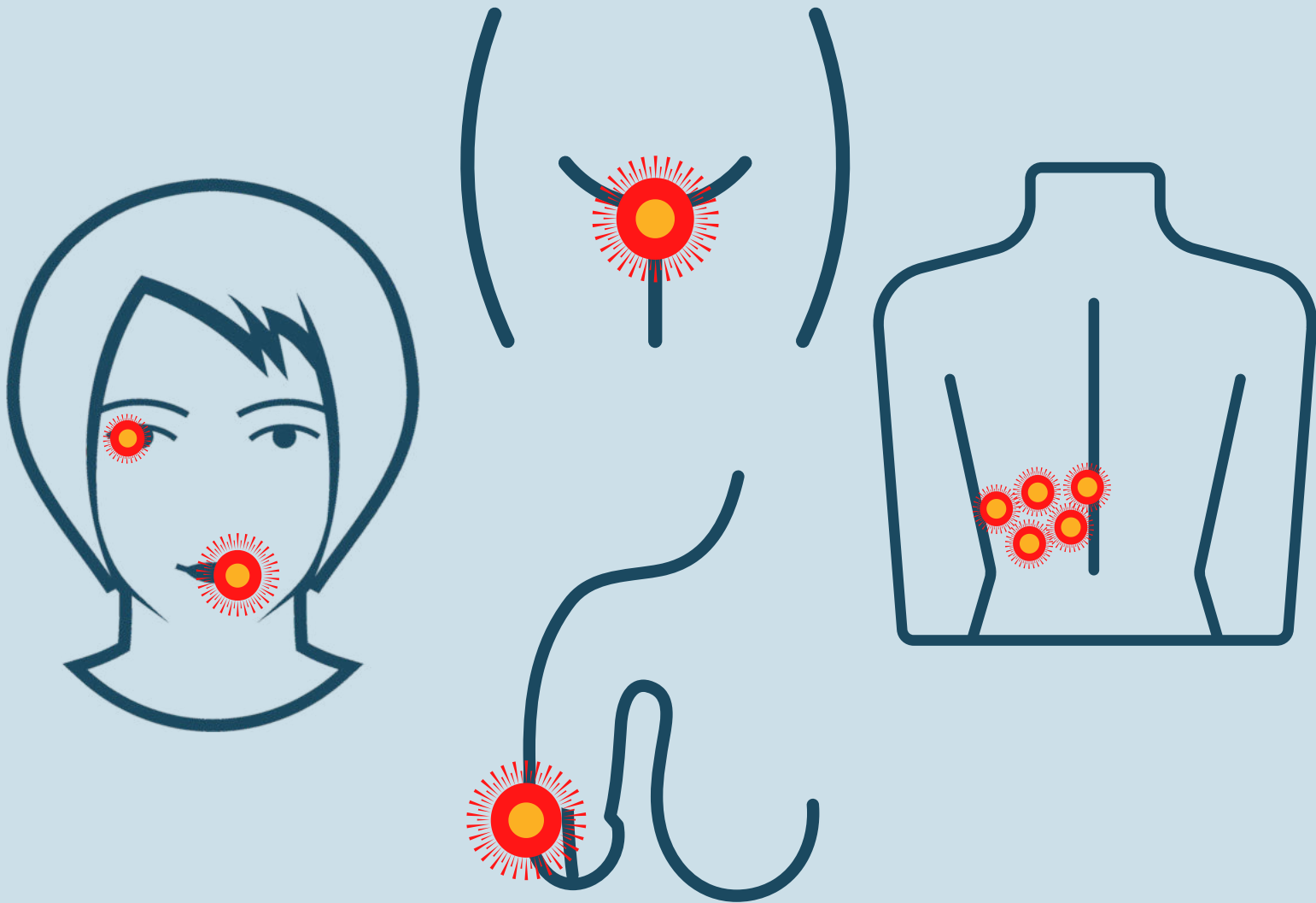


*Raus aus der*

# *HERPES-HÖLLE*



**HERPESAUSTRÜCHE VERHINDERN  
MIT DER 3-V-METHODE**

**ACHTUNG:** Sie haben nicht das Recht zum Abdruck oder Verkauf dieser Schrift.

Sie dürfen auch nicht den Inhalt dieser Schrift verbreiten oder verkaufen.

**© 2020 HÖHRMANN AKADEMIE GMBH**

**Alle Rechte vorbehalten.** Kein Teil dieses Reports darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder in irgendeiner Form übermittelt werden, weder elektronisch, mechanisch oder in sonst irgendeiner Form. Sie dürfen den Inhalt, oder Auszüge davon, nicht verkaufen, weitergeben oder anderweitig vervielfältigen bzw. in irgendeiner Form gewerblich nutzen.

**Haftungsausschluss und rechtliche Hinweise.** Die hierin enthaltenen Informationen stellen die Meinung des Autors zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Aufgrund der Geschwindigkeit, mit der sich Bedingungen ändern, behält sich der Autor das Recht zu ändern und zu aktualisieren vor. Der Bericht ist nur zu Informationszwecken. Weder der Autor, noch seine Tochtergesellschaften oder Partner übernehmen Verantwortung für Fehler, Ungenauigkeiten oder Auslassungen.

Jede Kränkungen von Personen oder Organisationen sind nicht beabsichtigt. Wenn Beratung über gesundheitliche oder damit zusammenhängende Angelegenheiten erforderlich ist, sollten die Dienste eines vollständig qualifizierten Professionellen gesucht werden. Dieses Werk ist nicht zur Verwendung als Quelle für gesundheitliche oder physiologische Beratung vorgesehen. Jede Bezugnahme auf Personen oder ein Unternehmen, ob lebend oder tot, ist rein zufällig.

# Inhalt

---

<b>1</b>	LIPPENHERPES UND GENITALHERPES ERKLÄRT	<i>Seite 9</i>
<b>2</b>	GÜRTELROSE (HERPES ZOSTER) ERKLÄRT	<i>Seite 15</i>
<b>3</b>	DIE 3-SCHRITTE-STRATEGIE: MEINE 3-V-METHODE	<i>Seite 20</i>
<b>4</b>	<b>SCHRITT 1: VERMEHRUNG VERHINDERN</b>	<i>Seite 23</i>
<b>5</b>	L-LYSIN: DER BAUSTELLENRÄUBER	<i>Seite 26</i>
<b>6</b>	DAS LYSIN-DILEMMA	<i>Seite 32</i>
<b>7</b>	LYSIN RICHTIG ANGEWENDET UND DOSIERT	<i>Seite 38</i>
<b>8</b>	FREISPRUCH FÜR DIE SCHOKOLADE?	<i>Seite 49</i>
<b>9</b>	MELISSE: DER TÜRSTEHER FÜR DEINE ZELLEN	<i>Seite 54</i>
<b>10</b>	ZUSAMMENFASSUNG SCHRITT 1: "VERMEHRUNG VERHINDERN" AUF EINEN BLICK	<i>Seite 58</i>
<b>11</b>	<b>SCHRITT 2: DAS IMMUNSYSTEM VERSORGEN</b>	<i>Seite 61</i>
<b>12</b>	WIE DIE HERPESABWEHR FUNKTIONIERT: UNSER IMMUNSYSTEM	<i>Seite 67</i>
<b>13</b>	DAMIT DIE HERPESABWEHR FUNKTIONIEREN KANN	<i>Seite 79</i>

<b>14</b>	VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE	<i>Seite 82</i>
<b>15</b>	SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE UND AMINOSÄUREN	<i>Seite 111</i>
<b>16</b>	VITAMIN D	<i>Seite 118</i>
<b>17</b>	NEGATIVE UND POSITIVE EINFLUSSFAKTOREN AUF DIE VERSORGUNG DES IMMUNSYSTEMS	<i>Seite 126</i>
<b>18</b>	ZUSAMMENFASSUNG SCHRITT 2: "IMMUNSYSTEM VERSORGEN" AUF EINEN BLICK	<i>Seite 153</i>
<b>19</b>	SCHRITT 3: DIE AUFNAHME DER MIKRONÄHRSTOFFE VERBESSERN	<i>Seite 157</i>
<b>20</b>	DARMSANIERUNG	<i>Seite 159</i>
<b>21</b>	SÄURE-BASEN-HAUSHALT	<i>Seite 171</i>
<b>22</b>	OMEGA 3	<i>Seite 177</i>
<b>23</b>	VITAMIN E	<i>Seite 185</i>
<b>24</b>	ZUSAMMENFASSUNG SCHRITT 3: "DIE AUFNAHME DER MIKRONÄHRSTOFFE VERBESSERN"	<i>Seite 187</i>
<b>25</b>	SCHLUSSWORT UND AUSBLICK	<i>Seite 190</i>

Servus, grüß Dich und Moin Moin,

über 20 Jahre meines Lebens - insbesondere in der Kindheit und Jugend - habe ich regelmäßig intensiv an Lippenherpes gelitten.

Ich kann jeden Menschen verstehen, für den Herpes eine Qual darstellt, die die Lebensqualität enorm reduziert.

Heute bin ich davon überzeugt, dass niemand an permanenten Herpesausbrüchen leiden muss.

Warum ich das sagen kann?

Nun, einerseits habe ich es geschafft, selbst ein herpesfreies Leben zu führen. Und andererseits - und das ist viel bedeutender - habe ich in den letzten 12 Jahren unzählige Menschen erfolgreich beraten, die selbst an immer wiederkehrendem Herpes gelitten haben.

Als Wissenschaftler habe ich mich intensiv mit den Ursachen für häufige Herpesausbrüche beschäftigt und zusammen mit meinem in der Beratung gewonnenen Erfahrungsschatz eine einzigartigen Strategie entwickelt - meine 3-V-Methode.

Sie ist auf Herpes an den Lippen oder im Gesicht, Genitalherpes und Gürtelrose anwendbar.

Und da dies ein sehr persönliches Thema für mich ist, würde ich dich in diesem Buch gerne dutzen und hoffe, dass dies für dich okay ist.

Herzlichst, Dein



Marcel Höhrmann  
Wissenschaftler, Trainer für die  
Immunkompetenz und  
Gründer der HÖHRMANN  
AKADEMIE

# *Vorwort*

---

Die in diesem E-Book verwendeten Erklärungen zur Entstehung und Wirkungsweise von Herpes basieren auf der schulmedizinisch anerkannten Virustheorie, nach der es sich bei Herpes um eine Infektionskrankheit handelt, die über Viren von Mensch zu Mensch übertragbar sind.

Ich möchte aber dennoch betonen, dass diese Theorie niemals hinreichend wissenschaftlich bewiesen wurde und es auch andere Erklärungsmodelle gibt, die das Auftreten von Herpessymptomen mindestens genauso gut begründen. So ließen sich ein Herpesausbruch und auch die individuelle Neigung dazu auch mit der sogenannten Exosomentheorie erklären.

Exosomen sind kleine, maximal 120 Nanometer große (damit liegen sie im für Viren angegebenen Bereich von 10-350 nm), membrangebundene Vesikel, die von Zellen ausgeschieden werden. Dabei fällt auf, dass die Exosomen, die von ungesunden, gestressten und erkrankten Zellen produziert und ausgeschieden werden, genau diesen kranken Status widerspiegeln.

Außerdem verändern sich die in den Exosomen enthaltenen einzelnen Makromoleküle während des Übergangs von Gesundheit zu Krankheit und stellen einen Ausdruck für die Krankheitslast dar. Während dieser Zeit steigt die Anzahl der aus den Zellen ausgeschiedenen Exosomen an.

Diese Beobachtungen könnten einen Herpesausbruch in seiner Entstehung und seinem Verlauf vollständig erklären. Die Virustheorie ist jedoch bedeutend älter als die Entdeckung und Erforschung der Exosomen, ist damit auch in der medizinischen Wissenschaft deutlich tiefer verwurzelt und gilt daher derzeit als das anerkannte Erklärungsmodell.

Möglicherweise kommt aber in den nächsten Jahren im Rahmen oder in der Aufarbeitung der Coronapandemie noch einmal Bewegung in die Forschung unter Einbeziehung alternativer Erklärungsmodelle. Und vielleicht stehen

dann in absehbarer Zeit auch zur Erklärung von Herpesausbrüchen andere Erklärungsmodelle im Fokus und die Forschung wird in andere Bereiche ausgedehnt.

Das wichtigste für dich ist aber, dass die in diesem Buch vorgestellte Strategie zur Vermeidung von Herpes-symptomen unabhängig davon ist, welche der Theorien nun wirklich stimmt. Die meisten Studien in diesem Bereich untersuchen die Wirksamkeit einzelner Stoffe, Maßnahmen und Zusammenhänge auf Basis ihres Erfolgs, Herpes-symptome abzuschwächen oder zu vermeiden.

Und das ist ja genau das, was du möchtest. Ob das dahinterliegende Erklärungsmodell nun stimmt oder nicht, ist doch völlig egal. Entscheidend ist doch, dass es z. B. Zusammenhänge zwischen den Aminosäuren L-Arginin und L-Lysin auf der einen Seite und der Wahrscheinlichkeit und Schwere eines Herpesausbruchs auf der anderen Seite gibt. So beweisen Studien einwandfrei die Wirksamkeit von L-Lysin in der Herpes-symptomabschwächung und -verhinderung. Da ist es doch für den Leidenden von untergeordneter Bedeutung, wie diese messbare Wirkung erklärt wird.

Aber genug der Vorworte, legen wir los. Denn du möchtest dich ja vom Herpes trennen und nicht wissenschaftlich damit auseinandersetzen. Aus diesem Grund erkläre ich zwar viel und gehe dabei auch auf die medizinischen und biologischen Erklärungen ein (wie gesagt, derzeit noch auf Basis der schulmedizinisch anerkannten Virustheorie), halte es aber einfach und anschaulich. Ich verwende dabei bewusst metaphorische und sinnbildliche Beschreibungen, um meine Ausführungen so anschaulich wie möglich zu gestalten.

Wichtige Zusammenhänge und Informationen wiederhole ich im Buch an verschiedenen Stellen. Dies mache ich mit Absicht, um den Lern- und Merkeffekt zu erhöhen. Denn ich möchte nicht, dass du mir und meinen Empfehlungen blindlings folgst. Ich möchte, dass du alles verstehst und deine eigenen Entscheidungen treffen kannst.

Außerdem kann dieses Werk auf diese Weise auch als Nachschlagewerk dienen, da die Kapitel jeweils für sich genommen verständlich sind.





## Kapitel 1

# *Lippenherpes und Genitalherpes erklärt*

**H**erpes gilt als unheilbar. Das bedeutet aber nur, dass die für Herpes-symptome ursächlichen Viren lebenslang in unserem Körper verbleiben. Und das ist nur die eine Seite der Wahrheit. Denn die Häufigkeit und Schwere von Herpesausbrüchen (sog. Herpesrezidive) sind nicht vom Zufall abhängig und auch kein Schicksal!

