Hilfsmaßnahmen gegen Gürtelrose (s. auch Herpes / Virus):

Die naturheilkundlichen Maßnahmen:
Um den für die Gürtelrose zuständigen Viren auf den Leib zu rücken, braucht es nicht immer starke Medikamente mit all ihren Nebenwirkungen. Entwickelt sich die Gürtelrose an einer unkritischen Stelle, zum Beispiel am Oberkörper, können natürliche Mittel für eine schnelle Genesung sorgen.

Vitamin C:
Vitamin C wirkt als starkes Antioxidans und stimuliert das Immunsystem, indem es u. a. die Produktion von Interferonen steigert. Interferone sind körpereigene Botenstoffe, die das Immunsystem motivieren und es stark gegen Viren machen.
Eine Studie aus Deutschland mit 67 Teilnehmern zeigte, dass 7,5 Gramm Vitamin C täglich intravenös gegeben, die Symptome von Gürtelrose effektiv lindern können und den Krankheitsverlauf zuverlässig verkürzen. Zudem konnte damit das Aufkommen der weiter oben beschriebenen Post-Zoster-Neuralgie reduziert werden.
Zu einem ähnlichen Ergebnis kam es in einer weiteren Studie, in der 2 Frauen mit ausgeprägter Post-Zoster-Neuralgie innerhalb von 6 Tagen schmerzfrei waren und nach 12 Tagen komplett beschwerdefrei. Hierfür wurde ihnen alle 2 Tage 15 Gramm Vitamin C intravenös verabreicht, wobei bereits in den Tagen nach der ersten Infusion deutliche Hautverbesserungen zu erkennen waren.
Beobachtungen zufolge hilft auch die orale Einnahme von hochdosiertem Vitamin C gegen die Symptome einer Gürtelrose. Hierbei ist jedoch darauf zu achten, nicht die isolierte Ascorbinsäure einzunehmen, sondern magen- und darmfreundliche Verbindungen, wie Magnesiumascorbat oder Calciumascorbat.

Magnesium:
Einen ähnlichen Effekt auf die Post-Zoster-Neuralgie hat die Gabe von Magnesium. Es ist in der Lage, die ***entsprechenden Schmerzrezeptoren zu blockieren und sorgt so für eine Beruhigung der Nerven.***
In einer Studie wurde dies deutlich, als es bereits 30 Minuten nach einer Magnesium-Infusion zu einer erheblichen Schmerzlinderung kam, während es in der Placebo-Gruppe, die lediglich eine Kochsalzlösung erhielt, kaum Veränderungen gab.

Enzyme:
Enzyme sind Proteine, die in unserem Organismus lebensnotwendig sind, da sie an nahezu jeder Stoffwechsel- oder Immunreaktion beteiligt sind. Relevant für die Behandlung der Gürtelrose sind die sogenannten Peptidasen, die in der Lage sind, Proteine zu spalten. Zu den ***Peptidasen*** gehören zum Beispiel Papain (aus der Papaya), Bromelain (aus der Ananas), Trypsin und Chymotrypsin. Peptidasen wirken im Körper entzündungshemmend und scheinen auch Viren bekämpfen zu können. In einer Studie mit 192 Teilnehmern konnte beobachtet werden, dass eine Enzymtherapie die gleichen Erfolge erzielte wie eine Therapie mit dem Virustatikum Aciclovir. Dazu wurden die Teilnehmer in 2 Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe nahm einen Enzymkomplex ein (bestehend aus 160 mg Trypsin, 160 mg Chymotrypsin und 400 mg Papain), die andere Gruppe erhielt die schulmedizinische Therapie. Nach 14 Tagen stellte man fest, dass es keine relevanten Unterschiede im Heilungsverlauf zwischen den beiden Gruppen gab. Allerdings zeigten sich bei der Enzym-Therapie im Gegensatz zur Virustatikagabe keine Nebenwirkungen. Im Gegenteil, sie wirkte sich sogar positiv auf andere Körperfunktionen aus.

