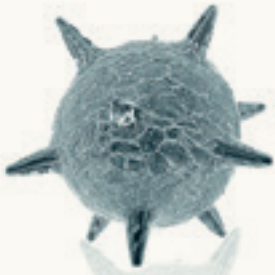


HERPES

- LINDERUNG
IN SICHT?



Ein paar stressige Tage, eventuell eine Meinungsverschiedenheit mit viel Ärger oder auch einfach nur trockene Lippen bei kaltem Wetter, und schon ist es wieder soweit: Das Herpes-Virus macht sich bemerkbar. „Fieberblasen“ nennt man die lästigen Hautveränderungen, die immer gerade dann auftreten, wenn man sie am wenigsten braucht. Lesen Sie, wodurch sie begünstigt werden und vor allem, wie man sie schnell wieder los wird.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Mit Spannungsgefühlen und unangenehmem Kribbeln, Jucken, Stechen, Brennen bis hin zu richtigen Schmerzen, vor allem in den Lymphdrüsen am Hals, erscheinen Eiterbläschen, die immer größer werden, aufplatzen, abtrocknen und dann noch lange sichtbar an der Lippe oder umliegendem Bereich, manchmal auch in Augennähe, auf sich aufmerksam machen. 85 bis 95 % der Menschen tragen das Herpes Simplex Virus in sich. Bei manchen bricht es nie aus, bei manchen nur bei großem Stress und bei manchen bildet sich in sehr kurzen Abständen eine sogenannte Fieberbase aus. Das Virus ist in Nerven und Ganglien eingelagert und dort so gut versteckt, dass es vom Immunsystem nicht erkannt wird. Nur bei gewissen Umständen wird es aktiviert, verursacht die schmerzhaften Bläschen und zieht sich dann wieder in Nerven und Ganglien zurück. Herpes gilt als nicht heilbar, denn wenn man ihn einmal hat, ist man zeitlebens mit ihm konfrontiert. Wer nie einen Herpes-Ausbruch erlebt, hat damit kein Problem. Wer aber öfter unter Fieberblasen leidet, sollte um die Umstände Bescheid wissen, die einen Ausbruch begünstigen.

Welche Rolle die Psyche spielt

Emotionen haben einen großen Anteil am Erscheinen von Fieberblasen. Ekel etwa kann sehr schnell einen Schub auslösen. Die traditionelle chinesische Medizin sieht ebenfalls

psychische Ursachen als Hintergrund für den Herpes-Ausbruch. Die „feuchte Hitze“, wie sie die dazu führende Störung nennt, kann zwar auch durch Ernährungsfehler entstehen (viel Fett, Schweinefleisch, Wurst, Salz, Alkohol, Zucker, Knoblauch, schweres Essen wie Paniertes, scharfe Gewürze und Cocktails), aber seelische Komponenten und Emotionen, sowie Infektionskrankheiten und allfällige klimatische Faktoren wie Feuchtigkeit und Hitze (z. B. im Urlaub) sind unbedingt mit zu berücksichtigen.

Immer ist die Milz als das Aufnahmeorgan von Qi aus der Nahrung im Mittelpunkt. Dort entsteht die Feuchtigkeit immer dann, wenn die Milz geschwächt wird. Vor allem passiert das durch zu viele abkühlende Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Zucker, Weizen und Rohkost, aber auch Obst und Salate, fettreiche, ölige Gerichte oder kalte Getränke kommen in Frage. Auch das sich Sorgen machen und das daraus resultierende Grübeln verursachen Feuchtigkeit in der Milz. Herrscht zu viel Feuchtigkeit im Körper, beschreibt die TCM dies als die Entstehung von Kälte. Kommt nun eine blockierende Emotion wie Eifersucht, Ärger, Groll, Wut oder Zorn hinzu, wird die Lebensenergie (das Leber-Qi) im Lebermeridian blockiert. Die Kälte schlägt in Hitze um und es kommt zu „feuchter Hitze“.

Ist das Qi nicht mehr im Fluss, kann das auch in anderen Organen Disharmonien hervorrufen. Ersichtlich wird das an der Stelle, wo die Bläschen auftreten. Ist die Oberlippe betroffen, findet sich feuchte Hitze in der Milz, während die Unterlippe oder das Areal neben der Nase auf feuchte Hitze im Dickdarm hinweisen. Die rechte Wange (und die Genitalien) korrespondieren mit der Leber, die linke Wange mit der Lunge und die Bereiche zwischen Oberlippe und Nase sowie zwischen Schläfen und Unterkiefer zeigen feuchte Hitze in der Gallenblase an.

Wenn es nun schon soweit ist und sich wieder einmal eine Fieberblase zeigt, kann man mit TCM-Ernährung für besseren Ausgleich sorgen. Für den Moment findet man aber in der Naturheilkunde die beste Hilfe. Bestimmte Natursubstanzen haben sich im Kampf gegen Herpes besonders bewährt.