Denn einerseits liegt immer eine Ursache für häufige Herpeserkrankungen vor und andererseits gibt es daher auch gegen das Auftreten der Symptome wirksame Methoden.

Aber beginnen wir von vorne.

Die Ursache für Herpes ist zunächst einmal in jedem Fall ein Herpes-Virus. Die beiden häufigsten sind das HSV1- und das HSV2-Virus. HSV steht für Herpes Simplex Virus. Ersteres ist in der Regel für Lippenherpes und Herpes an anderen Gesichtsstellen - wie z. B. Nase, Auge oder größere Hautbereiche verantwortlich. Das Virus vom Typ 2 löst Genitalherpes aus. Es gibt auch Ausnahmen. Dazu aber später mehr. Umgangssprachlich ist in der Regel einer der beiden Herpes-Simplex-Typen gemeint, wenn man gemeinhin vom Herpes spricht. Und so halte ich es auch in diesem Buch.

Nur so viel: Es gibt noch 6 weitere Virustypen aus der Herpesfamilie, die bekannte Krankheiten verursachen können, wie z. B. das Pfeiffersche Drüsenfieber.

Auf die Gürtelrose gehe ich im

nächsten Kapitel ausführlicher ein.

**90 Prozent der Menschen in Europa sind mit HSV1 infiziert.**

**Bei HSV2 sind es inzwischen etwa 30 Prozent.**

Nur bei etwa einem Drittel der Infizierten bricht die entsprechende Herpeserkrankung - mehr oder weniger regelmäßig - aus. Mit dem HSV1 hast du dich sehr wahrscheinlich bereits im Kindes- oder Jugendalter angesteckt. Eine HSV2-Infektion geschieht in der Regel erst durch sexuelle Kontakte. Wenn du dich infiziert hast, bricht die Erkrankung mit den bekannten Symptomen wie die Bläschen am Mund oder im Genitalbereich nur dann aus, wenn dein Immunsystem es nicht schafft, die Viren abzuwehren und ihren Vermehrungsprozess zu unterbinden.

In den meisten Fällen von HSV1 treten bei der Erstinfektion keine Symptome auf. Oder sie werden nicht mit einer Herpesinfektion in Verbindung gebracht, da sie keine äußerlich sichtbaren Zeichen aufweisen, sondern nur aus einer erhöhten Körpertemperatur und

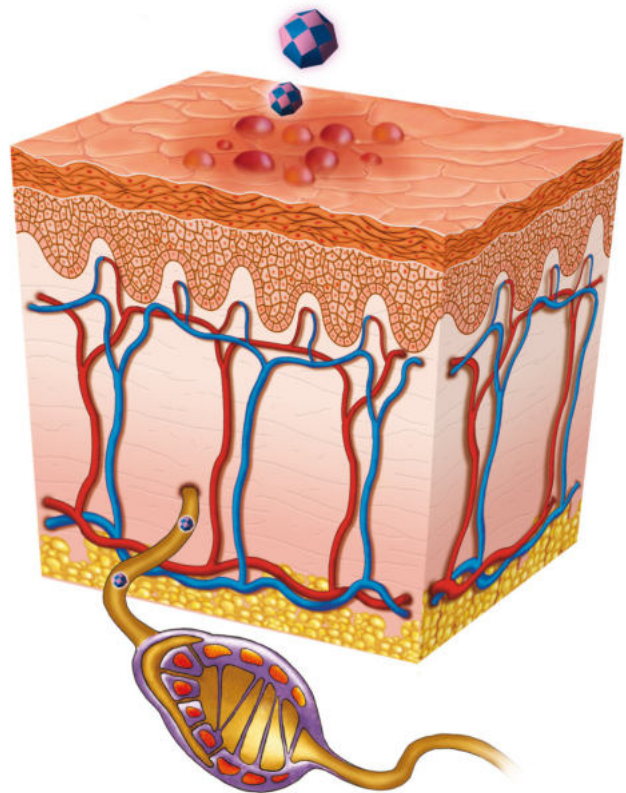
## *Einmal infiziert, verbleibt das Herpesvirus ein Leben lang im Körper.*

körperlichem Unwohlsein bestehen. Die Primärinfektion mit HSV2 verläuft hingegen in den meisten Fällen sogar schwer.

Einmal infiziert, verbleibt das Herpesvirus ein Leben lang im Körper. Das Virus nistet sich in Nervenzellen ein und ist dort für unser Immunsystem unsichtbar. Von dort aus kann es bei geschwächter Immunabwehr jederzeit ausbrechen (Abb. rechts).

Die Rezidivrate - also die Häufigkeit einer Reaktivierung des Virus mit einhergehenden Symptomen - ist bei Genitalherpes mit bis zu 12 Erkrankungen pro Jahr höher als bei Herpes labialis (Lippenherpes).

Zur Rolle des Immunsystems werde ich in diesem Buch ausführlich eingehen. Vorweg ist aber noch wichtig zu erwähnen, dass Herpes



dann hochgradig ansteckend ist, wenn sich die Krankheit gerade im Stadium des Ausbruchs befindet.

Vor allem die Flüssigkeit in den Herpesbläschen selbst ist ansteckend, da sie Millionen von Viren enthält. Aber auch der Speichel und andere Körpersäfte sind mit Viren

belastet, so dass die Viren über viele Wege übertragbar sind.

Bei einer HSV2-Infektion bieten nicht einmal Kondome einen zuverlässigen Schutz.

### Die wichtigsten Verhaltensregeln:

1

Vermeide jeglichen Kontakt mit infizierten Stellen - bei dir selbst oder bei anderen.

Selbst die Übertragung von den Fingern ins Auge ist möglich, was in der Folge sehr gefährlich werden kann.

Nicht selten wird das HSV1 über die Finger in den Genitalbereich übertragen und kann dort auch ohne eine HSV2-Infektion Herpes auslösen.

2

Herpesbläschen auf keinen Fall aufstechen oder aufkratzen!

3

Teile kein Besteck, kein Glas oder gar die Zahnbürste mit anderen - insbesondere dann, wenn du bei dir oder deinen direkten Mitmenschen aktive Herpes Symptome festgestellt hast.

4

Verwende auf keinen Fall deine Schminkutensilien im direkten Kontakt mit den Bläschen, da du die Verbreitung auf andere Hautstellen riskieren würdest. Verwende zuerst ein Herpesabdeckpflaster und verwende dein Make-Up darüber.

Trage Salben auf aktiven Herpes nur mit Wattestäbchen auf und entsorge das benutzte Stäbchen umgehend.

Gut, du weißt jetzt bereits, dass du das Herpesvirus ein Leben lang in dir trägst. Dies bedeutet, dass du auch ohne Kontakt zu Personen mit einem akuten Herpes jederzeit selbst wieder Symptome zeigen kannst. Es bringt also nichts, sich auf einer einsamen Insel oder in seiner Wohnung zu verstecken.

Und schütze dich bitte trotzdem vor erneuten Herpesinfektionen durch die Maßnahmen, die ich dir eben genannt habe. Denn auch dann, wenn Viren wieder von außen in den Organismus eindringen, bedeutet dies jedes Mal eine Herausforderung und damit Schwächung deines Immunsystems.

**Als Auslöser für einen erneuten Herpesausbruch zählen u. a. Stress, hormonelle Schwankungen - ausgelöst z. B. durch den Menstruationszyklus oder Ekel -, eine Erkältung und massive Sonneneinstrahlung.**

Eines haben sie alle gemeinsam: sie beeinträchtigen dein Immunsystem. Nur wenn dein Immunsystem nicht stark genug ist, das Herpesvirus in der Nervenzelle gefangen zu halten,

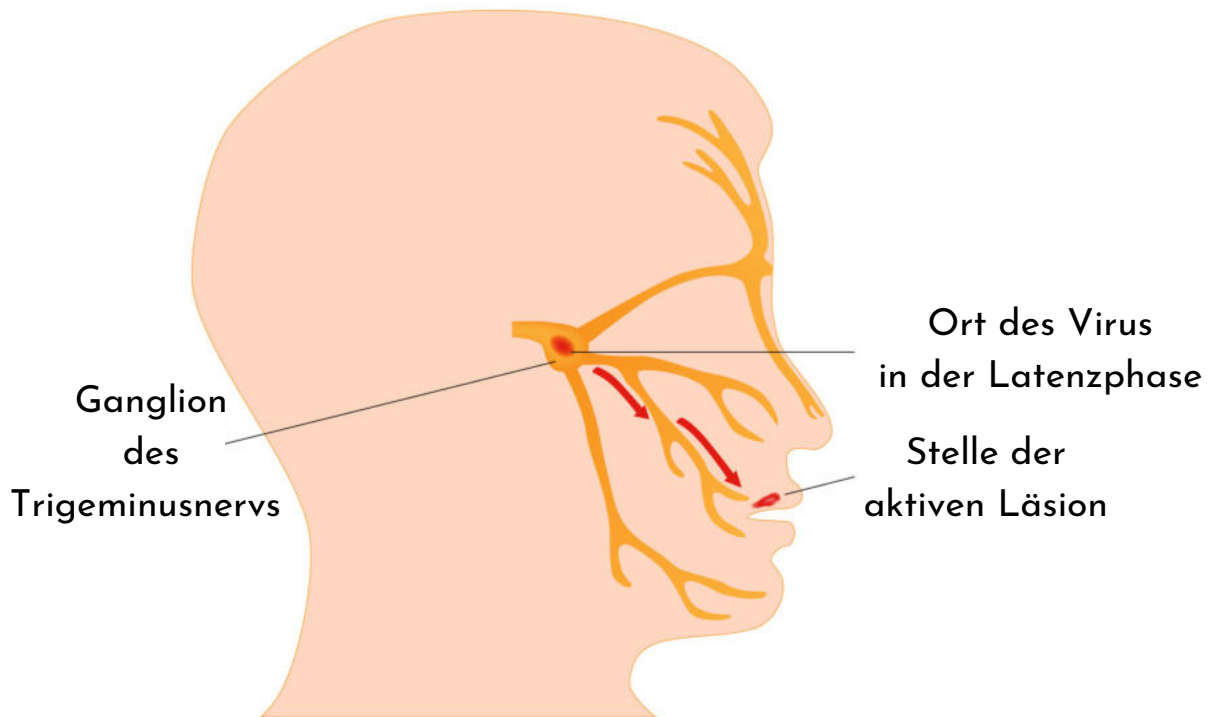
hat das Virus eine Chance, eine erneute Herpeserkrankung auszulösen.

Das HSV1 schlummert in der Regel in einem Nervenknötchen in der Nähe der Schläfe (Abb. s. Seite 14), tritt bei einer Reaktivierung im äußeren Gewebe der Lippe zum Vorschein, vermehrt sich intensiv und zeigt dann die äußerlich sichtbaren Symptome. Diesen Prozess bemerkt man meist bereits durch Nervenschmerzen oder -kribbeln in der betroffenen Region, bevor etwas zu sehen ist.

Die gebildeten Bläschen blühen meist mehrere Tage auf und können sogar so viel Druck erzeugen, dass sie platzen. Es folgt ein Verschorfungsprozess, sobald das Herpesvirus sich vom Immunsystem wieder zurück in den Nervenknötchen drängen lässt. Sobald sich eine saubere Kruste gebildet hat, hat das Immunsystem die Viren in der betroffenen Region bereits eliminiert und die Ansteckungsgefahr ist deutlich geringer.

Was kannst du also tun, damit das Herpesvirus idealerweise nicht mehr oder wesentlich seltener ausbricht und Herpes Symptome verursacht?

# Reaktivierung einer Herpesinfektion

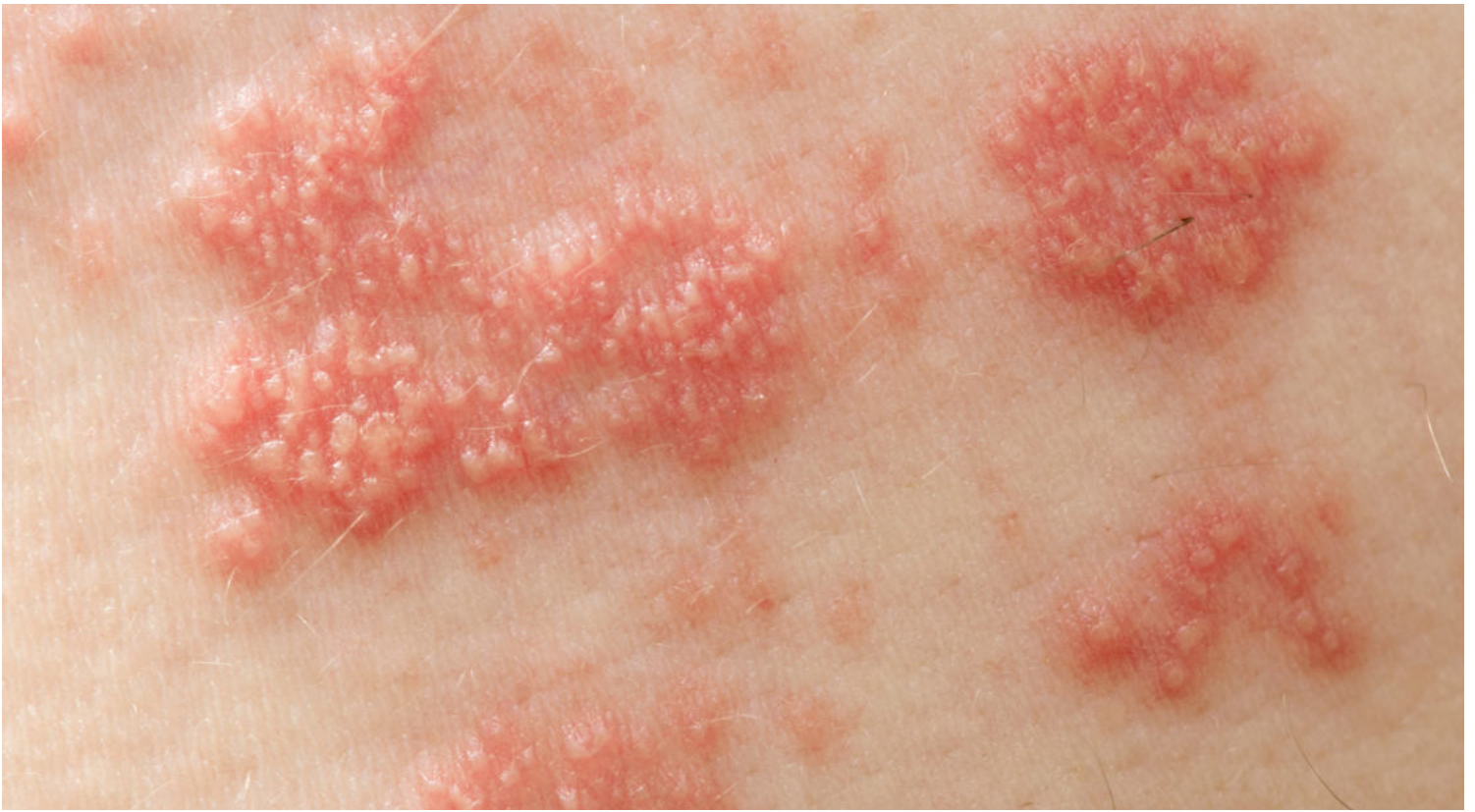


Wenn du gut aufgepasst hast, dann ist dir die wesentlichste Maßnahme bereits klar! Denn du hast bereits gelernt, dass Herpes nur dann ausbrechen kann, wenn dein Immunsystem geschwächt ist. Und dieses kannst du selbst tagtäglich gezielt positiv beeinflussen und unterstützen. Wie das ganz einfach geht erkläre ich dir in Kapitel 3: Die 3-Schritte-Strategie.