Olivenblattextrakt:
Olivenblattextrakt gehört aufgrund seines hohen Gehalts an Elenolsäure und dem Antioxidans Oleuropein zu den stärksten Mitteln gegen jegliche Krankheitserreger. Er wurde bereits erfolgreich bei einer Vielzahl von Pathogenen angewandt, unter anderem bei Candida-Infektionen, bei Grippe und auch bei Gürtelrose. In kürzester Zeit konnten die Erreger durch den Olivenblattextrakt unschädlich gemacht werden. Gleichzeitig unterstützt der Extrakt die Heilung der betroffenen Hautpartien.
Trägt man den Extrakt auf ein Baumwolltuch auf und legt man dieses auf die betroffene Hautpartie, lässt es die Hautbläschen innerhalb weniger Tage verschwinden und reduziert dabei sogar die Narbenbildung. Für die innere Anwendung kann man Olivenblattextrakt in Kapselform einnehmen. Hierbei ist auf einen möglichst hohen Anteil von Oleuropein zu achten (empfohlen sind 15-20 Prozent), um eine optimale Wirkung zu erreichen.[1]
Neben den bereits erwähnten Methoden berichten ehemals Betroffene von der positiven Wirkung folgender Mittel auf Gürtelrose.

---

[1] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/guertelrose-ia.html

Kolloidales Silber:
Kolloidales Silber ist ein altbewährtes Mittel. Die feinen Silberkolloide sorgen dafür, dass bösartige Bakterien und Viren keinen Sauerstoff mehr aufnehmen können und dadurch zu Grunde gehen. Kolloidales Silber kann innerlich und äußerlich angewandt werden.
Grüntee:
Auch der Grüne Tee stellt durch seinen hohen Gehalt an speziellen Antioxidantien (EGCG) ein potentes Mittel zur Abwehr von Viren und Bakterien dar. Es hindert sie daran, gesunde Zellen zu befallen und als Wirt zu benutzen. So gelingt es den Viren nicht, sich weiter zu vermehren, wodurch eine bestehende Infektion gelindert wird. Besonders bemerkenswert ist, dass sich diese Wirkung bereits bei handelsüblichen Mengen entfaltet. Bei einer bestehenden Infektion soll daher schon ein halber Liter Grüner Tee pro Tag oder eine Kapsel mit dem konzentrierten Extrakt hilfreich sein.
Lysin:
Die Aminosäure Lysin wird für die Produktion von Enzymen und Antikörpern benötigt. Erfahrungsgemäß führen 3 Mal täglich 1 Gramm Lysin zu einem schnellen Abklingen der gürtelrosebedingten Schmerzen. Um eine optimale Wirkung zu erzielen, darf gleichzeitig nur wenig Arginin in der Nahrung vorhanden sein. Besonders reich an Arginin sind Nüsse, Samen, Sojaprodukte, Schokolade, Hafer und Vollkornprodukte. Über die Dauer der Gürtelrose hinaus sollte Lysin jedoch nicht in hohen Dosierungen eingenommen werden, da sonst das Gleichgewicht zwischen den Aminosäuren gestört werden kann. Details zur Lysin-Arginin-Methode lesen Sie hier: Herpes (unter Arginin meiden, Lysin bevorzugen)
Vitamin-B-Komplex:
Da es bei und auch nach der Gürtelrose zu extremen Nervenschmerzen kommen kann, ist eine perfekte Versorgung mit dem nervenwichtigen Vitamin-B-Komplex äußerst wichtig, damit sich die Nerven wieder umfassend regenerieren können und es zu keinen Nervenschäden kommt.