Das Immunsystem mit Vitalpilzen oder Curcumin stärken

Vitalpilze wie *Reishi*, *Cordyceps*, *Coriolus* oder *Agaricus blazei murrill* oder der Gelbwurzextrakt *Curcumin* sind einige der Naturmittel, die das Immunsystem ganz schön auf Trab bringen und sie haben sich bei Herpes langfristig besonders gut bewährt. Es gehört natürlich auch ein bisschen Geduld dazu, denn einige Wochen dürfen es sein, bis das Immunsystem wieder so richtig in Schwung ist. Die Polysaccharide der Vitalpilze erinnern unser Immunsystem an Viren und Bakterien, da ihre Membranoberflächen den unerwünschten Eindringlingen in Molekülgröße, Faltblattstruktur und Verästelung stark ähneln. Docken die Immunzellen an die Polysaccharide an, wird das Immunsystem in Alarmbereitschaft versetzt, ohne jedoch eine gezielte Immunkaskade auszulösen. Es ist bloß in Bereitschaft, um sofort gegen Feinde reagieren zu können. Mit diesem Trick ist man einfach weniger oft krank.

Der *Coriolus Vitalpilz* ist zusätzlich in der Lage, die feuchte Hitze aus dem Körper auszuleiten. Damit stärkt er die Milz ganz außerordentlich und entzieht dem Herpes-Virus aus Sicht der TCM seine Grundlage. *Curcumin*, der Hauptwirkstoff der Curcuma-Wurzel, hemmt einen Aktivator des Virus und verhindert so die Vermehrung des Herpes Erregers. *Curcuma* als vermahlene Pulver wirkt genauso, man braucht aber mehr davon und ist in Form von Kapseln angenehm einzunehmen.

Mit Biomimetik Desinfekt desinfizieren

Fieberblasen (und Hände!) sollte man desinfizieren, um ihre Ausbreitung zu stoppen. Sehr geeignet ist dafür das *Biomimetik Desinfekt*, weil es trotz kraftvoller Resultate völlig ungefährlich ist für Mensch, Tier und Umwelt. Es riecht nach Chlor, das sollte nicht irritieren, denn es ist durch Aufspaltung von Wasser, Sauerstoff und Salz (NaCl) entstanden. Man sprüht es mehrmals täglich auf die betroffenen Stellen und lässt es einfach an der Luft trocknen. Hände, Gläser und Besteck desinfiziert man am besten gleich mit, denn Herpes ist ansteckend und etwa für Schwangere bzw. ihr Ungeborenes, sowie für Säuglinge sogar lebensgefährlich.

Mit Adaptogenen den Stress mildern

Es heißt bei Herpes immer: „Vermeiden Sie Stress“. Eine an sich tolle Empfehlung, nur bitte wie? Stress hat man sich nicht ausgesucht, er überfällt einen. Oder ist man doch selbst mitverantwortlich? Erkennen Sie persönliche Stressfallen und lösen Sie diese Muster z. B. mit kinesiologischer Hilfe auf! Das kann man aber meist erst, wenn der ärgste Stress wieder vorbei ist. Mittendrin, muss man „funktionieren“ - oder glaubt es zumindest, denn sonst hätte man ja gar keinen Stress...

Jedenfalls gibt es geniale Hilfen aus der Natur, wenn es wieder einmal so richtig rund geht. Die Rede ist von sogenannten Adaptogenen. Dazu zählen viele Naturmittel, die die körperliche Stressreaktion dämpfen, indem sie uns einerseits mit mehr Qi (Lebensenergie) versorgen, das man ja gerade jetzt besonders dringend braucht, und andererseits die Stressantwort der Nebenniere beruhigen. Die Belastungsmomente sind dann zwar immer noch da, aber man kann ihnen viel entspannter begegnen. Besonders wirksam sind: *Rhodiola rosea* oder *Rhodiola mix* (eine Mischung aus drei Adaptogenen, die besonders gut harmonisieren), jeder der Vitalpilze wie *Reishi*, *Cordyceps* usw. und das im Winter besonders beliebte *Sternanis*, sowie der einfach genial entspannende *Tulsi Tee*, das heiligste Kraut der Hindus.

Mit Lysin das Herpes „nährende“ Arginin in Schach halten

Eine besondere Rolle bei Herpes spielt die Aminosäure *Lysin*. Sie hat einen hemmenden Einfluss auf „Fieberblasen“ im Lippen- oder Genitalbereich, indem sie die Vermehrung der Herpes simplex-Viren (und vermutlich auch anderer Viren wie etwa den Herpes Zoster-Auslöser sowie Rheuma auslösende Viren) hemmt.

