

Was hilft bei Herpes Simplex

Besonders wichtig ist die Versorgung mit zwei bestimmten Aminosäuren

Die Infektion mit einer Form des Herpes Simplex-Virus (HSV1) führt zur Bildung von "Fieberbläschen" an Lippen und Mund (in seltenen Fällen sogar im Auge), während die Infektion mit einer anderen Form (HSV2) eine Genitalinfektion nach sich zieht. Herpes-Infektionen sind sehr weit verbreitet: Ein Drittel der Bevölkerung Westeuropas leidet unter wiederkehrenden Infektionen durch eine oder beide Formen. Das Herpesvirus kann über Jahre hinweg in den Nervenzellen des Körpers überleben, und nur dann in Erscheinung treten und Hautinfektionen verursachen, wenn die Abwehrkräfte (zum Beispiel durch Krankheit oder Stress) geschwächt sind. Während Ausbrüchen bildet das Herpesvirus Gruppen von kleinen Bläschen voller klarer Flüssigkeit, die von Hautrötung und Entzündung umgeben sind. Herpes der Lippen ist ungefährlich, aber Genitalherpes bei Schwangeren kann während der Geburt auf den Säugling übertragen werden und ernste Schäden verursachen. Da nicht alle, die dem Herpesvirus ausgesetzt sind, deswegen eine wiederkehrende Infektion entwickeln, sind leistungsfähige Abwehrkräfte außerordentlich wichtig für die Verringerung des Risikos. Bei Menschen, die Oral- oder Genitalherpes haben, kann eine optimale Ernährung, die darauf ausgerichtet ist, das Immunsystem in Bestform zu halten, die Häufigkeit und den Schweregrad der Rückfälle mindern, und in manchen Fällen sogar dem Körper erlauben, das Virus völlig zu verdrängen.

Ernährungsempfehlungen bei Herpes Simplex

Die Ernährung kann das Wachstum des Virus merklich beeinflussen. Eine gesunde Ernährung, die reich an allen essentiellen Nährstoffen und arm an raffinierten Zuckerarten und tierischen Fetten ist, kann eine optimale Immunfunktion erhalten. Besonders wichtig ist die Versorgung mit zwei bestimmten Aminosäuren: Arginin in großen Mengen unterstützt das Wachstum des Virus (das Virus ist bei seiner Vermehrung auf regelmäßige Argininzufuhr angewiesen). Die Aufnahme von Lysin in großen Mengen hemmt hingegen das Viruswachstum (hauptsächlich, indem sie die Argininmenge verringert, die dem Virus zugänglich ist). Eine lysinreiche und gleichzeitig argininarme Ernährung kann eine wirksame Behandlung von Herpes sein, und die Anzahl und den Schweregrad der Rückfälle mindern.

Das Verhältnis von Arginin zu Lysin in Nahrungsmitteln

Gut (d.h. mehr Lysin als Arginin):

1. Fleisch, Geflügel, Fisch
2. Milchprodukte, Eier
3. Nährhefe
4. Kartoffeln, Hülsenfrüchte

Schlecht (d.h. mehr Arginin als Lysin):

1. Nüsse* (besonders Mandeln, Haselnüsse, Cashews und Erdnüsse)
2. Schokolade*
3. Samen und Körner

4. Rosinen, Gelatine

* Bei diesen Nahrungsmitteln ist das Verhältnis ungünstig und Menschen mit Herpes sollten Sie meiden

Nährstoffempfehlungen bei Herpes Simplex

Vitamin C vermindert Schweregrad und Häufigkeit der Ausbrüche.

Vitamin E mildert Schmerzen und beschleunigt die Heilung.

Zink in Verbindung mit *Vitamin C* (*Kombipräparat Vitamin C plus Zink*) besonders wirksam.

Lysin: Wenn Sie an einer akuten Herpesinfektion leiden, ist Lysin in einer Dosierung von bis zu 3 bis 6 g täglich – zusammen mit lysinreicher Nahrung – sehr zu empfehlen. Lysin ist ein seiner Wirkungsweise gegen die Aminosäure Arginin, einem Hauptnährstoff des Herpesvirus, gerichtet. Deshalb ist Lysin bei der Behandlung von Herpes-Infektionen erfolgreich. Hilft bei der Heilung bzw. Vorbeugung von Herpes (Fieberblasen und Bläschen am Mund). Lysin spielt eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung des Immunsystems.

Besondere Hinweise

Sobald die ersten Symptome (Kribbeln, Rötung) oder Bläschen auftreten, sollte die betroffene Stelle während einiger Stunden mit Eis behandelt werden, das aufgelegt und nach einer Weile wieder abgenommen wird: dieses Verfahren kann den Rückfall mildern. Stress kann das Immunsystem schwächen und Rückfälle begünstigen. Entspannungstechniken, Meditation und maßvolle sportliche Betätigung können helfen, Stress abzubauen und Rückfälle zu verhindern. Intensive Sonnenbestrahlung können das Herpes-Virus mobilisieren. Ein wirksamer Sonnenschutz, insbesondere auf den Lippen, ist empfehlenswert.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>