In Studien zeigte sich die Injektion von hochdosiertem Vitamin B12 als schmerzlindernd innerhalb von 2 Stunden, was Sie natürlich mit Ihrem Arzt besprechen müssen. Nehmen Sie in jedem Fall zusätzlich zu einem Komplex-Präparat (das meist geringere B12-Dosen enthält) ein Mono-B12-Präparat in höheren Dosen ein. Insgesamt sollte die B12-Tagesdosis bei Gürtelrose bei 1000 bis 2000 Mikrogramm liegen.
Im Komplex-Präparat sollte von den übrigen B-Vitaminen jeweils 100 mg pro B-Vitamin und Tagesdosis enthalten sein (entspricht beispielsweise täglich 2 Kapseln (morgens und abends eine) vom B-Vitamin-Mix von effective nature).
Natürliche Hausmittel zur äußeren Anwendung bei Gürtelrose:
Der Juckreiz ist wohl das schlimmste Symptom bei einer Gürtelrose. Kratzen sollte unbedingt vermieden werden, denn wird die Haut beschädigt oder platzen die Bläschen auf, können Bakterien eindringen und die bestehende Entzündung weiter verschlimmern. Folgende Maßnahmen lindern Juckreiz und Schmerzen effektiv.
Ein kühler Umschlag lindert den Juckreiz. Bevor der Umschlag mit Wasser getränkt wird, kann noch ein Esslöffel Natron (Natriumhydrogencarbonat) hinzugegeben werden, was zusätzlich gegen die Entzündung hilft und die Haut beruhigt.
Aloe Vera Gel hat einen kühlenden Effekt und beruhigt die Haut. Es schützt außerdem vor einer Austrocknung.
Naturbelassener Honig, insbesondere Manuka-Honig, hat eine starke, entzündungshemmende Wirkung und wirkt sogar gegen Infektionen. Im Jahr 2012 wurde die signifikante Wirkung von Honig auf das Gürtelrosenvirus in vitro bereits bestätigt und auch dem artverwandten Herpes-Virus konnte man mit Honig beikommen. Hierbei ließ man in einer Studie aus Dubai eine Aciclovir-Salbe gegen Honig antreten und stellte fest, dass die Heilung und Schmerzreduzierung bei der Anwendung von Honig um bis zu 59 Prozent effektiver war. Eine ähnliche Wirkung ist also auch bei der Behandlung von Gürtelrose anzunehmen.
Knoblauch ist ein altes und günstiges Hausmittel, das den Schmerz lindert und Infektionen vorbeugt. Zerkleinert man 5 Knoblauchzehen und verarbeitet sie zu einer Paste, kann man diese auf die Bläschen auftragen und 15 Minuten lang einwirken lassen, bevor man sie wieder abspült. Tut man dies 3 Mal täglich, verschwinden die Bläschen merklich schneller.
Mit ***Propolistinktur*** kann man den Ausschlag der Gürtelrose waschen und anschließend mit Propolissalbe eincremen. Propolis ist das Kittharz der Bienen, das antimikrobiell, antioxidativ, immunstärkend und heilfördernd wirkt.

Ringelblumensalbe kann die Heilung unterstützen, vor allem, wenn die Hautpartien bereits verschorft sind und verhindert eine Narbenbildung.
Gürtelrose natürlich vorbeugen
Bevor es zu einem Ausbruch von Gürtelrose kommt, sollte man bei einer Neigung zu Gürtelrose versuchen, präventiv tätig zu werden.[2]

