

HERPES VIRUS

EIN LEBEN LANG?

Wer kennt sie nicht? Lästige, schmerzhaftige Bläschen, die immer wieder kommen. Fast jeder trägt den Herpes simplex-Erreger in sich. Doch mit den richtigen naturheilkundlichen Maßnahmen lässt sich das Immunsystem so festigen, dass es zu keinem Ausbruch mehr kommt. Die Natur hat sogar Soforthilfe parat um eine bereits einsetzende Bläschenbildung zu stoppen.

*Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger*

Man nennt sie schlicht „Fieberbläschen“, weil sie gern dann auftauchen, wenn man geschwächt ist, etwa von einem grippalen Infekt mit Fieber oder wenn man sehr gestresst ist. Ausgelöst werden die unattraktiven, oft schmerzhaften Eiterherde an den Lippen (Herpes labialis) von sogenannten Herpes simplex-1 (HSV-1). Dabei liegt die Erstinfektion mit dem weltweit verbreiteten Virus meist schon lange zurück. Der Mensch ist unter allen Lebewesen der einzige Wirt für das Virus. Lebenslang.

Lippenherpes kann durch Speichelkontakt und Schmierinfektion bereits ab dem Säuglingsalter im normalen familiären Umgang erworben werden. Da es bei Babies bei einer Infektion zu schweren Folgen, sogar zu Gehirnhautentzündung, kommen kann, müssen selbst noch so glückliche Eltern auf das Küssen ihres Babies verzichten, wenn

sie eine Fieberblase haben. Wichtig ist auch, auf Hygiene bei Besteck, Gläsern und Zahnbürsten zu achten. Schnuller oder Sauger vom Fläschchen sollten nur vom Baby in den Mund genommen werden.

Bei Lippenherpes durchläuft man folgende Stadien: Juckreiz auf der Lippe, Bläschenbildung, Anwachsen des Bläschens, Aufbrechen und schließlich Verkrustung, Abfallen der Kruste mit noch länger sichtbarer Hautrötung. Neben dem Herpes labialis ist der durch den Erreger Herpes simplex-2 hervorgerufene Herpes genitalis verbreitet. Hat man sich einmal damit (in erster Linie bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr) infiziert, kommt es auch hier immer wieder zu Ausbrüchen schmerzhafter Bläschen und Lymphschwellungen in der Leiste.

Das Herpes simplex-Virus kann durch eine Verschleppung der Viren – oft nach Kontakt der Hände mit der Bläschenflüssigkeit – ebenso in Hautregionen auftreten, in denen primär eine Infektion nicht zu erwarten ist. Es kann zu Bläschenbildung in der Nase, an den Wangen, den Augen oder anderen Körperstellen kommen. Weit verbreitet ist außerdem die sogenannte „Gürtelrose“ (Herpes zoster), die ebenso eine Herpes-Erkrankung ist, ausgelöst durch die Reaktivierung des Varizella-Zoster-Virus, das als



Verursacher der Windpocken bekannt ist. Nach dem ersten Ausbruch treten HSV-1- und HSV-2-Infektionen bei manchen Menschen in regelmäßigen Abständen auf, während andere nie wieder unter den bekannten Symptomen leiden müssen, obwohl das Virus nach wie vor in ihnen schlummert. Vier von fünf Menschen bemerken gar nichts davon, da die Primärinfektion ohne weitere Komplikationen verlaufen ist und die Betroffenen auch später vollkommen symptomfrei bleiben. Dennoch können sie das Virus auf andere Menschen übertragen.

Herpes – was tun?

Die Viren vollständig und dauerhaft loszuwerden ist nach aktuellem Stand der Medizin nicht möglich. Denn die Viren selbst sind durch äußerliche Einwirkung auf infizierte Stellen nicht zu erreichen. Sie halten sich in den Nervenganglien im Körperinneren auf. Dennoch hat man gute Chancen, Neuinfektionen zu verhindern bzw. bei einem Auftreten der Bläschen sofortige Gegenmaßnahmen zu setzen. Der Schlüssel dazu? Das Immunsystem. Jedes Virus kann nur dann ausbrechen, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Etwa bei Ärger oder bei Stress, auch bei Ekelgefühl, bei einer schwächenden Erkrankung, bei Frauen während der Menstruation, bei Schlaf- oder Bewegungsmangel, bei Strahlenbelastungen etwa durch geopathogene Störzonen und Elektromog, bei Giftbelastung beispielsweise mit Schwermetallen oder bei schlechter Ernährungslage. Womit sowohl Nährstoffmangel durch intensiv bewirtschaftete, ausgelaugte Böden gemeint ist, als auch durch eine Ernährung mit moderner, hochverarbeiteter Industrienahrung statt ursprünglichen Lebensmitteln. Letztlich wirkt auch die individuelle Stoffwechsellage ins Immungeschehen ein, finden doch immunologische Prozesse zu einem hohen Prozentsatz im Darm statt und der kann etwa durch Unverträglichkeiten geschädigt sein. Speziell davon betroffen: Die Dünndarmschleimhaut. Dort befindet sich ein Großteil unseres spezialisierten Immunsystems in Form von Lymphfollikeln – Kolonien jener Abwehrzellen, die die Antikörper produzieren. Für die Gesundheit der Dünndarmschleimhaut spielen speziell Laktobazillen eine wichtige Rolle. *Lactobac Darmbakterien* bieten etwa genau den Bakterienstamm, der robust und vielseitig genug ist, um alle Funktionen des

