

Sigrid Nesterenko

# **Schluss mit dem Schmerz**

## **Der Ratgeber für Trigeminusneuralgie-Patienten**

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Abbildungen, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung des Verlages rechtswidrig und wird straf- und zivilrechtlich verfolgt. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung oder Verwendung in elektronischen Systemen.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden.

© Copyright 2011 SuperSenior® Marketing Ltd.

**Schluss mit dem Schmerz**  
**Der Ratgeber für Trigeminusneuralgie-Patienten**

Sigrid Nesterenko

1.Ausgabe 2011

Taschenbuchausgabe August 2011

© Copyright 2011 SuperSenior® Marketing Ltd., ersa Verlag

Umschlaggestaltung: ersa Verlag & Marketing, Wismar

Umschlagfoto: © Victor Makhov, Carlos Caetano – depositphotos.com

Lektorat: ersa Verlag & Marketing, Wismar

Herstellung: SOL Service GmbH Schrobenhausen,

Printed in Germany

**SPRACHREGELUNG:**

Zur Vereinfachung beim Schreiben und Lesen wird immer die männliche Form verwendet: der Patient, der Arzt usw. Dieser Artikel dient als allgemeiner Gattungsbegriff und schließt weibliche Personen automatisch mit ein.

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort.....	6
Was ist eine Trigeminiusneuralgie?.....	9
Was ist der Trigeminiusnerv?.....	12
Formen der Trigeminiusneuralgie.....	13
Symptome.....	15
Endlich – die Diagnose.....	17
Wie wird die Diagnose festgestellt?.....	20
Differentialdiagnostik.....	24
Ursachen und Auslöser der Trigeminiusneuralgie.....	29
Trigeminiusneuralgie durch Multiple Sklerose.....	31
Trigeminiusneuralgie durch Umweltschadstoffe.....	33
• Quecksilber aus Amalgam als Ursache?.....	38
• Elektrosmog.....	41
Medikamentöse Behandlung.....	42
• Carbamazepin.....	43
• Gabapentin.....	44
• Oxcarbazepin.....	44
• Phenytoin.....	44
• Baclofen.....	45
• Misoprostol.....	45
• Botox.....	46
• Sumatriptan.....	46
• Antidepressiva.....	46
• Fazit.....	47
Nebenwirkungen der Antiepileptika.....	48
• Müdigkeit.....	48
• Bewegungsstörungen.....	49
• Gewichtsprobleme.....	49
• Nicht kontrollierbare Körperfunktionen.....	49
• Teilnahme am Straßenverkehr.....	49
• Die häufigsten Nebenwirkungen im Überblick.....	50
Operative Maßnahmen.....	52
• Operation nach Janetta.....	53
• Thermokoagulation .....	54
• Ballonkompression.....	55
• Gamma-Knife-Therapie.....	56
• Glyzerinrhizolyse.....	57
• Fazit.....	57
Therapiemöglichkeiten der Naturheilkunde.....	59
• Akupunktur.....	62
• Akupressur.....	64
• Aromatherapie.....	65

• Biofeedback.....	67
• Bowen-Therapie.....	67
• Cranio-Sacrle-Therapie.....	68
• Feldenkraismethode.....	68
• Hochtontherapie.....	69
• Homöopathie.....	70
• Hypnose.....	71
• Magnetfeldtherapie.....	72
• Manuelle Therapien.....	73
• Myroflextherapie.....	74
• Neuraltherapie.....	75
• Osteopathie.....	76
• Phytotherapie.....	77
○ Capsaicin.....	78
○ Johanniskraut.....	78
○ Kümmelsamen.....	79
○ Mädesüss.....	79
○ Kamillentee-Umschlag.....	79
• Radontherapie.....	79
• R.E.S.E.T.-Methode.....	81
• Schüsslersalze.....	81
• Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS)	82
• Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).....	83
• Weitere naturheilkundliche Methoden.....	84
Orthomolekulare Therapie.....	85
• B-Vitamine.....	86
• Omega-3-Fettsäuren.....	88
Therapie aus umweltmedizinischer Sicht.....	89
Entspannungsmethoden.....	91
• Muskelrelaxation nach Jacobson.....	92
• Meditation.....	93
• Phantasiereisen.....	94
• Qi Gong.....	94
• Autogenes Training.....	95
Umgang mit den Schmerzen.....	96
Psychotherapie als Unterstützung.....	98
• Gesprächstherapie als Einzelsitzung.....	99
• Gruppenpsychotherapie.....	99
• Verhaltenstherapie.....	101
• Fazit.....	101
Selbsthilfegruppen – eine oft unterschätzte Hilfe.....	103
Hilfe durch Familienangehörige und Freunde.....	105
Was Sie selbst tun können.....	107
Krankheitsverlauf und Prognose der Trigeminusneuralgie..	112