Gürtelrose vermeiden: Vorbeugen mit optimaler Nährstoffversorgung:
Es ist bereits deutlich geworden, dass bestimmte Vitamine und Mineralstoffe bei einer bestehenden Gürtelrose helfen können, doch benötigt unser Immunsystem die komplette Bandbreite an Nährstoffen, um effektiv arbeiten zu können.
Eine Studie aus dem Jahre 2012 hat offengelegt, dass der überwiegende Teil der von Gürtelrose Betroffenen einen ***Mangelzustand an bestimmten Nährstoffen aufweist***, was nicht nur das Risiko für eine Infektion mit Gürtelrose erhöht, sondern auch die Schwere der Ausprägung beeinflusst.
Verursacht wird solch ein Mangel größtenteils durch den übermäßigen Verzehr von Back- und Teigwaren aus Auszugsmehlen in Verbindung mit zuckerhaltigen Produkten und einer gleichzeitigen Abneigung gegenüber Gemüse und Salaten. Die Verdauung von diversen Fertigprodukten und Softdrinks raubt dem Körper ebenfalls große Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, ohne dass dieser Verlust ausgeglichen würde.
Mit einer ausgewogenen basenüberschüssigen Ernährung kann jeder einem Mangel vorbeugen, während gleichzeitig der Körper entgiftet und entsäuert wird.
Vorbeugen mit einem gesunden Darm:
Bei keiner vorbeugenden Maßnahme darf die Darmflora vergessen werden. Eine basenüberschüssige Ernährung und eine gezielte Darmsanierung, stellen eine große Entlastung für den Körper dar. Eine gesunde Darmflora sorgt insbesondere für einen enormen Schub der Abwehrkräfte und mindert das Infektionsrisiko.
Vorbeugen mit Vitamin D:
Eine Studie mit 126 Patienten konnte zeigen, dass die Gabe von Vitamin D eine Reaktivierung des Varizella-Zoster-Virus verhindern kann. Wenn man sich die Wirkungsweise dieses Vitamins in unserem Körper anschaut, ist auch dieses Ergebnis wenig verwunderlich.
Vitamin D ist essentiell für ein starkes Immunsystem und wird schon länger mit einem therapeutischen Effekt bei Viruserkranken in Verbindung gebracht. Über die Nahrung kann es allerdings nur in winzigen, fast wirkungslosen Mengen aufgenommen werden, da es hauptsächlich über die Haut durch Sonneneinstrahlung produziert wird. Wer das Jahr über viel Zeit in geschlossenen Räumen verbringt und kaum Sonne für die kalten Wintermonate tanken kann, sollte zur Vorbeugung auf spezielle Vitamin-D-Präparate zurückgreifen.
Vorbeugen durch Stressvermeidung:
Stress, Angst und Depressionen gehören zu den größten Energieräubern und können in kürzester Zeit einen Großteil unseres Immunsystems lahm legen. Einige Studien belegen, dass fast alle Patienten mit Gürtelrose in den Monaten vor Krankheitsausbruch übermäßigen Stress durchlebten. Und eine Studie aus Taiwan mit insgesamt über 114.000 Patienten zeigte deutlich, dass Menschen mit Depressionen ein bis zu 30 Prozent höheres Risiko haben, an Gürtelrose zu erkranken.
Anders als es bei der Ernährung der Fall ist, sind Maßnahmen zur Stressbewältigung weitaus schwerer umzusetzen und können sogar tiefe Einschnitte im Leben bedeuten. Es ist zum Beispiel nicht jeder in der Lage, spontan seinen stressigen Job zu kündigen oder sich von seinem fürchterlichen Partner zu trennen, auch wenn dies eine Wohltat für die geistige Gesundheit wäre. In solchen Situationen ist es wichtig, Probleme anzusprechen und Lösungen anzustreben, bevor der permanente Druck zu noch mehr Unwohlsein führt.
Meditation, Yoga, Tai Chi und andere Entspannungsübungen können ebenfalls viel bewirken, genauso wie das Beachten und Befriedigen der eigenen Bedürfnisse ein wesentlicher Aspekte ist. Wer außerdem regelmäßig nicht genügend Schlaf bekommt und im schlimmsten Fall nur noch mit Aufputschmitteln leistungsfähig ist, setzt seinen Körper zusätzlich unter enormen Stress. Im Notfall sollte auch die Hilfe eines ganzheitlich denkenden Therapeuten in Anspruch genommen werden, wenn man selbst keinen Ausweg mehr findet.[3]