Das Besondere an meiner Methode ist aber, dass diese nicht nur das Immunsystem gezielt für die Virenabwehr stärkt, sondern auch noch immunsystemunabhängige Maßnahmen gegen die Vermehrungsfähigkeit des Herpesvirus beinhaltet, die es dem Immunsystem enorm erleichtern, Herpesausbrüche zu unterbinden und Entstehungsmuster auflösen.

Aber zunächst möchte ich wie versprochen noch auf die Gürtelrose eingehen.





## Kapitel 2

# *Gürtelrose (Herpes Zoster) erklärt*

**D**ie Gürtelrose (häufig auch als Herpes Zoster bezeichnet) ist eine Infektionskrankheit, die laut Schulmedizin von Varizella-Zoster-Viren (VZV) hervorgerufen wird. Dieser Erreger gehört ebenfalls zu den Herpesviren und gilt als sehr ansteckend. Bei diesen Viren muss es nicht einmal zu direktem Hautkontakt kommen. Schlimmstenfalls

können sie sogar durch die Atemwege aufgenommen werden, wenn sich in der Luft kleine Speicheltropfen einer infizierten Person befinden (Tröpfcheninfektion).

Im Kapitel über Lippenherpes und Genitalherpes hast du erfahren, dass die Primärinfektion mit dem Herpes-Simplex-Virus beider Typen meist unbemerkt erfolgt.

Dies ist bei einer Infektion mit den Varizella-Zoster-Viren anders. Nach einer Erstinfektion brechen nach einer bis vier Wochen nach der Ansteckung zunächst die Windpocken aus. Eine Ansteckung kann bereits vor dem sichtbaren Ausbruch der Windpocken erfolgen. Neben allgemeinem Unwohlsein und leichtem Fieber breiten sich bei Ausbruch die bekannten Bläschen über den gesamten Körper aus, die mit der hochinfektiösen Flüssigkeit gefüllt sind. Nach etwa einer Woche sind die Bläschen abgeheilt und eine Ansteckung ist kaum noch möglich. Alle Herpestypen haben eine charakteristische Gemeinsamkeit.

**Die Viren verbleiben ein Leben lang im Körper. So auch die Varizella-Zoster-Viren.**

Sie „schlummern“ in Nervenendigungen. Werden diese Viren durch eine wie auch immer ausgelöste Schwächung des Immunsystems reaktiviert, kommt es zur Gürtelrose.

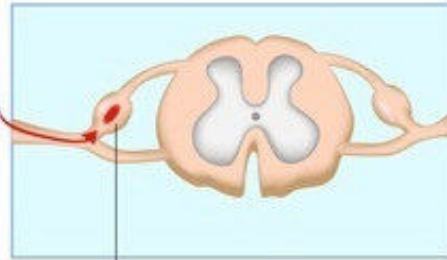
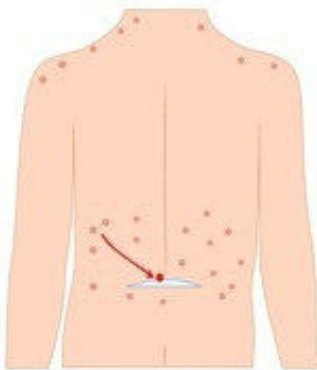


Betroffene berichten, dass die Gürtelrose mit Schmerzen entlang der Nervenbahnen beginnt, als würde man die Viren wandern spüren. Wie auch bei den Windpocken fühlt man sich schlapp und angeschlagen, auch hier kann Fieber auftreten. Kurze Zeit später bilden sich rote Stellen und Pusteln auf der Haut, die sich rasch mit Flüssigkeit füllen und sich mehr oder weniger großflächig miteinander verbinden.

Das Besondere an einer Gürtelrose ist, dass sie meist einseitig auftritt, sprich, nur auf einer Seite des Körpers. Die Flüssigkeit in den Bläschen enthält den Windpockenerreger, da es sich ja um die glei-

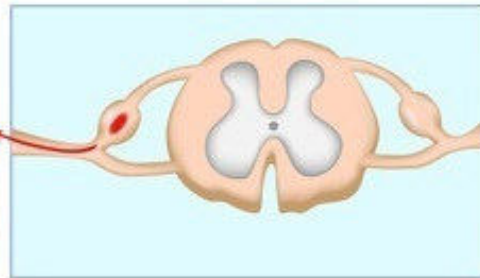
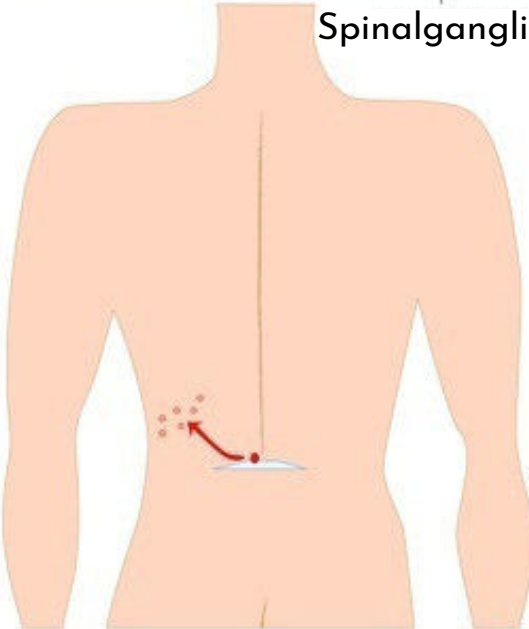


# Gürtelrose - Erstinfektion u. Reaktivierung



Spinalganglion

Die Erstinfektion verursacht Windpocken und erfolgt normalerweise in der Kindheit. Das Virus bewegt sich dann zu einem Spinalganglion, wo es auf unbestimmte Zeit latent bleibt.



Später, normalerweise im Erwachsenenalter, kann eine Schwächung des Immunsystems eine Reaktivierung des Virus auslösen und Gürtelrose verursachen.

chen Viren handelt. Der Kontakt mit dieser Flüssigkeit ist wiederum sehr ansteckend, jedoch ist die Gürtelrose

nicht in so erheblichem Ausmaß ansteckend wie die Windpocken selbst.

Ein normaler Verlauf der Gürtelrose dauert in der Regel zwei bis vier Wochen. In jedem Fall sollte bei ersten Anzeichen sofort ein Arzt aufgesucht werden. Da die Bläschen stark jucken können, kann der Arzt neben Schmerzmitteln auch etwas gegen den Juckreiz verschreiben. Virushemmende Mittel können außerdem verhindern, dass sich der Herpes Zoster immer weiter verbreitet.

Bei jungen Menschen verläuft eine Gürtelrose meist relativ harmlos und klingt nach wenigen Wochen wieder ab. Jedoch sind jüngere Menschen auch eher selten von Herpes Zoster betroffen. Ab dem 50. Lebensjahr steigt das Risiko einer Gürtelrose erheblich.

Vermutet wird, dass dies mit der nachlassenden Aktivität des Immunsystems zusammenhängt. Doch nicht nur, dass das Risiko einer Erkrankung mit zunehmendem Alter steigt, auch die Intensität der Gürtelrose nimmt meist mit dem Alter zu.

Eine Gürtelrose sollte immer genau beobachtet und nicht unterschätzt werden. Neben der zum Teil wirklich starken Schmerzen kann der Herpes Zoster nämlich auch gefährlich werden. Besondere Vorsicht sollte immer dann geboten sein, wenn das Virus im Bereich des Gesichts ausbricht. Denn auch der Gehörgang oder die Augen können von den Varizella-Zoster-Viren befallen werden.

*Ab dem 50. Lebensjahr steigt das Risiko einer Gürtelrose erheblich.*

*Außerdem nimmt die Intensität der Gürtelrose meist mit dem Alter zu.*

Schlimmstenfalls kann dies durch Nervenschädigungen zur Taubheit oder Erblindung führen. Auch Gesichtslähmungen sind möglich. Zu nachhaltigen Nervenschädigungen kann es auch an jeder anderen Stelle kommen, die von Herpes Zoster befallen ist. Halten Nervenschmerzen auch noch 90 Tage nach Ausbruch der Gürtelrose an, so spricht man von einer Post-Zoster-Neuralgie. Das Risiko hierfür steigt mit jedem Lebensjahr erheblich.

Die Post-Zoster-Neuralgie kann im schlimmsten Falle dazu führen, dass Betroffene bis an ihr Lebensende unter starken Schmerzen leiden müssen, die - wenn überhaupt - nur mit hochdosierten Schmerzmitteln eingedämmt werden können.

Studien zeigen außerdem, dass nach einer Gürtelrose ein erhöhtes Schlaganfallrisiko vorliegt.

Schwangere Frauen müssen sich bei einem Ausbruch von Herpes Zoster eher weniger Sorgen machen. Dafür umso mehr bei einem Ausbruch der Windpocken während der Schwan-

gerschaft. Je nach Schwangerschaftswoche kann es zu erheblichen Schädigungen des ungeborenen Kindes kommen. Daher empfehlen Ärzte Frauen mit Kinderwunsch, die selbst keine Windpockeninfektion in der Vergangenheit hatten, in jedem Falle eine Impfung gegen die Windpocken.

VERMEHRUNG VERHINDERN

IMMUNSYSTEM VERSORGEN

ABSORPTION VERBESSERN

### Kapitel 3

## *Die 3-Schritte-Strategie: Meine 3-V-Methode*

Wenn dein Immunsystem mit allem versorgt ist, was es benötigt, um die unzähligen Immunzellen zu produzieren und zu aktivieren sowie gut zu kommunizieren, dann kann es dich auch gut vor Herpesausbrüchen schützen. Und das, was es dafür benötigt, sind ganz bestimmte Mikronährstoffe - also z. B. Vitamine und Mineralstoffe - die du

deinem Körper ganz einfach zuführen kannst.

Das Dilemma ist nur, dass die Virenabwehr von deinem Immunsystem bei jedem Erreger neu erlernt werden muss, da die Angreifer so unterschiedlich sind. Und wenn du häufig an Herpes leidest, bedeutet das, dass dein Immunsystem noch nicht gelernt hat, damit umzugehen.

Die ausreichende Versorgung mit den bioaktiven Stoffen ist die absolute Basis dafür, dass dein Immunsystem die notwendigen Zellen herstellen und bei Laune halten kann. Trotzdem kann es dann nicht über Nacht den Herpeserreger ein für alle Mal besiegen, da die Zellen hierfür zunächst die Schulbank drücken müssen. Und diese Lernphase dauert bei jedem Betroffenen unterschiedlich lang. Das ist ganz individuell von der Ausgangslage und anderen, spezifischen Lebensfaktoren (z. B. Rauchen, Stress u.v.m.) abhängig.

Es ist wie bei einer Diät, bei der man 10 kg abnehmen möchte. Die Pfunde schmelzen auch nicht über Nacht weg. Vielmehr kommt man bei konsequenter Umsetzung der

entscheidenden Maßnahmen dem eigenen Ziel Stück für Stück näher.

Die gute Nachricht ist aber, dass es noch einen anderen Zusammenhang gibt, den du dir zunutze machen kannst und der tatsächlich sofortige Ergebnisse produziert.

Ab Kapitel 4 erkläre ich dir ausführlich die einzelnen Schritte meiner 3-Schritte-Strategie, die ich die 3-V-Methode nenne.

## 1

## Verhindern

Im ersten Schritt geht es darum, die ungebremste Vermehrung von Herpesviren zu verhindern bzw. zu hemmen, so dass dein Immunsystem sich nicht gegen so viele und sich schnell vermehrende Angreifer wehren muss.

Alleine dieser Schritt führt statistisch zu 3x schneller abheilenden Symptomen und kann Herpesausbrüche bereits sogar verhindern.

2

## Versorgen

Im zweiten Schritt erkläre ich dir, womit und wie du dein Immunsystem versorgst und was du noch beachten solltest, damit es gut ausgerüstet wird und dich vor den Angriffen von Herpesviren schützen kann.

3

## Verbessern

Im dritten Schritt versetzen wir deinen Körper in die Lage, die Mikronährstoffe aus deiner Nahrung besser aufzunehmen, was die Effekte der ersten beiden Schritte optimiert.

**ACHTUNG:** Auch wenn du bereits Erfolge mit dem ersten Schritt verzeichnest, solltest du trotzdem auch die anderen Schritte umsetzen. Warum das so wichtig ist, werde ich dir noch aufzeigen.



## Kapitel 4

# *Schritt 1: Vermehrung verhindern*

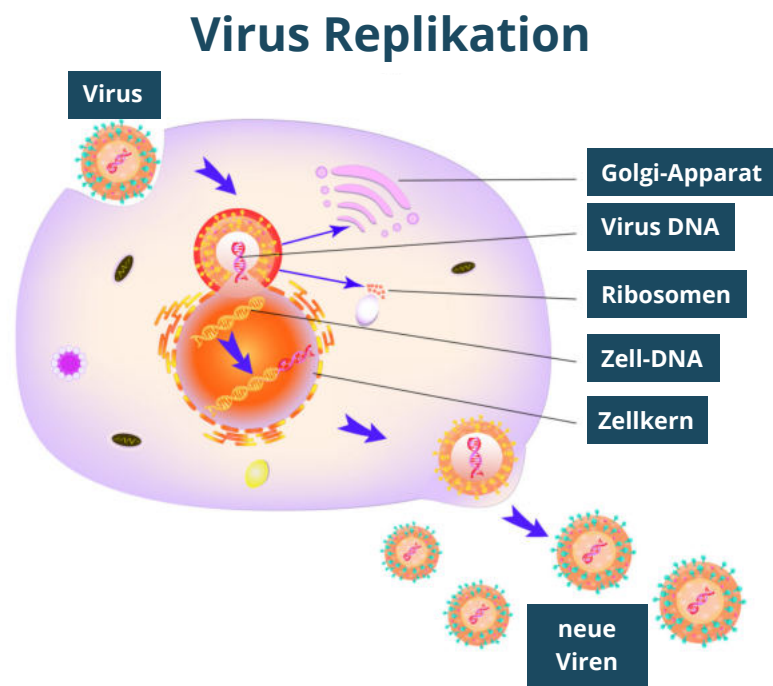
**A**us Kapitel 1 weißt du bereits:  
Wenn du häufig an Herpesrezidiven  
- also wiederkehrenden Herpes-  
bläschen - leidest, dann hat dein  
Immunsystem noch nicht gelernt,  
effektiv gegen Herpesviren vorzu-  
gehen und ist mit der schnellen  
Vermehrung der aggressiven Viren  
einfach überfordert.