Depressionen als unliebsame Begleiterscheinung.....	113
Leben mit Trigeminusneuralgie.....	118
Erfahrungsberichte.....	119
• Erleichterung durch Neuraltherapie.....	119
• Schmerzfrei durch Janetta.....	121
• Trigeminusneuralgie durch Zahnmetalle.....	122
• Keiner kann die Krankheit verstehen.....	124
• Die Hoffnung stirbt zuletzt.....	125
• Trigeminusneuralgie mit 22 Jahren.....	126
• Ohne Stress und mit Akupunktur.....	127
• Die Nebenwirkungen machen mich wahnsinnig.....	127
• Jetzt ist es auch noch Multiple Sklerose.....	128
Häufige Fragen.....	130
Vorbereitung für Ihren Arzttermin.....	134
Zweitmeinung.....	139
Schwerbehinderung.....	140
Der Kampf um die Rente.....	142
Adressen.....	147
Hinweise für den Leser, Bildnachweise.....	155

## Vorwort

Sie leiden an plötzlich auftretenden heftigen Gesichtsschmerzen, bei denen Sie das Gefühl haben, dass Ihnen in diesen Momenten sämtlicher Verstand geraubt wird? Meistens ist es ein so starker blitzartiger Schmerz, dass Sie von jetzt auf gleich fast vollständig handlungsunfähig werden?

Sie könnten in diesen Situationen vor lauter Schmerzen die Wände hochgehen, und geraten in Panik, weil Sie nicht wissen, wie Sie die schier unbeschreiblichen Schmerzen ertragen sollen?

Und immer wieder trifft Sie dieser Gesichtsschmerz wie ein Blitz aus heiterem Himmel? Völlig unberechenbar kommt die Trigeminusneuralgieattacke aus dem Nichts und schlägt mit einer Heftigkeit zu, die man nicht mal seinem ärgsten Feind wünschen würde.

Wer noch nie von derartig heftigen Schmerzen betroffen war, kann sich nicht mal ansatzweise vorstellen, was es bedeutet, eine Trigeminusneuralgieattacke ertragen und aushalten zu müssen.

Doch wenn Sie diese Zeilen lesen, dann gehören Sie wahrscheinlich zu denjenigen, die die Diagnose Trigeminusneuralgie schon erhalten haben und nun verzweifelt nach einem Umgang mit der Krankheit suchen.

Die Diagnose war für Sie verständlicherweise ein großer Schock, den Sie erst einmal verdauen mussten. Und nun ergeben sich da Fragen über Fragen. Denn wahrscheinlich hatten Sie bis zu dem Tag Ihrer Diagnose noch nie etwas von dieser ominösen Krankheit gehört. Ja, Sie können sich den Namen nicht mal merken, weil er Ihnen noch immer so fremd ist. Sie wissen eigentlich nur eins: Sie haben Schmerzen, die Sie in den Wahnsinn treiben.

Die Diagnose Trigeminusneuralgie ist für jeden Betroffenen zunächst ein Buch mit 7 Siegeln. Am Anfang weiß man zwar sehr schnell, dass die Schmerzen meistens unerträglich sind, dass sie nur wenige Sekunden andauern, aber mehrmals täglich auftreten können. Die Schmerzen sind völlig unberechenbar, niemals lässt sich voraussehen, wann und in welcher Dimension sie wieder auftreten. Dabei nimmt die Angst mit jeder weiteren Attacke weiter zu. Man wird regelrecht panisch, weil andauernd diese unsichtbare Angst über einem schwebt, dass jederzeit und in jeder Situation ein neuer Anfall eintreten kann.

Das geht so weit, dass man sich immer mehr in seine eigenen vier Wände zurückzieht.