Behandlung mit Propolis:
Folgende Propolis-Behandlungen können Sie wahlweise anwenden:

---
[2] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/guertelrose-ia.html
[3] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/guertelrose-ia.html

Propolis-Tinktur auftragen:
Tragen Sie die unverdünnte Tinktur tropfenweise auf die betroffenen Stellen auf.
Verdünnte Propolis-Tinktur auftragen:
Tragen Sie ein oder mehrmals täglich verdünnte Propolis-Tinktur auf die betroffene Stelle auf.
Mit verdünnter Tinktur waschen:
Waschen Sie die betroffene Stelle ein oder mehrmals täglich mit verdünnter Propolis-Tinktur.
Umschlag mit verdünnter Tinktur:
Machen Sie einen Umschlag mit verdünnter Propolis-Tinktur:
Reiben Sie die Haut vorher mit einer Fettsalbe ein und lassen Sie den Umschlag über Nacht einwirken.
Mit Propolis-Salbe einreiben:
Tragen Sie die Propolis-Salbe bei Bedarf auf die betroffene Stelle auf.
Mit Propolis-Creme eincremen:
Cremen Sie die betroffene Stelle ein oder mehrmals täglich mit Propolis-Creme.[4]

Papaya-Milchsaft:
Die Eingeborenen der Tropen nutzen den Milchsaft der grünen Papaya seit Jahrhunderten zur Behandlung von ***Ekzemen.*** Man kann die betroffenen Hautstellen mit Latexsaft einpinseln oder Saftumschläge machen. Eine Alternative ist die papainhaltige Salbe „Wobe- Mugos E“, die als „Penizillin der Heilpraktiker“ bekannt ist und in keiner Hausapotheke fehlen sollte Sie hilft auch bei ***Hautjucken, Neurodermitis und trockenen Hautstellen sowie bei Herpes, Warzen, Gürtelrose***.[5]

Aconit-Nervenöl durch Herpes:
Bei Nervenschmerzen rät man zu Aconit-Nervenöl. Es enthält u.a. Eisenhut.[6]

B-Vitamine gegen Nervenschmerzen durch Herpes:
Hochdosierte B-Vitamine, zunächst als Injektion, später auch in Tablettenform, können ebenfalls zur Schmerzlinderung eingesetzt werden.[7]

Melissentee etc.:
Melissentee in äußerlicher Anwendung kann bei Herpesbläschen und Gürtelrose helfen. Aus frischen Melisseblättern oder den entsprechenden Teeblättern aus der Apotheke bereitet man sich einen Absud. Eine Art Tee, bei dem man Kräuter und Wasser zum Kochen bringt. Anschließend läßt man ihn noch eine Viertelstunde ziehen. Dann kann man die Flüssigkeit mit einem Wattestäbchen oder einem Bausch aus Verbandsmull auftragen. Oder man verrührt den fertigen Melissentee mit Heilerde, verstreicht den Brei auf den juckenden oder wunden Hautpartien und deckt sie mit Verbandsmull oder einem sauberen Tuch ab. Auch andere Pflanzenauszüge werden für Umschläge benutzt. Bevorzugt solche mit adstringierender Wirkung die Eichenrinde und Walnuss, Stiefmütterchen, Schafgarbe und Salbei.[8]

Zink:
Ein anderes Hausrezept rät dazu, Zinksulfat in Wasser aufzulösen (4g auf 100 ml)nd dieses Zinkwasser nals Umschlag auf die Bläschen zu geben. Zink spielt bei Infektionen überhaupt eine große Rolle. Ziur innerlichen Anwendung wird Zink immer dann empfohlen, wenn das Immunsystem gestärkt oder der Stoffwechsel über die Haut angeregt werden soll. In der Apotheke sind auch zinksulfathaltige Salben gegen Herpes erhältlich, die die Anwendung erleichtern.[9]