Die Vermehrung läuft bei allen Viren nach einem bestimmten Muster ab. Das Virus dockt an eine Zelle des Wirts an. Dabei dienen verschiedene Oberflächenmoleküle der Zellen als Anker. Nachdem sich das Virus Zutritt zu deinen Zellen verschafft hat, setzt es seine Gene frei. Jetzt beginnt es mit der Vermehrung der Gene und der Virusproteine, die z. B. für die Hülle benötigt werden. Dabei kapern die Viren den Biosyntheseapparat der Wirtszelle und verwenden ihre Enzyme und Bausteine. Schließlich werden die neuen Viren zusammengebaut und aus der Zelle entlassen, wobei diese zerstört wird.

Einfacher gesagt, vermehren sich

die Viren während eines Herpesausbruchs, indem sie an deine noch nicht infizierten Körperzellen andocken, in diese eindringen und sie dann zu einer Virusfabrik umbauen, um sich darin zu vermehren. Danach nehmen sie sich gleich die nächsten deiner Körperzellen vor, um diese wiederum für die Reproduktion umzufunktionieren. Das alles passiert so schnell und so aggressiv, dass dein Immunsystem schnell überfordert ist und die Zellen deines Immunsystems diesen Kampf nicht gewinnen, wenn sie noch nicht gelernt haben, wie das geht und sie zahlen- und kräftemäßig unterlegen sind.





In Schritt 1 zeige ich dir gleich zwei studienproben, leicht nachvollziehbare Methoden, die Vermehrung der Viren zu hemmen.

In den Kapiteln 5-8 stelle ich dir eine Aminosäure vor, die in der Lage ist, die Vermehrung der Viren dadurch zu hemmen, dass sie den Herpesviren einen wichtigen Baustoff wegnimmt, den diese für ihre Replikation benötigen. Und genauso wenig, wie du ein Steinhaus ohne Zement bauen kannst, können dann neue Viren gebaut werden. Und dieser Effekt ist nicht nur logisch, sondern auch noch wissenschaftlich erwiesen.

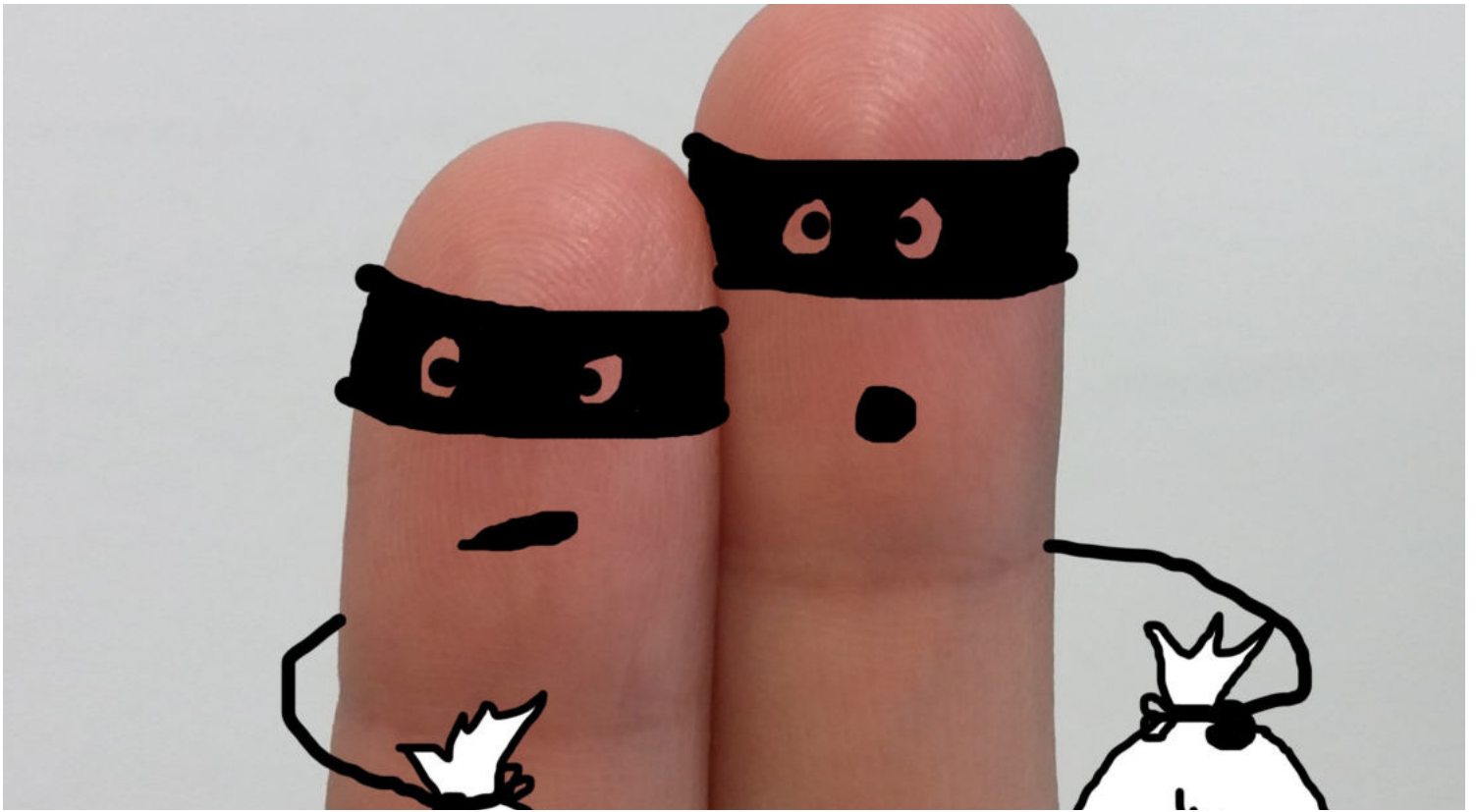
Im dem darauf folgenden Kapitel 9 zeige ich dir dann noch, wie du verhindern kannst, dass die Viren überhaupt in deine Zellen eindringen. Dazu kannst du einfach einen Türsteher vor die Eingänge stellen, der die Viren nicht ins Innere lässt. Da die Viren sich aber nur innerhalb von Zellen vermehren können, empfehle ich dir, so viele Türsteher so schnell wie möglich einzustellen. Was die Sache sehr angenehm macht, ist die Tatsache, dass es sich bei den „Türstehern“ um Pflanzenstoffe handeln, die du in

Form eines Öls leicht erwerben kannst.

Wenn du die beiden Methoden anwendest, müssen deine Immunzellen jetzt nur noch mit einer deutlich geringeren Menge an Herpesviren, die sich nicht mehr ungehemmt vermehren können, fertig werden. Selbst bei bereits ausgebrochenem Herpes wird durch dieses Vorgehen ein Fortschreiten der Erkrankung verhindert und die Krankheitszeit deutlich verkürzt.

Du greifst mit Schritt 1 zwar noch nicht direkt in die Stabilität des Immunsystems ein, sorgst aber für eine schwächere Invasion der Herpesviren. Auf diese Weise kann dein Immunsystem nun mit weniger Druck das Erlernen, was es bisher noch nicht kann: die Verhinderung von Herpesausbrüchen bzw. -Symptomen (Herpesrezidiven).

In den Kapiteln 11-16 lernst du dann, was deine Immunzellen dafür benötigen und wie du den Lernprozess unterstützen kannst.



## Kapitel 5

# *L-Lysin: Der Baustellenräuber*

**D**ie Herpesviren brechen bei geschwächter Immunabwehr aus den Nervenknotten aus und möchten sich wieder vermehren.

Für ihr Wachstum und die Bildung ihrer Proteine benötigen sie zwingend die Aminosäure L-Arginin.

Arginin zählt zu den semi-essentiellen Aminosäuren. "Semi-essentiell" bedeutet: es kann nicht nur über die Nahrung aufgenommen werden, sondern auch vom Körper selbst gebildet werden.

Es steht den Herpesviren daher unter normalen Umständen in ausreichender Menge zur Verfügung, so dass sie sich ordentlich vermehren können - insbesondere dann, wenn dein Immunsystem es gerade nicht schafft, gegen das Virus anzukämpfen. Dies kann z. B. auch durch starke Sonneneinstrahlung, eine Partynacht mit reichlich Alkohol und wenig Schlaf oder Ekel hervorgerufen werden, da hierbei große Mengen an den gleichen Mikronährstoffen verbraucht werden, die insbesondere auch von deinem Immunsystem zur Produktion und Aktivierung von Immunzellen benötigt werden.

Das ist die perfekte Situation für die Herpesviren, sich aus den Nervenknäuten zu befreien und mit Hilfe von Arginin mit dem Wachstum und der Vermehrung zu beginnen.

Wenn den Herpes-Viren in diesem Moment allerdings nicht genug Arginin zur Verfügung steht, dann wird der Angriff der Viren auf unsere Zellen relativ schnell unterbunden, da ihnen ein wichtiger Baustoff fehlt, den sie nicht anderweitig ersetzen können.

Die gute Nachricht ist: Es existiert ein natürlicher Arginin-Antagonist, der die Aufnahme von Arginin hemmt und gleichzeitig die Arginin-Konzentration in unserem Körper senkt - und das innerhalb von Stunden nach der Einnahme.

Dieser Gegenspieler ist ebenfalls eine Aminosäure und sie trägt den Namen L-Lysin.

Lysin ist damit ein echter Herpeskiller.

Lysin ist eine lebensnotwendige Aminosäure, die regelmäßig und ausreichend mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Ein Mangel ist im deutschsprachigen Raum sehr selten. Aber darum geht es hier ja gar nicht. Es geht vielmehr um den gezielten Einsatz gegen die Aminosäure Arginin, damit die Her-



*L-Lysin erzeugt im Körper ein  
ungünstiges Milieu für die  
Vermehrung von Herpesviren.*

pesviren keine Chance haben, sich zu vermehren.

Und dies kann nur durch die Einnahme von Lysin erreicht werden, welches Wissenschaftlern zufolge im Körper ein ungünstiges Milieu für die Vermehrung der Herpesviren erzeugen kann.

Um diesen Effekt zu erreichen, sind Mengen notwendig, die über die Nahrung nur schwer aufgenommen werden können. Oder dies muss sehr gezielt und bewusst erfolgen, da Nahrungsmittel gleichzeitig auch Arginin enthalten.

Zur Behandlung von Herpes- und Zostersymptomen werden je nach Schwere 3-9 Gramm L-Lysin pro Tag, aufgeteilt auf 3 Portionen, empfohlen.

Zum Glück gibt es Lysin als Nahrungsergänzungsmittel. Wenn du dann beim ersten Anzeichen eines Herpesausbruchs sofort mit der Einnahme beginnst, kannst du den Ausbruch im Keim ersticken und ersparst dir den ganzen Mist, den so ein Herpesausbruch mit sich bringt. Und wenn du bereits an einer akuten Herpeserkrankung leidest, dann hilft dir Lysin zur Beschleunigung des Heilungsprozesses. Dies haben zahlreiche Studien und Untersuchungen inzwischen erwiesen.

Außerhalb von akuten Herpesausbrüchen - man spricht hier von der sogenannten Latenzphase - ist die Einnahme von Lysin zur Ergänzung der eigenen Nahrung je nach individuellen Ernährungsgewohnheiten ebenfalls ratsam, da sogar vermutet wird, dass ein hoher Argininspiegel im Blut schlummern-

“

*Es wird vermutet, dass ein hoher L-Argininspiegel im Blut Herpesviren reaktivieren kann.*

de Herpesviren reaktivieren kann.

Wie du Lysin richtig einsetzt,  
wann du wieviel nehmen solltest  
und welche Rolle deine  
Ernährung dabei spielt,  
erfährst du in den nächsten  
Kapiteln.

Eine wichtige Information zu Arginin aber schon vorweg: Da du nun weißt, wie der Zusammenhang ist, solltest du während einer akuten Herpesinfektion bzw. schon beim ersten Anzeichen eines Herpes - und damit meine ich bereits das erste Ziehen oder Jucken - auf argininreiche Lebensmittel verzichten. Verzichte daher vor allem auf den Konsum von Nüssen sowie Saaten und allem, was reich daran ist, im-

mer dann, wenn du das Gefühl hast, gerade einen Herpes zu bekommen.