Und je länger die Krankheit andauert, desto größer wird der sehnliche Wunsch, endlich von dieser Trigeminusneuralgie erlöst zu werden. Dabei ist es

für viele Betroffene selbstverständlich, dass sie alle möglichen und auch unmöglichen Dinge ausprobieren, um der nächsten Attacke aus dem Weg zu gehen oder die Schmerzen zumindest abzumildern.

Und da ist es auch allzu verständlich, dass man sich häufig mit starken Medikamenten vollstopft, auch wenn diese zu weiteren gesundheitlichen Problemen wie z. B. Leber- und Nieren- oder anderen nicht absehbaren Langzeitschäden führen können. So mancher Trigeminusneuralgiepatient nimmt es auch immer wieder in Kauf, sich dauerhaft mit diversen Medikamenten ‚durch den Tag zu schlagen‘ und wie benebelt durchs Leben zu schreiten - immer mit dem Ziel, bloß keine weitere Attacke erleben zu müssen.

Bei einer Trigeminusneuralgie will man nur eins: Die Schmerzen dauerhaft los werden und möglichst nie wieder eine erneute Attacke ertragen müssen. Mit jedem Tag mehr fühlt sich die Krankheit so an, als würde sie das Leben bestimmen.

Denn zu dem Gesichtsschmerz kommen häufig noch andere Probleme hinzu. Zwar beschränkt sich der Schmerz meistens auf den Ober- und Unterkiefer und den Mund, aber dies führt dazu, dass man durch die Attacken häufig nicht in der Lage ist, zu sprechen oder zu essen. Und selbst wenn das Essen wieder möglich wird, dann ist da ständig diese Angst: Wird durch das Essen eine erneute Attacke ausgelöst?

Die Auslöser der Attacken sind nämlich sehr vielfältig und lassen sich nicht immer zweifelsfrei identifizieren. Mal kann es ein banaler kalter Luftzug sein, den andere Menschen überhaupt nicht wahrnehmen. Mal ist es das Zähneputzen, das Kauen oder das Gesichtwaschen mit kaltem Wasser. Die Gefahren lauern also jederzeit und überall.

Und je häufiger die Schmerzen auftreten, umso mehr entwickelt man entsprechende Vermeidungsstrategien: Aus Angst vor weiteren Anfällen werden zunehmend all diejenigen Tätigkeiten weitgehend gemieden, die auch nur ansatzweise im Verdacht stehen, einen Anfall auslösen zu können.

So ist es kein Wunder, dass die Trigeminusneuralgie im Laufe der Zeit häufig zu einer starken Einschränkung der Lebensqualität führt. Besonders die Kommunikation leidet sehr häufig darunter, weil man sich immer weniger zu sprechen traut. Stattdessen macht man sich mithilfe von Zeichen und Zetteln verständlich – ein ziemlich nerviges Unterfangen für den Betroffenen selbst, aber auch für seine Angehörigen.

Und weil so manches Mal die Attacke während des Essens oder Trinkens eingetreten ist, meidet man auch dieses immer mehr. Bedenkliche Gewichtsverluste sind dann an der Tagesordnung und können zu weiteren gravierenden Gesundheitsproblemen führen.

Je länger die Krankheit andauert, und je mehr die Intensität des Schmerzes zunimmt, desto mehr leidet die gesamte Lebensqualität. Und nicht selten kommt es infolgedessen zu schwerwiegenden Depressionen. In dieser Personengruppe gilt die Suizidrate als deutlich erhöht.

Aber auch die Gefahr, dass sich ein Dauerschmerz entwickelt, oder dass ein Sensibilitätsverlust in den betroffenen Gesichtsregionen auftritt, ist eine Perspektive, die vielen Betroffenen berechtigterweise Angst macht.

Die Gründe, eine Trigeminusneuralgie zu behandeln, sind also aus mehrfacher Hinsicht gegeben.

Natürlich ist jede Krankengeschichte sehr individuell, und bei jedem Trigeminusneuralgie-Patienten sind es wahrscheinlich andere Faktoren, die die Krankheit mit ausgelöst haben. Doch leider wird in allgemeinen Therapiekonzepten der Trigeminusneuralgie einer der wesentlichsten Faktoren nicht berücksichtigt, nämlich dass die Erkrankung im Zusammenhang mit Umweltschadstoffen stehen kann. Für bekannte Toxikologen und Umweltmediziner gibt es keinen Zweifel daran, dass insbesondere Quecksilber aus Amalgamfüllungen zur Entstehung der Trigeminusneuralgie beiträgt.