Darms zu unterstützen und das richtige Milieu zu schaffen.

Ernährung: Auf Lysin achten

Eine herpesspezifische Ernährung sollte eher weniger die Aminosäure Arginin als die Aminosäure Lysin enthalten. Arginin ist im Grunde eine Aminosäure mit sehr positiver Wirkung, doch sollte bei der Herpes-Behandlung ihr Gegenspieler Lysin bevorzugt werden. Der Verzehr von lysinreichen Lebensmitteln wie Bohnen, Linsen und Soja, aber auch Fleisch, Eiern und Kartoffeln kann hilfreich sein.

Wer Lysin als Nahrungsergänzung nehmen möchte, ist mit einer Mischung aller 8 essentiellen Aminosäuren (*Aminosäuren I*) besser dran als mit isoliertem Lysin, wirkt es doch in Verband mit den anderen essentiellen Aminosäuren besser als allein. Wer eine argininhaltige Aminosäuremischung (*Aminosäuren III*) etwa für die Gefäße oder fürs Abnehmen einnimmt und zu Herpes neigt, sollte idealerweise mit der lysinhaltigen *Aminosäuremischung I* kombinieren.

Lippenherpes tritt eher bei trockener, ungeschützter Haut auf, daher ist gute Pflege besonders wichtig. Wunderbar ist etwa Rizinusöl, täglich einige Tropfen als Lippenbalsam angewandt. Mit Rizinusöl kann man nebenbei auch Wimpern, Augenbrauen und Haare verschönern, da es glättet, stärkt und pflegt (nur wenig auf die Deckhaare und dann zweimal mit Shampoo waschen).

„Ich habe schon alles probiert ...“

... und nichts hat geholfen. Wenn die Fieberblase sich entwickelt, ist sie durch nichts mehr zu stoppen.“ Haben Sie das auch schon erlebt? Man kann die entstehende Fieberblase jedoch eindämmen, auch die begleitenden Lymphdrüschmerzen im Zaum halten. Alles immunstärkende ist hier hilfreich. Heilpilze, wie wahlweise etwa *Reishi*, *Cordyceps*, *Agaricus*, *Hericium* oder *Coriolus Heilpilz* in zweifacher Tages-

dosis, kombiniert mit *flüssigem Silizium* beschleunigen den Abheilungsprozess (bei jeder Art von Herpes) wesentlich. Macht man damit eine „Kur“ über mehrere Monate, können langfristig gesehen weitere Herpes-Ausbrüche verhindert werden. Der Heilpilz arbeitet gleich an zwei Fronten: Einerseits bekämpft er im akuten Herpes-Fall die bläschenauslösenden Viren und stärkt andererseits langfristig das Immunsystem. Das *flüssige Silizium* ist eine Art Weckdienst für die unspezifische Immunabwehr. Bis zur Immunstärkung durch diese Mit-



tel ist es aber für viele wünschenswert eine Soforthilfe zur Hand zu haben. Das ist auf Grund unserer Erfahrungen *kolloidales Zink* als wässrige Lösung zum Einnehmen – mehrmals täglich ein Schluck. Dazu wendet man *kolloidales Silberöl* an, mehrmals am Tag direkt auf die betroffene Stelle tupfen. Man kann *kolloidales Silberöl* auch abwechselnd mit *kolloidalem Zinköl* auftragen. Diese Sofortmaßnahmen helfen selbst bei einem angeschlagenem Immunsystem, während eines grippalen Infekts oder in der Heuschnupfenzeit.

Bei Herpes zoster hat sich die Kombination von *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, *flüssigem Silizium*, *Sternanis* und einem der genannten Heilpilze bewährt. In den ersten drei Tagen die bis zu doppelten Tagesdosen, danach in der normalen Tagesdosierung. *Sternanis* ist überhaupt eine geniale Hilfe bei Viren aller Art, verhindert es doch das Lösen des Virus von der Wirtszelle und damit seine Vermehrung. ♪