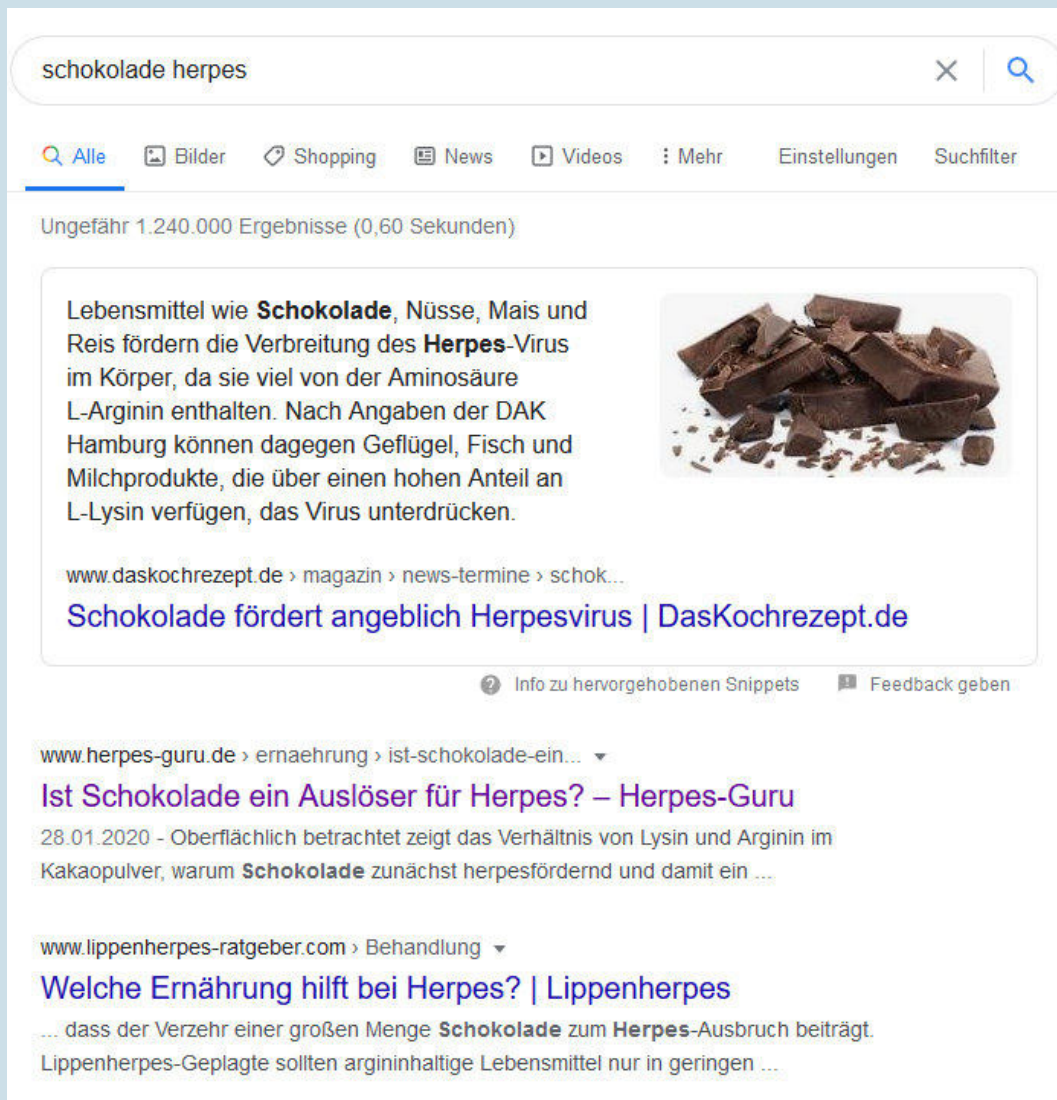
Schokolade wird in diesem Kontext standardmäßig ebenfalls genannt und als Herpesauslöser bezeichnet. Google zählt Stand heute, 25. September 2020, 1.240.000 Ergebnisse bei der Keyword-Suche „Schokolade Herpes“. Und gleich unter den ersten Ergebnissen ist auf [www.lippenherpes-ratgeber.com](http://www.lippenherpes-ratgeber.com) zu lesen, „...dass der Verzehr einer großen Menge Schokolade zum Herpes-Ausbruch beiträgt“ (Abb. s. nächste Seite).

Und auf dem derzeitigen Platz 1 der Googlesuche steht schon in der Seitenvorschau: „Lebensmittel wie Schokolade, Nüsse, Mais und Reis fördern die Verbreitung des Herpes-Virus im Körper, da sie viel von der Aminosäure L-Arginin enthalten.“

In Kapitel 8 werde ich dir beweisen,

dass dies zumindest für die Schokolade nicht uneingeschränkt richtig

ist. Dies gilt nur für Zartbitter- und nusshaltige Schokoladensorten!



Quelle: <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=schokolade+herpes>



*Verzichte auf den Konsum von Nüssen und Saaten, wenn du das Gefühl hast, einen Herpesausbruch zu bekommen!*

Wenn man sich einmal genauer ansieht, welche Wirkung Lysin auf Arginin hat und was da genau im Wechselspiel passiert, dann erkennt man leicht, dass die Schokolade zu Unrecht beschuldigt wird.

Doch so genau hat bisher wohl keiner hingesehen. Deshalb verteilt sich so eine Halbwahrheit auf weit über eine Million Webseiten, weil es einfach ungeprüft übernommen und weiterverteilt wird.

Lysin erhältst du in Kapseln oder als Kautabletten in den meisten Apo-

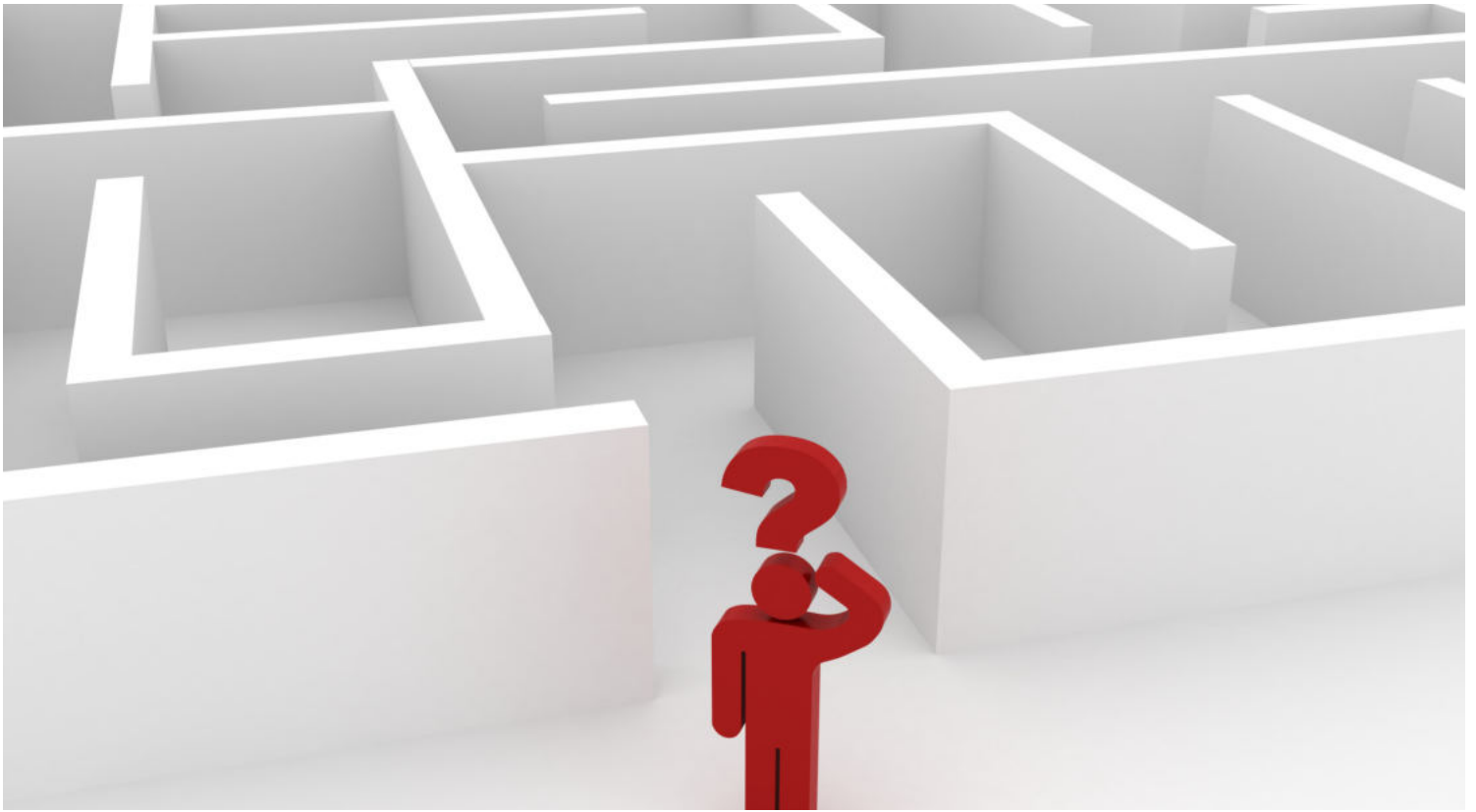
theken und natürlich in Online-Shops.

Verwende ab sofort Lysin, um die Argininkonzentration in deinem Körper zu verringern und Herpesviren auf diese Weise bei der Vermehrung zu behindern!

Außerdem lohnt es sich natürlich, während eines Rezidivs - also aktiven Herpesausbruchs - Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Lysin zu bevorzugen. Dazu an späterer Stelle mehr.

*Auf meiner Website  
gebe ich dir konkrete Produktempfehlungen.  
Ich pflege diese Seite regelmäßig,  
so dass du vom besten  
Preis-Leistungs-Verhältnis profitierst.*





## Kapitel 6

# *Das Lysin-Dilemma*

**D**u weißt inzwischen, dass Lysin dir hilft, Herpes Symptome zu vermeiden oder schneller abheilen zu lassen, indem du mit Lysin ein herpeshemmendes Milieu in deinem Körper generierst.

Leider ist der Einsatz von Lysin nicht die einzige Maßnahme, die du umsetzen solltest, um für immer beschwerdefrei von Herpes leben zu können. Und dies aus zwei Gründen!



Zunächst musst du unbedingt wissen, dass es einen Grund dafür gibt, wenn du häufig an Herpes leidest. Und wenn du diesen nur ignorierst und deine Symptome bzw. die Ausbrüche mit Lysin und meinem zusätzlichen Tipp aus Kapitel 9 unterdrückst, dann kann dies langfristig teilweise fatale gesundheitliche Folgen nach sich ziehen.

Und außerdem solltest du Lysin nicht dauerhaft in so hohen Konzentrationen zu dir nehmen. Auch wenn es als absolut unbedenklich gilt, Lysin über einen begrenzten Zeitraum in Tagesmengen von 3-9 Gramm einzunehmen, so spricht doch einiges dagegen, Lysin dauerhaft und täglich in so hohen Mengen einzunehmen. Die Behauptung, auch eine dauerhafte Einnahme von 9 Gramm Lysin pro Tag sei absolut bedenkenlos, findest du zwar auf unzähligen Webseiten,

halte ich tatsächlich aber für fahrlässig.

Falls du also gedacht hast, „Hey klasse Info, dann nehme ich einfach prophylaktisch ein paar Gramm Lysin am Tag ein und erspare mir den ganzen Herpesmist“, dann muss ich dich leider warnen. Wie du bereits gelernt hast, unterdrückt Lysin die Argininkonzentration in unserem Körper. Und zwar auf unterschiedlichen Wegen.

Lysin hemmt die Aufnahme von Arginin in unserem Körper und in unsere Zellen, gleichzeitig fördert es die Bildung des Arginin-abbauenden Enzyms Arginase und begünstigt die Ausscheidung von Arginin durch die Nieren.

Und genau diesen Effekt brauchen wir ja auch, wenn sich die Herpesviren gerade wieder vermehren wollen und sich ihren Weg vom Nervenknotten zu unserer Haut bahnen.

*Es gibt immer einen Grund für häufige  
Herpesausbrüche. Diesen solltest du  
nicht ignorieren!*

**Aber außerhalb der  
Herpesausbrüche sollten wir  
Arginin nicht dauerhaft so massiv  
unterdrücken.**

Was passiert denn, wenn ich die für die Akutphase empfohlenen Mengen von bis zu 9 Gramm Lysin pro Tag einfach immer einnehmen würde, um Herpesausbrüche zu verhindern?

Dies würde bedeuten, dass wir ein Vielfaches unseres Tagesbedarfs einnehmen. Dies ist in herpesfreien Zeiten erstens nicht nötig und hat zweitens zur Folge, dass wir die Konzentration der Aminosäure L-Arginin dauerhaft in unserem Körper niedrig halten.

Wie bereits gesagt zählt Arginin zu den semi-essentiellen Aminosäuren. "Semi-essentiell" bedeutet: es kann nicht nur über die Nahrung aufgenommen werden, sondern auch vom Körper selbst gebildet werden. Das klingt zwar so, als ob das gar nicht so schlimm wäre, wenn ich diesen gewaltigen L-Lysin-Überschuss dauerhaft mit der Nahrung erziele, da mein Körper einfach das Arginin produziert, wenn er es braucht. Aber wie macht mein Körper das denn? Ganz einfach: aus anderen Amino-

säuren und Vitaminen. Und das ist schon ein Problem, denn das bedeutet ja, dass mein Körper auf die körpereigene Produktion von Arginin angewiesen ist, wenn ich es durch Konsum von hohen Lysin-Rationen verdränge und er es dann unter Verwendung von anderen Aminosäuren und Vitaminen selbst produzieren muss.

**Eine dauerhaft hohe Zufuhr von Lysin erhöht damit deinen Bedarf an anderen Aminosäuren und vor allem Vitaminen.**

**Deckst du diesen Bedarf nicht, wird dein Körper ein Problem bekommen. Ihm fehlen dann nicht nur Arginin, sondern auch lebenswichtige Vitamine.**

Außerdem gilt: Insbesondere in Krankheitssituationen oder bei Stress bzw. Sport ist der Körper durch Nahrungszufuhr von Arginin angewiesen.

**Arginin hat übrigens ebenfalls eine Wirkung im Immunsystem, da es die Produktion von weißen Blutkörperchen anregt.**

## *Während akuten Infekten sowie bei einem harten sportlichen Training ist der Bedarf an Arginin besonders hoch.*

Um es auf den Punkt zu bringen:  
Unser Körper braucht auch Arginin und kann nicht dauerhaft darauf verzichten! Es ist wichtig für die Zellgesundheit, es ist an der zellulären Immunantwort beteiligt und trägt eine wichtige Funktion bei Entgiftungsprozessen. Ein Arginin-Mangel kann zu Leistungsabfall, Infektanfälligkeit, erektiler Dysfunktion und Herzbeschwerden führen. Eine Einnahme von 3-9 Gramm Lysin hilft dir zwar bei einem akuten Herpesausbruch. Du solltest die Einnahme nach dem Herpesausbruch aber wieder auf ein normales Maß reduzieren, da du sonst Gefahr läufst, dein Immunsystem zu schwächen. Erstens, da Arginin vom Immunsystem benötigt wird und zweitens, weil du sonst einen Vitaminmangel provozierst. Und dies hätte wiederum zur Folge, dass dein Herpes häufiger ausbrechen kann.

**Also übertreib es nicht  
mit dem Lysin!**  
**In der Herpesvorbeugung ist es  
langfristig völlig ausreichend,  
darauf zu achten, dass ein  
gesundes Verhältnis von Lysin  
und Arginin über die Nahrung  
aufgenommen wird.**

Du solltest daher zusätzlich zu deiner Nahrung nur so viel Lysin über Supplements ergänzen, dass Lysin und Arginin sich in deinem Körper im Gleichgewicht befinden. So verhinderst du einen herpesunterstützenden Argininüberschuss, ohne aber langfristig negative gesundheitliche Folgen erwarten zu müssen. Und wenn du das so machst, dann musst du dir weniger Gedanken über argininüberschüssige Lebensmittel machen und kannst z. B. auch bei Nüssen, Saaten und Reis zugreifen, ohne dir gleich Sorgen machen zu müssen, davon

Herpes zu bekommen.