Johanniskrautöl:
Hilfreich bei Herpes kann auch Johanneskrautöl sein. Einmal zum Auftragen auf die Bläschen, aber auch innerlich. In einer Studie an der Universität Sophia stellte man fest, dass Johanniskraut-Tabletten, über

---

[4] https://propolis.heilen-mit-naturheilkunde.de/krankheiten/guertelrose.htm
[5] Simonsohn, Papaya, 169
[6] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[7] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[8] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[9] Bio, April/Mai 2010, S. 47

mehrere Wochen eingenommen, die Zahl der Herpes-Schübe deutlich verringerte. Bei einem akuten Schub wurde die Johanneskraut-Dosis verdoppelt. Dies führte zu einem deutlich milderen Verlauf. Getestet wurde diese Wirkung bei Lippenherpes und Genitalherpes.[10]

Umschläge mit Kohlblättern:
Umschläge mit Kohlblättern haben sich bei der Gürtelrose ebenfalls bewährt. Wie bei vielen anderen Entzündungen, Hautausschlägen und schlecht heilenden Wunden können sie auch hier zur schnelleren Abheilung verhelfen. Man nutzt dabei frische Kohlblätter. Nur kurz in lauwarmes Wasser eintauchen, dann den Mittelstrunk entfernen und die Blätter mit einem Rollholz weich walzen. Die Blätter werden auf die Haut gelegt und mit einer Mullbinde befestigt.[11]

Resveratol:
Resveratol hemmt das Virus-Wachstum.[12]

Verhältnis Lysin zu Arginin:
Ob die im Körper als „Schläfer“ existierenden Herpes-Viren weiter schlafen oder plötzlich aktiv werden, hängt auch davon b, ob alle essentiellen Aminosäuren im Körper in ausreichendem Maß und im richtigen Verhältnis zueinander vorhanden sind. V.a. das Verhältnis von Arginin zu Lysin ist in diesem Zusammenhang wichtig. Ist mehr Lysin als Arginin da, kann dies die Herpes-simplex- Kulturen zerstören. Das hat man in Laborversuchen nachgewiesen. Den Studienergebnissen entsprechend wird zur Einnahme von 300 mg bis 1000 mg L-Lysin täglich geraten.
Auch über die Ernährung kann man zu Lysin kommen. Mehr Lysin als Arginin ist z.B. in Milchprodukten und in fettem Fisch, aber auch in Feigen, Grapefruit und Tomatenmark zu finden. Beim Fisch ist das Lysin nur noch leicht im Vorteil vordem Arginin, bei den meisten Gemüsesorten überwiegt Arginin.[13]

Leinöl:
Leinöl direkt auf die Bläschen oder die schmerzhafte Region der Gürtelrose soll ebenfalls das Abheilen erleichtern.[14]

Papaya / äußerliche und innerliche Enzymtherapie:
Heute werden papainhaltige Enzympräparate mit sehr gutem Erfolg bei Gürtelrose eingesetzt. Da Gürtelrose schwere Komplikationen und Folgeerscheinungen nach sich ziehen kann, betrachtet es Gerhard Leipold als Kunstfehler des Therapeuten, wenn er bei dieser Viruserkrankung nicht Enzymsalben und innerlich anzuwendende Arzneimittel mit Enzymgemischen verordnet. Manchmal klingen die Beschwerden wie Nervenschmerzen, die sich sonst über Monate hinziehen, durch Enzymtherapie schon nach Stunden ab, bis zur völligen Beschwerdefreiheit dauert es maximal eine Woche.[15]

---

[10] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[11] Bio, April/Mai 2010, S. 46f.
[12] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[13] Bio, April/Mai 2010, S. 48
[14] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[15] Simonsohn, Barbara: Papaya. Heilen mit der Wunderfrucht, S.172, 4.. Auflage 2004