Erfahren Sie in diesem Buch, was es damit auf sich hat, und wie Sie eine derartige Krankheitsursache erkennen und beseitigen können.

## Was ist eine Trigeminiusneuralgie?

Die Trigeminiusneuralgie gehört zu den eher seltenen chronischen Krankheiten. Auf 100.000 Menschen kommen ca. 4 erkrankte Personen. Die Krankheit tritt vermehrt bei Personen mit erhöhtem Blutdruck auf und meistens erst ab dem 40. Lebensjahr. In der Mehrzahl sind ältere Menschen zwischen dem 60. und 70. Lebensjahr betroffen, denn immerhin sind etwa 70 % der Patienten beim erstmaligen Auftreten der Erkrankung älter als 60 Jahre.

Dies macht deutlich, dass die Wahrscheinlichkeit, an der Trigeminiusneuralgie zu erkranken, mit zunehmendem Alter sehr deutlich steigt. Allerdings wird die Erkrankung mittlerweile immer häufiger auch bei Jugendlichen festgestellt.

Aufgrund der höheren Lebenserwartung zählt die Statistik mehr Frauen als Männer zu den Patienten mit Trigeminiusneuralgie. So kommen 5,9 Frauen auf 100.000 Personen, jedoch nur 3,9 Männer.

In der medizinischen Fachsprache bezeichnen Neuralgien besondere Formen von Nervenschmerzen bzw. Krankheiten, die durch Schädigungen von Nerven entstehen. Wenn die Schmerzen entlang der Äste des Trigeminiusnervs ausgelöst werden, wird dies als Trigeminiusneuralgie bezeichnet. Die Trigeminiusneuralgie ist demnach eine Form des Gesichtsschmerzes, die im Zusammenhang mit dem 5. Gesichtsnerv, dem Nervus trigeminus auftritt.

Die Trigeminiusneuralgie tritt als alleinstehende Erkrankung auf, aber auch in Kombination mit anderen Krankheiten wie z. B. der Multiplen Sklerose. Bei MS-Patienten entsteht sie ca. 300 Mal häufiger als bei Menschen, die nicht an MS erkrankt sind.

Die Trigeminiusneuralgie entsteht durch den engen Kontakt zwischen Blutgefäßen (Arterien) und Nerven. Als Ursache werden unterschiedliche Möglichkeiten diskutiert (z. B. Herpes, Durchblutungsstörungen, Zahnbehandlungen), jedoch bleibt die tatsächliche Ursache in vielen Fällen unentdeckt. Diese Form der Trigeminiusneuralgie wird als idiopathische Trigeminiusneuralgie bezeichnet.

Die symptomatische Trigeminiusneuralgie dagegen tritt immer in Verbindung mit anderen Erkrankungen auf. In vielen Fällen ist sie dabei Folge einer Entzündung oder eines Hirntumors.

Das hauptsächliche Symptom einer Trigeminiusneuralgie ist ohne Zweifel der dramatische Schmerz. Aufgrund der unvorstellbaren Intensität der Schmerzen, die als die unerträglichsten überhaupt gelten, gehört die Trigeminiusneuralgie zu den besonders gefürchteten Krankheitsbildern. Von ihrem Schweregrad her werden die Schmerzen als vernichtend und *als nicht auszuhalten* beschrieben.

Die Schmerzen treten vorwiegend in einer Gesichtshälfte, meistens auf der rechten Seite auf. Sie sind anfallsartig, unvorhersehbar und fühlen sich an wie ein brennender Stromschlag. Als ganz besonderes Merkmal gilt das plötzliche Einschleßen der Schmerzen, als wenn ein Blitz durch das Gesicht fahren würde. Da oftmals in Folge dieser Schmerzzustände auch Zuckungen auftreten, wird die Trigeminusneuralgie auch „Tic Douloureux“ genannt.