Wieviel Lysin du täglich nehmen solltest, um einen Argininüberschuss zu vermeiden, ist extrem stark von deinen Ernährungsgewohnheiten abhängig und pauschal nicht zu beantworten.

**Unsere Lebensmittel enthalten in der Regel beide Aminosäuren in meist unterschiedlichen Mengen.**

Einen deutlichen Lysinüberschuss enthalten z. B. verschiedene Käsesorten, Fisch und Fleisch. Pflanzliche Lebensmittel hingegen weisen meist einen teilweise starken Argininüberschuss auf. Nüsse und Kerne stellen hier die argininüberschüssigsten Lebensmittel dar.

Ich möchte dir kurz ein Beispiel nennen:

100 Gramm Gouda enthalten zwar knappe 800 mg Arginin, aber fast 2300 mg Lysin. Zu Buche steht also ein Lysin-Überschuss von fast 1500 mg. Wenn du also 100 Gramm Gouda essen würdest, könntest du dir Lebensmittel erlauben, die in der Summe einen Argininüberschuss von eben diesen 1500 mg aufweisen, um die beiden Aminosäuren im Gleich-

gewicht zu halten.

Dies ist natürlich nur ein theoretisches Beispiel. Ich rate dir nicht dazu, jeden Tag so viel Gouda zu essen.

Menschen, die sich hingegen überwiegend pflanzlich ernähren, verzehren überwiegend argininüberschüssige Nahrungsmittel. Insbesondere bei den Nüssen und Kernen verbergen sich echte Argininbomben.

Wenn du also Veganer bist oder vorwiegend vegan lebst, dann ist dein Bedarf einer Supplementierung an Lysin über Nahrungsergänzungsmittel deutlich höher. Als reiner Veganer läufst du ohne Supplements sogar Gefahr, an einem Lysinmangel zu leiden. Daher dürfen und sollten Veganer, die häufig an Herpes leiden, deutlich höhere Mengen an Lysin der täglichen Nahrung ergänzen.

Ich lebe selbst vegan und nehme jeden Tag 1500-2000 mg - also 1,5-2 Gramm Lysin - über Kapseln ein,

um einen Argininüberschuss zu vermeiden. Das muss ich auch, da Nüsse und Kerne auf meinem täglichen Speiseplan stehen und ich sonst über die pflanzliche Nahrung einen deutlichen Argininüberschuss aufbauen würde.

Je mehr Milch- und Fleischprodukte du konsumierst, desto geringer ist die notwendige, zusätzliche Lysinmenge zur Vermeidung eines Argininüberschusses. Bereits hierin sehe ich ein Dilemma, da ich dir guten Gewissens keinen hohen Konsum von Milch- und Fleischprodukten empfehlen kann.

**Die genaue Menge Lysin, die zur Erhaltung einer Balance notwendig ist, ist aber immer von deiner bevorzugten Nahrung abhängig.**

Konsumierst du täglich Fleisch, Fisch und Milchprodukte, solltest du eine dauerhafte, tägliche Einnahme von maximal 1 Gramm Lysin nicht überschreiten. Nur dann, wenn du dir z. B. eine Tüte gebrannte Mandeln auf dem Weihnachtsmarkt gegönnt hast oder dich Nüsse genauso erfreuen wie mich, dann solltest du diese argininüberschüs-

sige Mahlzeit einfach hinterher ausgleichen.



Unter [www.herpes-guru.de/3v-vip/](http://www.herpes-guru.de/3v-vip/) findest du eine Tabelle, in der ich bei 20 Nahrungsmitteln den Lysin- bzw. Argininüberschuss aufzeige.

Sie kann dir helfen, Argininsünden zu identifizieren und auszugleichen. Und dieser Ausgleich kann natürlich auch über entsprechende lysinüberschüssige Lebensmittel erfolgen.



*Auf meiner Website  
gebe ich dir konkrete  
Produkttempfehlungen.  
Ich pflege diese Seite regelmäßig,  
so dass du vom besten  
Preis-Leistungs-Verhältnis profitierst.*



[www.herpes-guru.de/3v-vip/](http://www.herpes-guru.de/3v-vip/)





## Kapitel 7

# *Lysin richtig angewendet und dosiert*

**W**as haben wir bisher über Arginin, Lysin und den Einfluss auf Herpes gelernt? Und wie können wir dies richtig für uns nutzen?

Wenn ein in einem Nervenknotten schlummerndes Herpesvirus ausbricht, beginnt es sofort damit, sich zu vermehren. Klar ist:

Für die Vermehrung benötigt es die Aminosäure L-Arginin. Es wird sogar

vermutet, dass ein hoher L-Arginin-Spiegel in deinem Körper selbst die ruhenden Viren in den Nervenknotten reaktivieren kann und argininreiche Lebensmittel und Speisen damit Herpes auslösen können.

L-Arginin wird im Gegensatz zu ihrem Gegenspieler L-Lysin nicht nur über die Nahrung aufgenommen, sondern auch vom Körper selbst gebildet. Während sich die Eigenbildung dabei an dem tatsächlichen Bedarf orientieren mag, bist du für die Zufuhr über die Nahrung aber selbst verantwortlich. Die gute Nachricht ist daher, dass du über deine Nahrung den Arginin-Lysin-Spiegel in deinem Körper regulieren kannst.

**Jede aufgenommene Nahrung hat einen Einfluss darauf, ob in deinem Körper ein herpesfreundliches oder ein herpesfeindliches Milieu vorherrscht.**

Lysin gehört zu den Aminosäuren, die wir zwar dringend für unsere Körperfunktionen und damit zum Überleben benötigen, die wir aber nicht selbst produzieren können.

Die Versorgung müssen wir also mit der Nahrung sicherstellen.

Lysin hemmt die Aufnahme von Arginin bereits im Darm, verhindert damit also die unkontrollierte Aufnahme des Arginins aus argininreichen Speisen, zumindest dann, wenn genug Lysin vorhanden ist. Denn dieser Effekt ist natürlich wiederum von der Menge des vorhandenen Lysins abhängig. Es landet dann weniger Arginin in deinen Zellen, so dass es den Herpesviren, die es wie dargestellt für ihre Replikation benötigen, weniger zur Verfügung steht.

**Die Vermehrung des Herpesvirus wird dadurch gehemmt und die Zellen deines Immunsystems werden mit einer kleineren Armee an Herpesviren konfrontiert.**

Aber das ist noch nicht alles. Denn darüber hinaus beeinflusst Lysin zudem als natürlicher Gegenspieler von Arginin argininabhängige Stoffwechselprozesse. Es hemmt nicht nur die Aufnahme im Darm, sondern auch direkt in die Zellen. Das ist der Ort, in dem sich die Herpesviren vermehren, während sie die Zelle

dabei zerstören. Eine geringere Argininkonzentration in den Zellen hemmt daher direkt das Vermehrungspotential der Herpesviren. Zusätzlich fördert Lysin die Bildung des Arginin-abbauenden Enzyms Arginase und begünstigt die Ausscheidung von Arginin durch die Nieren.

Du siehst also, Lysin hat das Potential, die Argininkonzentration in deinem Körper bzw. in deinen Zellen so stark zu reduzieren, dass es den Herpesviren nur sehr eingeschränkt zum Bau neuer Viren zur Verfügung steht. Das Beste daran ist, dass dieser Effekt so schnell wirkt, dass eine hohe Einnah-

me von Lysin bei den ersten Symptomen von Herpes - also dann, wenn du das erste Ziehen oder Jucken spürst - den Herpesausbruch in letzter Minute sogar verhindern kann.

Die gezielte und richtige Einnahme von Lysin sorgt aber auch für ein schnelleres Abheilen eines bereits aktiven Herpesausbruchs inklusive der lästigen Herpesbläschen bzw. Fieberblasen.

Und: Lysin wirkt auf diesem Weg bei Lippenherpes, Genitalherpes und sogar bei Gürtelrose!

An dieser Stelle endet die Lysin-Story in der Regel. Jetzt muss man ja eigentlich nur noch wissen, wie

*Die gezielte und richtige Einnahme von Lysin sorgt für ein schnelleres Abheilen eines bereits aktiven Herpesausbruchs inklusive der lästigen Herpesbläschen bzw. Fieberblasen.*

*Lysin wirkt auf diesem Weg bei Lippenherpes, Genitalherpes und sogar bei Gürtelrose!*



viel Lysin eingenommen werden muss, um den Effekt auszulösen. Aber gar kein Problem. Steht ja auf der Packung der Lysin-Kapseln. Doch so einfach ist das leider nicht. Seit über 10 Jahren ver helfe ich Menschen, die an Herpes leiden, zu einem starken Immunsystem. Immer mit dem Ziel, die Herpesrezidivrate so weit wie möglich zu senken. Während der Trainingsphase spielt auch der Einsatz von Lysin eine wichtige Rolle im Einsatz gegen Herpes-symptome.

**Am häufigsten wird angegeben, dass eine täglich eingenommene Menge von 1 Gramm Lysin in der Latenzphase und 3 Gramm in der Akutphase die richtige Dosierung für Lysin im Einsatz gegen Herpes darstellt.**

Im Laufe der Zeit ist mir aufgefallen, dass diese Mengen zu unterschiedlichen Erfolgen und Erfahrungen führten. Was konnte das bedeuten?

Überlegen wir mal. Bei allen Menschen ist der Mechanismus zwischen Lysin und Arginin - also ihre Wirkung aufeinander - identisch.

Und ebenfalls bei allen Menschen wird Arginin zur Replikation der Herpesviren benötigt. Theoretisch müsste eine bestimmte Menge Lysin ein deutlich ähnlicheres Ergebnis bewirken. Gut, das Körpergewicht ist sicher ein Faktor. Da Lysin und Arginin auch in andere Stoffwechselvorgänge eingebunden sind und ein Körper mit einem höheren Gewicht auch aus einer höheren Anzahl an Zellen besteht, hat dies sicher einen Einfluss.

Aber auf Nachfrage haben mir einige der Betroffenen ihr Körpergewicht genannt und das war zumindest bei diesen nicht weit auseinander. Jedenfalls nicht so deutlich, dass dies allein eine unterschiedliche Erfolgsquote bei der Anwendung von Lysin gegen Herpes rechtfertigen würde.

Durch eine Erhöhung der Dosierung konnten die Betroffenen dann aber zu den gleichen herpesreduzierenden Ergebnissen kommen. Das konnte nur bedeuten, dass die individuelle Ernährungsweise eine gewichtige Rolle für das Arginin-Lysin-Verhältnis im Körper spielen muss, sodass die Einnahme von 3 Gramm Lysin am Tag bei einigen das Auf-

treten von Herpes-symptomen komplett verhinderte, während es bei anderen nur zu einer Abschwächung führte.

Um der Sache auf den Grund zu gehen, habe ich für über 300 Lebensmittel den Lysin- und den Arginin-Gehalt recherchiert und ins Verhältnis gebracht.

Folgendes ist mir dabei aufgefallen:

1

Fast alle Lebensmittel enthalten beide Aminosäuren.

2

Die Masse der Lebensmittel weist ein nahezu ausgeglichenes Verhältnis an Lysin und Arginin auf.

3

Es gibt aber eine Reihe von Lebensmitteln, die ein teilweise extrem stark ausgeprägtes Verhältnis zugunsten von Lysin oder Arginin aufwiesen.

Der Verzehr von diesen Lebensmitteln greift daher so stark in das Verhältnis von Lysin zu Arginin im Körper ein, dass die zusätzlich über ein Lysinpräparat eingenommene Menge von beispielsweise 3 Gramm völlig unterschiedliche Effektivität dabei aufweist, Herpesausbrüche in der Entstehung zu verhindern.

Dabei sollte aber tunlichst vermieden werden, einfach ohne Rücksicht sehr hohe Mengen an Lysin täglich und über einen längeren Zeitraum einzunehmen. Denn je mehr Lysin du über die Nahrung und ggf. einer Nahrungsergänzung dem Körper zuführst, desto geringer wird der Argininspiegel in deinem Körper sein. Denn das Lysin bremst ja einerseits die Aufnahme und fördert andererseits die Ausscheidung von Arginin.

Das ist ganz klar genau das, wovon wir während eines Herpesausbruchs profitieren. Aber über einen längeren Zeitraum ist das keineswegs gesund oder vorteilhaft. Denn unser Körper braucht auch Arginin und kann nicht dauerhaft darauf verzichten! Es ist wichtig für die Zellgesundheit, es ist an der zellulären Immunantwort beteiligt

und trägt eine wichtige Funktion bei Entgiftungsprozessen. Ein Arginin-Mangel kann zu Leistungsabfall, Infektanfälligkeit, erektiler Dysfunktion und Herzbeschwerden führen.

**Einen Mangel an Arginin dürfen wir also durch die Einnahme von zusätzlichem Lysin nicht herbeiführen. Dann würde unsere Anfälligkeit für Herpesausbrüche ggf. sogar noch steigen.**

Wenn du jetzt googelst oder in Fachbüchern nachschlägst, findest du sehr unterschiedliche Empfehlungen, wie viel Lysin du täglich einerseits zur Herpesprophylaxe und andererseits für die Akutphase einer Herpeserkrankung einnehmen solltest. Die Angaben gehen dabei sehr stark auseinander.

Und wie du gesehen hast, ist es so pauschal auch gar nicht zu beantworten. Konsumierst du z. B. gerne Käse, führst du deinem Körper damit ein Lebensmittel zu, das einen sehr hohen Lysinüberschuss aufweist. Isst du hingegen lieber pflanzlich und greifst gerne bei Nüssen und Saaten zu, beeinflusst

du das Lysin-Arginin-Verhältnis in deinem Körper zugunsten von Arginin.

Da Lebensmittel mit Ausnahme von Ölen immer beide Aminosäuren enthalten, ist es nicht nur wichtig, wie viel Lysin oder Arginin darin enthalten sind, sondern das Verhältnis bzw. der Überschuss zählt. 100 Gramm Gouda enthalten z. B. knappe 800 Milligramm Arginin. Das ist gar nicht so wenig und sorgt dafür, dass man vorschnell den Schluss ziehen könnte, dass Gouda als Argininlieferant Herpesausbrüche provoziert und den Herpesviren eine reichhaltige Menge an dem für sie so lebenswichtigen Baustein serviert.