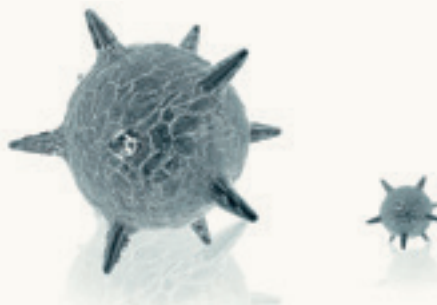
Die Aminosäure L-Arginin hingegen nährt und fördert Herpesviren. Sie ist in Nüssen, Körnern, Samen, Schokolade (Nussschokolade!), Gelatine und Rosinen in größeren Mengen enthalten. Wer für Fieberblasen anfällig ist, sollte daher einerseits auf eine gute *Lysin*-Versorgung in hoher Dosierung (bis zu 3 g täglich) achten und andererseits Arginin-hältige Nahrungs-

mittel vermeiden.

Lysin gehört mit *Threonin* und *Tryptophan* zu den lebensnotwendigen Aminosäuren, die am häufigsten fehlen. *Lysin* ist auch für sämtliche Körperstrukturen, die von einem guten Kollagenaufbau abhängig sind wie Knochen,

> AUSLÖSER FÜR FIEBERBLASEN

- Mangel an der Aminosäure Lysin
- Stress
- Arginin-reiche Nahrungsmittel
- Feuchte-Hitze aus Sicht der TCM
- Erkältung und andere akute Infektionen
- Sonneneinstrahlung
- Hormonschwankungen (Menstruation bei Frauen)
- Hautprobleme
- Emotionen wie Ekel, Ärger, Zorn, Wut, Eifersucht



Bindegewebe, Gefäße, Haut, Haare, Nägel, Knorpel, Gelenke, Bänder, Augen, Zähne und Zahnfleisch enorm wichtig und wirkt am besten zusammen mit Vitamin C. Weitere wichtige Aufgaben von *Lysin* sind die Reduktion der Stressanfälligkeit, die Reduktion von Ängsten, sogar von Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatischen Belastungsstörungen und Depressionen (zusammen mit dem *Vitamin B-Komplex*!), das Senken von Cholesterin und Triglyceriden, die Glättung von Gefäßinnenwänden und damit Schutz vor Arteriosklerose (zusammen mit Vitamin C), eine bessere Eiweiß- und Fettverdauung etwa bei Magensäuremangel oder Fettleber, Schutz des gesamten Eiweißgerüsts des Körpers, verbesserte Kalziumaufnahme in die Knochen, Verschönerung von Bindegewebe, Haut, Haare und Nägeln - und das ist bei weitem noch nicht alles, was *Lysin* für den Körper bewirkt.

Auch wenn eine richtige Heilung nicht stattfinden wird, weil das Virus im Körper verbleibt, bringt *Lysin* die Herpesbläschen schneller zur Abheilung und sorgt dafür, dass nicht noch weitere entstehen. Die Herpesfreie Zeit wird mit *Lysin* verlängert, wie auch Studien zeigten.

Mit kolloidalem Zinköl und kolloidalem Silberöl behandeln

Zinkmangel hängt mit Stress zusammen und strapaziert das Immunsystem. Sehr bewährt bei jeder Entzündung im Kopfbereich, wie etwa Mittelohr- oder Nebenhöhlenentzündung, hat sich die lokale Anwendung von *kolloidalem Zinköl* und *kolloidalem Silberöl* in halbstündigem Abstand mehrmals täglich. Wer es sofort macht, erspart sich die Fieberblase, da sie sich wieder rückbildet.

Wählt man für die Zinkversorgung allerdings statt einem Kolloid ein herkömmliches Zinkpräparat - dazu zählen sämtliche in der EU zugelassenen Zinkverbindungen -, muss man bedenken, dass dadurch der Zink-Gegenspieler Kupfer eventuell zu stark ausgeraubt wird und dann ein Kupfermangel die Folge wäre. Das wäre sehr ungünstig, zumal sich Herpes unter Anwesenheit von Kupfer nicht ausbreiten kann und Kupfer neben Zink und Mangan sehr wichtig für das Immunsystem ist. Mit *kolloidalem Zink* hingegen bleibt der Gegenspieler Kupfer unbeeinflusst und *kolloidales Kupfer* wiederum beeinflusst Zink nicht. Daher sind Kolloide einfacher anzuwenden als die üblichen Verbindungen.

Mit Baobaböl die Lippen pflegen

Mit Feuchtigkeit und hautfreundlichen, schützenden Ölen gut versorgte Lippen sind nicht so empfindlich wie trockene, ungeschützte. Ein, zwei Tropfen *Baobaböl* jeden Morgen und Abend bzw. sofort, wenn sich ein Spannungsgefühl einstellt, können Lippenherpes seltener auftreten lassen und oft auch schon bei den ersten Anzeichen stoppen. Besonders wichtig ist diese Extra-Pflege bei trockener Heizungsluft, starker Sonne und beim Aufenthalt in kalter Luft, wie etwa beim Wintersport. ✍