Die Attacken dauern meistens nur wenige Sekunden bis maximal zwei Minuten. Danach klingen sie wieder ab, können aber mehrmals am Tag (bis zu 100 Mal), in der Woche oder im Monat auftreten. Zwischen den einzelnen Attacken liegen schmerzfreie Phasen von unterschiedlicher Dauer, allerdings können die Attacken auch in länger andauernde schmerzhaft Zustände (Schmerzsalven) übergehen.

Die Entwicklung und das Fortschreiten der Krankheit sind völlig unkalkulierbar, denn niemals kann man auch trotz diverser Behandlungen einen genauen Verlauf vorhersagen. Was bei dem einen Patienten hilft, greift bei dem anderen noch lange nicht.

Besonders belastend ist die permanente Präsenz der Erkrankung. Denn jederzeit und an jedem Ort lauert der nächste Schmerz anfall. Niemals lässt sich voraussehen, wann, in welcher Dimension und Intensität die Schmerzen auftreten werden, was zur Folge hat, dass der ganz normale Alltag sehr stark beeinträchtigt wird. Auch wenn sich in vielen Fällen nicht genau feststellen lässt, welche Reize (Triggerfaktoren) zu der erneuten Attacke geführt haben, ist man sehr verunsichert, weil schon der nächste kleine ‚Fehler‘ zu einem weiteren Schmerz führen kann. Ganz alltägliche Dinge wie Essen und Trinken werden somit schon zu einer großen Gefahr. Aber auch Berührungen der Haut, Sprechen, Lachen, Niesen, Zähneputzen oder ein ganz banaler Luftzug reichen schon aus, eine erneute Attacke herbeizuführen. Die Gefahren lauern also jederzeit und überall.

Mit jeder weiteren erlebten Attacke nimmt die Angst noch weiter zu. Man wird regelrecht panisch, weil andauernd diese unsichtbare Sorge über einem schwebt, dass jederzeit und in jeder Situation ein neuer Anfall eintreten kann, und man nicht weiß, wie man diese dramatischen Schmerzen aushalten soll.

Dabei sind die Schmerzen räumlich sehr begrenzt, indem sie ganz exakt auf den Bereich der Trigeminusäste im Gesicht beschränken. Betroffen sind dabei zumeist der Ober- und Unterkiefer sowie der Mund. Wenn der Schmerz jedoch ausstrahlt, treten auch Schmerzen im Kinn und der Wange auf.

Um eine Trigeminusneuralgie zu behandeln, gibt es viele verschiedene Möglichkeiten. Doch welche ist die richtige für einen selbst? Das ist immer die

entscheidende Frage, denn es gibt sozusagen kein ‚Patentrezept‘, das bei allen Betroffenen gleich gut wirksam eingesetzt werden kann.

Im Allgemeinen wird eine Trigeminusneuralgie medikamentös behandelt. Wenn diese Art der Behandlung jedoch nicht in gewünschter Weise anschlägt oder untragbare Nebenwirkungen auftreten, können noch andere Behandlungsmöglichkeiten in Betracht kommen. Häufig ist ein umfangreiches und langwieriges Ausprobieren von verschiedenen Behandlungsmethoden erforderlich. Denn wenn zeitweilig die eine Therapie anschlägt, kann sich diese nach wenigen Wochen schon wieder als wirkungslos erweisen. So ist es eine ständige Suche nach dem bestmöglichen individuellen Behandlungskonzept.

Mittlerweile kommen immer öfter Verfahren aus der Naturheilkunde in Betracht. Dabei wird von einigen Therapeuten auch das Thema der Schwermetallbelastungen miteinbezogen. Schon manchem leidgeprüften Trigeminusneuralgiepatienten konnte durch eine fachgerechte Behandlung zu einem beschwerdefreien Leben verholfen werden, indem belastende Schadstoffe wie Zahnmetalle eliminiert wurden. Noch findet dieser Aspekt zum Leidwesen der Betroffenen noch viel zu wenig Berücksichtigung.

Hinzu kommt, dass es bei der Trigeminusneuralgie immer wieder zu Fehldiagnosen kommt. Experten weisen immer wieder darauf hin, dass fast kein anderes Krankheitsbild so oft zu unrecht diagnostiziert wird, obwohl diese Diagnose nach genauerer Betrachtung nicht zutrifft bzw. standhält.