Aber Gouda enthält neben den fast 800 Milligramm Arginin satte 2269 Milligramm Lysin. Nehmen wir einmal an, dass sich Lysin und Arginin zunächst 1:1 gegenseitig neutralisieren. Dann weist Gouda einen deutlichen Lysinüberschuss auf und kann damit auf jeden Fall als Lysinlieferant und eben nicht als Argininlieferant bezeichnet werden. Gouda ist damit im Hinblick auf die Herpeswirksamkeit ein herpeshem-

mendes Lebensmittel und kein Auslöser für Herpes, da in 100 Gramm Gouda beinahe ein Lysinüberschuss in Höhe von 1,5 Gramm enthalten sind.

Genau umgekehrt verhält es sich bei Kernen und Nüssen. Hier verstecken sich wahre Argininbomben, die man kennen sollte. Denn bereits eine auf dem Weihnachtsmarkt verteilte, mittelgroße Tüte gebrannte Mandeln liefert dem Organismus einen so großen Argininüberschuss, dass diese einzige Sünde direkt einen Herpesausbruch auslösen kann, da die darin enthaltene große Menge an Arginin das Potential hat, ruhende Herpesviren zu reaktivieren.

Du siehst: Es ist viel komplizierter und komplexer als oberflächlich betrachtet. Und ganz bestimmte Lebensmittel des täglichen Konsums entscheiden stärker über das im Körper vorherrschende Lysin-Arginin-Verhältnis als die tägliche Menge von vielleicht 1-3 Gramm Lysin über ein Nahrungsergänzungsmittel.

### Fazit zur Anwendung von Lysin zur Vermeidung von Herpesrezidiven bzw. Herpesausbrüchen:

1

Den Haupteinfluss auf den Lysin-Arginin-Spiegel hat die tägliche Nahrung.

2

Mit der zusätzlichen Einnahme von Lysin über Kapseln kannst du bei richtiger Dosierung und Anwendung einen Argininüberschuss ausgleichen und ein herpesfeindliches Milieu im Körper generieren.

3

Aber die notwendige Menge für diese Wirkung muss auf die Ernährungsgewohnheiten abgestimmt werden.

In der Praxis meiner Kunden hat sich herausgestellt, dass bereits ein konstanter, leichter Lysinüberschuss ausreichend dafür ist, die Herpesrezidivrate zu senken. Wenn man dann beim ersten Anzeichen eines Herpes - also bei den allerersten Herpessymptomen - die Dosierung vorübergehend erhöht, lassen sich die Ausbrüche in vielen Fällen auch dann noch unterbinden. Jedenfalls so weit, dass es zwar Symptome gibt, die sichtbaren Herpessymptome aber eben nicht auftreten.

Beginnt die Einnahme der richtigen Menge Lysin erst während eines aktiven Herpesausbruchs, heilen die Symptome schneller ab und verschwinden.

Für alle diese Phasen sind aber von Mensch zu Mensch unterschiedliche Mengen an zusätzlichem Lysin über Kapseln notwendig, um den gewünschten Effekt im Hinblick auf

die Herpesviren und die Herpes-symptome zu erreichen.

Veganer konsumieren beispielsweise viel mehr argininüberschüssige Lebensmittel als Mischköstler bzw. Omnivore (also „Allesfresser“). Bei Vegetariern ist es wiederum davon abhängig, ob und wie viel Fisch sie essen usw.

Tabelle 1 (s. nächste Seite) gibt dir eine Orientierung darüber, mit welcher Dosierung du Lysin einnehmen solltest. Schau aber bitte unbedingt in die Lysin-Arginin-Tabelle auf meiner Website (s. u.), um deine individuelle Lysin- und Arginin-Versorgung durch deine regelmäßige Nahrung einschätzen und deinen passenden Bedarf ermitteln zu können.

Orientiere dich bei der Supplementierung zunächst an der Tabelle. Die Einnahme der Kapseln solltest du auf 2-3 Portionen pro Tag aufteilen.

Unter [www.herpes-guru.de/3v-vip/](http://www.herpes-guru.de/3v-vip/) findest du eine Tabelle, in der ich bei 20 Nahrungsmitteln den Lysin- bzw. Argininüberschuss aufzeige. Sie kann dir helfen, Argininsünden zu identifizieren und auszugleichen. Und dieser Ausgleich kann natürlich auch über entsprechende lysinüberschüssige Lebensmittel erfolgen.



**Tabelle 1 - Lysindosierung in Abhängigkeit der Herpesphase und Ernährungsweise zu Beginn der 3-V-Methode**

	Vorbeugung in der herpesfreien Zeit (Latenzphase)	Akutphase eines Herpesausbruchs (Symptomphase/Rezidiv)
Omnivore ("Allesfresser")	1 g Lysin täglich	3 g Lysin täglich über 7-10 Tage
Vegetarier*	2 g Lysin täglich	4-6 g Lysin täglich über 7-10 Tage
Veganer	3 g Lysin täglich	6-9 g Lysin täglich über 7-10 Tage

(\*Vegetarier in Abhängigkeit des Milch- und Fischkonsums)

Beim ersten Anzeichen eines Herpesausbruchs erhöhst du die Dosierung gemäß Tabelle. Klingen die Symptome wieder ab, reduzierst du die Menge wieder. Dies kann bei einem richtigen Ausbruch 7-10 Tage dauern. Im Prozess der Transformation deines Immunsystems wirst du erleben, dass es bei den ersten Anzeichen (z. B. Jucken und Herpesschmerzen) bleibt und es nicht zu weiteren Symptomen kommt.

Klingen die ersten Symptome bereits nach dem ersten Tag wieder ab, set-

ze die Dosierung einen Tag später wieder auf das normale Maß der herpesfreien Zeit (Latenzphase) herab.

Kommt es trotz aller Maßnahmen inklusive der weiteren Schritte *Versorgen* und *Verbessern* weiterhin unverändert zur gleichen Häufigkeit und Schwere deiner Herpesausbrüche, erhöhst du Schritt für Schritt (500mg pro Monat) die Dosierung des täglich eingenommenen Lysins auch in der Latenzphase auf max. 3-6 Gramm (je nach Ernährungsform).

Ziel ist es - gemeinsam mit den anderen Maßnahmen - genau die Menge Lysin einzunehmen, die bei dir individuell erforderlich ist, Herpes-symptome zu verhindern. Hast du dieses Ziel erreicht und setzt auch die anderen Maßnahmen konsequent um, dann reduzierst du bitte die Lysinmenge wieder Woche für Woche auf das in Tabelle 1 angegebene Maß.

Je länger du symptomfrei lebst, desto weniger musst du auf die Lysinregeln achten.

**Als Omnivor kannst du langfristig sogar auf die Lysineinnahme verzichten.**

Ich würde an deiner Stelle trotzdem Lysin im Haus haben, um stark argininüberschüssige Lebensmittel weiterhin auszugleichen oder auf plötzlich auftretende Symptome reagieren zu können.

In der Akutphase unbedingt auf die Argininlieferanten verzichten. Die Tabelle Unter [www.herpes-guru.de/3v-vip/](http://www.herpes-guru.de/3v-vip/) hilft dir, die argininüberschüssigen Lebensmittel zu identifizieren.

In der Latenzphase gleichst du stark argininüberschüssige Lebensmittel einfach gezielt durch die Einnahme zusätzlichen Lysins aus. Greifst du also z. B. mal bei Mandeln beherzt zu, nimmst du im Idealfall in der nächsten Portion Lysin eine Kapsel mehr.

Dies gilt, so lange sich immer noch regelmäßig Herpes-symptome bei dir zeigen (wollen). Ich für meinen Teil bin seit Jahren herpesfrei - und das, obwohl ich früher fast monatlich darunter leiden musste. Nach einer so langen Zeit ohne einen Herpesausbruch scheue ich keine Argininbomben mehr. Ich nehme morgens und abends meine normale Portion Lysin zu mir und gleiche auch keine stark argininüberschüssigen Lebensmittel mehr aus.

Tabelle 2 (s. n. S.) gibt dir einen Anhaltspunkt für die Lysindosierung, nachdem du über einen längeren Zeitraum herpesfrei geblieben bist. Dieser liegt dann vor, wenn du in diesem normalerweise 3 bis 4 Herpesausbrüche gehabt hättest, mindestens aber 3 Monate. Und dies gilt auch nur dann, wenn du die Schritte Versorgen und Verbessern konsequent umsetzt.



**Tabelle 2 - Lysindosierung in Abhängigkeit der Herpesphase nach langer herpesfreier Zeit**

	Vorbeugung in der herpesfreien Zeit (Latenzphase)	Akutphase eines Herpesausbruchs (Symptomphase/Rezidiv)
Omnivore ("Allesfresser")	0-1 g Lysin täglich	3 g Lysin täglich über 7-10 Tage
Vegetarier*	0,5-1,5 g Lysin täglich	4-6 g Lysin täglich über 7-10 Tage
Veganer	2 g Lysin täglich	6-9 g Lysin täglich über 7-10 Tage

(\*Vegetarier in Abhängigkeit des Milch- und Fischkonsums)

Auf meiner Website  
gebe ich dir konkrete Produktempfehlungen.  
Ich pflege diese Seite regelmäßig,  
so dass du vom besten  
Preis-Leistungs-Verhältnis profitierst.





## Kapitel 8

# *Freispruch für die Schokolade*

**L**aut Google wird auf über 1 Mio. Webseiten die Behauptung verbreitet, dass Schokolade Herpes auslöst, da sie reich an der Aminosäure Arginin ist. Auch in medizinischen Fachbüchern wird diese Meinung geteilt. Und so habe auch ich in meinen ersten Blogartikeln die Schokolade entsprechend mit den anderen argininrei-

chen Lebensmitteln aufgezählt und stigmatisiert.

Inzwischen habe ich dies aber als anscheinend erster Mensch auf diesem Planeten hinterfragt und genauer hinterleuchtet. Mein Ergebnis wird dich überraschen.

Ja, es stimmt.

### **Schokolade enthält tatsächlich viel Arginin.**

Genauer versteckt es sich im Kakaopulver. Und dieses enthält je 100 Gramm laut offiziellem Bundeslebensmittelschlüssel knappe 1600 mg Arginin.

Und wie du aus den vorherigen Kapiteln weißt, können Nahrungsmittel, die reich an der Aminosäure Arginin sind, Herpesausbrüche begünstigen, da die Herpesviren Arginin für ihre Vermehrung benötigen. Glücklicherweise können wir aber mit der Aminosäure Lysin dagegen steuern und Argininüberschüsse im Körper neutralisieren.

Wenn man also bei einem Nahrungsmittel eine Aussage darüber treffen möchte, ob es Herpes begünstigt oder nicht, ist daher das darin enthaltene Verhältnis von Ar-

ginin zu Lysin entscheidend.

### **Die absolute Menge an Arginin ist nicht ausschlaggebend, sondern die relative Menge im Verhältnis zum Lysin.**

Nur ein Argininüberschuss in der Nahrung bewirkt auch ein Ansteigen der Argininkonzentration im Körper. Zumindest, wenn man davon absieht, dass der Körper Arginin in kleinen Mengen auch selbst herstellen kann.

Oberflächlich betrachtet zeigt das Verhältnis von Lysin und Arginin im Kakaopulver, warum Schokolade zunächst als herpesfördernd abgestempelt wird, denn den 1586 mg Arginin stehen nur 1048 mg Lysin gegenüber.

Nun folgt aber endlich das erlösende ABER für Schokoladenfans: Schokolade besteht ja gar nicht nur aus Kakaopulver. Vollmilchschokolade beispielsweise enthält - der Name verrät es ja schon - außerdem noch viel Milch. Und Milch weist, wie viele andere tierische Lebensmittel auch, einen relativ hohen Lysingehalt auf.

Und auch beim direkten Lysin-Argi-

## *Vollmilchschokolade und weiße Schokolade enthalten mehr Lysin als Arginin!*

Das Lysin-Arginin-Verhältnis schneidet Vollmilchschokolade gut ab: 473 mg Lysin auf 100 Gramm Schokolade stehen nur 328 mg Arginin gegenüber. Mit einem noch besseren Verhältnis kann weiße Schokolade punkten. Hier sind es 364 mg Lysin zu 171 mg Arginin.

Das Lysin aus der Vollmilch- und weißen Schokolade neutralisiert sozusagen die gleichzeitig aufgenommene Menge an Arginin. Und dann bleibt immer noch Lysin übrig. Die grundsätzliche Behauptung, Schokolade würde aufgrund ihres Arginingehalts Herpesausbrüche verursachen und so ein Auslöser für Herpes sein, ist also falsch! Im Gegenteil! Wenn es nur um das Lysin-Arginin-Verhältnis geht, steht dem Körper sogar noch überschüssiges Lysin zur Verfügung.

**Auf Zartbitterschokolade sollten Herpesanfällige jedoch vorsichtshalber verzichten.**

Auf den Spuren des Schokoladenmythos' bin ich während meiner Recherchen aber auf ein weitaus „gefährlicheres“ Lebensmittel im Kampf gegen Herpes gestoßen: Gelatine. Gelatine ist eine Art Bindemittel, das aus tierischen Nebenerzeugnissen wie Sehnen und Knochen hergestellt wird.

Den meisten ist Gelatine wohl in Verbindung mit Weingummi oder verschiedenen Puddings ein Begriff. Solltest du also gerne Götterspeise, Gummibärchen oder Lakritz naschen und häufig unter Herpes leiden, solltest du jetzt hellhörig werden. Denn:

**Gelatine enthält ganze 7450 mg Arginin auf 100 Gramm.**

**Einen so hohen Argininwert habe ich bis dato noch nicht gesehen.**

Diesen fast 7,5 Gramm Arginin stehen immerhin 3,8 Gramm Lysin

gegenüber. Das ist zwar auch verhältnismäßig viel. Aber der Überschuss an Arginin ist immer noch gravierend. Ich weiß nicht genau, wie viel Gelatine in einer Packung Weinbären stecken, da die Hersteller ihre genauen Rezepturen unter Verschluss halten. Sie ist aber neben Zucker die Hauptzutat.

Nehmen wir also einmal an, der Gelatineanteil von Weinbären beträgt nur 30 Prozent. Dann enthalten 100 Gramm Weinbären 30 Gramm Gelatine und damit 2,25 Gramm Arginin und „nur“ 1,14 Gramm Lysin. Mit dieser Menge Weinbären führst du deinem Körper also einen deutlichen Argininüberschuss zu, den du mit normalen Lebensmitteln kaum kompensieren kannst.

### **Auch in vielen Bonbons und Schoköküssen ist der Herpesfreund Gelatine enthalten.**

Leider findet Gelatine auch in vielen anderen Produkten wie einigen Wurst- und Käsewaren und sogar in Tabletten Verwendung und muss z. T. noch nicht einmal deklariert werden. Selbst einige Weine und Säfte werden mit Gelatine geklärt.

Natürlich wird ein Glas Wein, in dem Gelatine verwendet wurde, nicht automatisch einen Herpesausbruch herbeiführen.

