schokolade meiden. Lysinreiche Nahrungsmittel sind Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Soja, Erdnüsse, Fisch und Fleisch. Fleisch, Fisch und Nüsse haben beides – Lysin und Arginin.

• Das Baikal Helmkraut

Entzündungshemmend und antiviral hilft das *Baikal Helmkraut* schnell und nachhaltig.

• Der Hericium Vitalpilz

Er ist der Nervenheiler schlechthin, wirkt gegen Nervenschmerzen und ist frei von Nebenwirkungen. Je schneller nach dem Ausbruch der Gürtelrose man den Pilz einsetzt, desto besser.

• Der Vitamin B-Komplex

Gerade bei Nervenschmerzen sind die B-Vitamine, die wichtige „Nervenvitamine“ sind, notwendig. Nerven können sich wieder regenerieren und anhaltenden Nervenschäden wird vorgebeugt.

Bis hierhin raten wir zur Kombination aller vier Vorschläge. Die weiteren sind optional zusätzlich nützlich.

• Der Fu ling Vitalpilz

Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin liegt bei einem Herpesausbruch „feuchte Hitze“ vor. Der *Fu ling* gleicht das aus, indem er Feuchtigkeit ausleitet. *Fu ling* ist bei allen Ausschlägen mit Bläschen- und Krustenbildung empfohlen.

• Der Sternanis

Antiviral und schmerzlindernd bei Nervenschmerzen, ist *Sternanis* begleitend ebenfalls günstig und auch gleich zu Beginn der Infektion am wirksamsten. Die Vermehrung der Viren wird gehemmt.

• Die Katzenkrallen

Sie steigert die Immunkraft um 60 Prozent, wirkt entzündungs- und zwingt das Virus zu einem schnelleren Rückzug.

• Bei starken Schmerzen

Im Ayurveda ist für das Schmerzmanagement bei hartnäckiger, schmerzhafter Gürtelrose ein gemeinsamer Einsatz der Naturmittel *Weihrauch*, *Ashwagandha* und *Guggul* empfohlen.