### **Aber der hohe Arginingehalt in Gelatine könnte einen Herpesausbruch auslösen und sollte daher in der Lebensmittelauswahl von Herpesbetroffenen definitiv berücksichtigt werden.**

Vollmilchschokolade und weiße Schokolade fördern somit zwar keine Herpesausbrüche, sie enthalten natürlich aber trotzdem viel Zucker und ungesunde Fette, weshalb du deinen Lysinbedarf lieber mit gesunden Lebensmitteln decken solltest. Denn zu viel Zucker und die falschen Fette haben wiederum andere negative Einflüsse auf den Körper. Es spricht aber aus „herpesprophylaktischer“ Sicht absolut nichts dagegen, sich hin und wieder ein Stück dieser Schokoladensorten zu erlauben.

Vom Verzehr von Zartbitterschokolade, kakaohaltigen Lebensmitteln und Gelatine rate ich hingegen ab, um Herpesausbrüche nicht zu provozieren.

Der Arginingehalt, besonders im Vergleich zum Lysingehalt, ist in diesen Lebensmitteln einfach zu hoch. Natürlich kann ein einzelnes Lebensmittel nicht pauschal „verteufelt“ werden, aber oftmals sind es viele kleine Stellschrauben, die dann einen großen Erfolg bringen können, das Herpesvirus langfristig zu kontrollieren.

*Auf meiner Website  
gebe ich dir konkrete Produktempfehlungen.  
Ich pflege diese Seite regelmäßig,  
so dass du vom besten  
Preis-Leistungs-Verhältnis profitierst.*







## Kapitel 9

# *Melisse: Der Türsteher für deine Zellen*

**M**it Lysin verringerst du nun die Konzentration des Baustoffs, den die Herpesviren zu ihrer Vermehrung benötigen. Wenn du jetzt auch noch einen Türsteher vor die Eingänge deiner noch nicht infizierten Körperzellen stellst, der die Herpesviren daran hindert, die Zellen zu kapern und für die eigene Replikation zu missbrauchen, dann



hemmt und verlangsamt du die Vermehrung der Herpesviren zusätzlich.

Die gute Nachricht ist, dass uns Mutter Natur höchstpersönlich Pflanzenstoffe für die Türsteherfunktion schenkt.

**Denn die Inhaltsstoffe von Melissenblättern binden sich an Proteine des Virus und vor allem an Proteine der Zelloberfläche, so dass das Virus weder andocken noch eindringen kann. Und ohne Eindringen in die Zellen des Wirts kann sich das Herpesvirus nicht vermehren.**

Den Rest erledigt dann dein Immunsystem, welches es natürlich viel leichter hat, wenn da nur ein paar resignierte Viren in deinem Organismus den Aufstand proben und diese keine ganze Armee aufstellen können. In Laborversuchen konnte nachgewiesen werden, dass der virushemmende Effekt besonders deutlich war, wenn der Extrakt zwei bis drei Stunden vor einer Infektion von Zellen angewendet wurde.

Deshalb empfehle ich dir, immer

Melissenöl im Haus oder sogar bei dir zu haben.

**So kannst du beim ersten Anzeichen eines Herpes durch Auftragen auf die Haut die Zellen deiner Haut vor den Herpesviren schützen und verhindern, dass die noch nicht infizierten Zellen befallen werden.**

Die lästigen Bläschen bleiben dann aus.

Und auch bei einem bereits aktiven Herpesausbruch ist die Verwendung von Melisse nützlich. In klinischen Tests wurde die Wirksamkeit des Melissenextrakts bestätigt. Personen, die unter mehreren Ausbrüchen von Herpesbläschen pro Jahr litten, mussten zu Beginn eines Ausbruchs eine melissenhaltige Salbe 5 Tage lang viermal täglich auftragen. Schon am zweiten Tag waren die Beschwerden im Vergleich zur Placebogruppe, die eine Salbe ohne Wirkstoff aufgetragen haben, deutlich verringert. Dabei hat sich gezeigt, dass die Effektivität der Behandlung umso größer war, je früher damit begonnen wurde.

Und das Beste kommt erst noch!

## *Lysin raubt den Herpesviren den Baustoff Arginin und Melisse verhindert das Eindringen der Viren in die Zellen.*

Wenn du bei dir den Eindruck hast, dass Cremes mit dem Wirkstoff Aciclovir, die du von deinem Arzt oder Apotheker bekommen hast, nicht mehr helfen und keine Wirkung bei dir erzielen, dann kann das daran liegen, dass sich bei dir bereits Aciclovir-resistente Stämme von Herpes simplex Typ 1 Viren breitgemacht haben, die sich im Laufe der Zeit entwickelten. Gegen diese hat Aciclovir keine Wirkung. Aber Melisse schon!

**In-Vitro-Untersuchungen konnten zeigen, dass Melissenextrakt auch Aciclovir-resistente Viren hemmen kann.**

Es macht also auf jeden Fall Sinn, nicht nur Lysin, sondern auch Melissenöl immer griffbereit zu haben. Nach meiner persönlichen Erfahrung ist diese Kombination der absolute Killer für Herpes.

Aber Achtung! Wenn du es auf Schleimhäute aufträgst, kann es ganz schön brennen. Wenn du es also gegen deinen Genitalherpes verwenden möchtest, dann verdünne es einfach mit einer pH-neutralen Lotion, so dass es erträglich ist. Bei der Anwendung gegen Gürtelrose kann dieses Vorgehen ebenfalls empfehlenswert sein. Keine Sorge. Es wirkt trotzdem.

Und Augen auf beim Melissenkauf! Es werden immer wieder Tinkturen, Öle und Extrakte günstig zum Kauf angeboten, die nicht von der Zitronenmelisse, also der tatsächlichen Heilpflanze *Melissa officinalis*, stammen. Das reine Melissenöl ist zwar deutlich teurer, dafür hat es dann aber auch die beschriebene Wirkung und reizt die Haut in der Regel nicht.

Einen Link zu dem Melissenöl, welches ich guten Gewissens weiterempfehlen kann, findest du über

den Link unten in der Box.

Nach meiner Erfahrung ist die Kombination von Lysin und Melisse in ihrer Wirkung unschlagbar. Zusammen angewendet sorgst du dafür, dass deine Immunzellen nun nicht mehr überrannt werden. Auf diese Weise sorgst du für eine neue Situation, in der deine Immunzellen nun lernen können, wie sie erfolg-

reich das Herpesvirus bekämpfen.

Zur Produktion und Versorgung einer angriffslustigen und gut ausgerüsteten Armee an Immunzellen braucht dein Immunsystem allerdings noch die entscheidenden Bau- und Hilfsstoffe.

Daher schnell zum nächsten Schritt: Versorgen.

*Auf meiner Website  
gebe ich dir konkrete Produktempfehlungen.  
Ich pflege diese Seite regelmäßig,  
so dass du vom besten  
Preis-Leistungs-Verhältnis profitierst.*





## SUMMARY

### Kapitel 10

# *Zusammenfassung Schritt 1: "Vermehrung verhindern" auf einen Blick*

**I**n Schritt 1 machen wir uns die Wirkung von Lysin und Melisse zunutze. Mit diesen beiden Hilfsmitteln lassen sich bereits Herpesausbrüche schneller abheilen und sogar verhindern. Diese beiden Stoffe können ihre Wirkung ohne

Lernphase entfalten, da sie unabhängig vom Immunsystem funktionieren. Der Erfolg ist daher nicht ausschließlich von der Kompetenz und dem Status des Immunsystems abhängig.

Melisse und Lysin hemmen aber die Vermehrung der Herpesviren über zwei unterschiedliche Wege und erleichtern dem Immunsystem dadurch die Arbeit.

**Eine vollständige Übersicht zur  
genauen Vorgehensweise in Schritt 1  
erhältst du auf der nächsten Seite.**

**Die Schritte 2 *Versorgen* und 3  
*Verbessern* führst du wie in der  
Übersicht dargestellt parallel bzw.  
begleitend zum 1. Schritt durch.**

# Schritt 1: Verhindern

Verwende täglich Melissenöl und nimm täglich die Menge an Lysin ein, die notwendig ist, um bei dir die Herpes Symptome zu verhindern.

- Starte mit einer Einnahme von Lysin entsprechend der Tabelle auf Seite 46. Je nach Bedarf kannst du die tägliche Dosis auf bis zu 3-6 Gramm (je nach Ernährungsform) steigern. Taste dich aber von unten heran.
- Unterstütze die Wirkung durch die regelmäßige Anwendung von Melissenöl oder einem melissenhaltige Lippenpflegestift (z.B. clippo®).
- Im Falle eines aufkommenden Herpesausbruchs erhöhst du die Lysinzufuhr entsprechend der Tabelle auf Seite 46 für 7-10 Tage

## **Schritt 2 und Schritt 3 führst du parallel bzw. begleitend zu Schritt 1 durch.**

In den folgenden Monaten bildest du dein Immunsystem aus und unternimmst gezielt die richtigen Schritte, um ein herpes-sicheres Immunsystem aufzubauen. Hierfür setzt du die Maßnahmen aus den Kapiteln über die Schritte Versorgen und Verbessern um.

- Wenn du dann erst einmal für einen Zeitraum, in dem du früher durchschnittlich an 3-4 Herpesausbrüchen gelitten hast (mindestens aber 3 Monate), keinen Herpesausbruch mehr hattest, reduzierst du schrittweise die tägliche Lysinmenge entsprechend der Tabelle auf Seite 48.
- Am Ende dieser Strategie nimmst du nur noch eine argininausgleichende Menge Lysin pro Tag ein, pflegst und schützt deine Haut mit Melisse und bist im Besitz eines Immunsystems, das Herpesrezidive verhindern kann und nicht beim kleinsten Versuch eines Ausbruchs überfordert ist.





## Kapitel 11

# *Schritt 2: Das Immunsystem versorgen*

**W**enn du häufig an Herpes leidest, bedeutet das, dass dein Immunsystem bisher nicht gelernt hat, die Herpesviren effektiv zu bekämpfen, um sie sozusagen in den Nervenknotten gefangen zu halten. So können sie bei günstigen Gelegenheit ausbrechen und überrennen deine Immunzellen einfach. Es muss also dein Ziel sein, dein



Immunsystem zu stärken. Die Virenabwehr ist nur eine von mehreren Aufgaben deines Immunsystems und sie läuft bei jedem Virus anders ab. Für jeden Erreger benötigt dein Immunsystem eine eigene Strategie, um ihn zu beseitigen. Es muss also bei jedem Virus lernen, wie man ihn schlägt und sich diese Strategie dann merken, um beim nächsten Kampf mit demselben Erreger gleich richtig zu handeln.

Durch die Auswirkungen von Melisse und Lysin schaffst du sozusagen eine feindliche Umgebung für die Herpesviren und behinderst so ihre Vermehrung.

Unter diesen Bedingungen kann dein Immunsystem nun endlich lernen, das Herpesvirus effektiv zu bekämpfen, da es einfach gegen eine kleinere Armee an Viren antreten muss. Deine Immunzellen haben es nun viel einfacher und du verschaffst deinem Immunsystem auf diese Weise die notwendige Zeit, ausreichend Immunzellen nachzuproduzieren und diese in den Kampf zu schicken.

Du bringst dein Immunsystem durch die Anwendung durch Melisse und Lysin also in eine vorteilhaftere Situation - quasi die Möglichkeit zum Gegenangriff. Deshalb ist meine Empfehlung, zunächst strategisch einen Zellschutz mit Melisse und ein herpesfeindliches Milieu mit Lysin aufzubauen und dann parallel die Schwächen des Immunsystems zu analysieren, um es dann gezielt zu stärken und dabei zu unterstützen, herpessicher zu werden. Dieser nächste logische Schritt ist absolut notwendig.

**Denn häufiger Herpes offenbart dir die Schwäche deines Immunsystems und schwächt es sogar selbst.**

**Und das darfst du nicht ignorieren. Schließlich soll dich dein Immunsystem nicht nur gegen Herpes schützen, sondern auch gegen andere Krankheiten und letztendlich sogar gegen Krebs.**

Und das ist auch der Grund, warum ich dir nicht empfehle, nur mit Lysin und Melisse darauf zu reagieren, wenn du häufig und/oder stark an

## *Häufiger Herpes ist das rote Warnlämpchen, das dir sagen möchte: Kümmere dich um dein Immunsystem!*

Herpes leidest. Du musst gleichzeitig dein Immunsystem stärken und es dabei unterstützen, eine Armee an kräftigen und aktiven Immunzellen aufzubauen.

Was machst du, wenn die rote Motorkontrollleuchte bei deinem Auto einen kritischen Fehler anzeigt? Klebst du dann einfach einen Aufkleber drauf, damit du die Leuchte nicht mehr siehst und hoffst, dass dann alles gut geht?

Ich hoffe, dass du gerade mit „selbstverständlich nicht“ geantwortet hast und in so einem Fall in die Werkstatt fährst, um die Ursache beseitigen zu lassen. Und selbst wenn dir die „Gesundheit“ deines Autos nicht so wichtig ist - deine eigene Gesundheit und dein Körper sollten es sein. Daher mein Rat:

**Stärke dein Immunsystem  
und reduziere alles, was es  
schwächen kann.**

**Denn gegen eine trainierte  
und gut ausgebildete Armee von  
Immunzellen schauen die  
Herpesviren alt aus.**

Ein herpessicheres Immunsystem aufzubauen ist allerdings nichts, was über Nacht möglich ist. Dies ist etwas, was - wie die meisten Änderungen in unserem Körper - eine gewisse Zeit und Disziplin erfordert.

Du kannst es dir wie eine Diät vorstellen. Wenn du z. B. 10 kg abnehmen möchtest, ist dies über Nacht auch nicht möglich. Und wenn es sogar 20 oder gar 30 kg sind, dann wirst du ja auch länger brauchen, dein Ziel zu erreichen. Und genauso verhält es sich, ein Immunsystem aufzubauen, an dem die Herpesviren sich die Zähne ausbeißen.

**Dein Immunsystem kann nur dann vernünftig arbeiten, wenn es täglich die entscheidenden bioaktiven Stoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe über deine Nahrung erhält.**

Inzwischen weiß man sehr genau, welche Stoffe das sind. Diese werde ich dir im Laufe des E-Books noch alle nennen und dir erklären, wie du sie gezielt mit der Nahrung zuführen solltest, um dein Immunsystem zu stärken, damit es dich vor Herpesausbrüchen schützen kann.

Wenn das jetzt zu anstrengend oder kompliziert für dich klingt, dann lass dich überraschen! Ich biete dir dazu alles, was du wissen musst - mit einer leicht und sofort umsetzbaren Anleitung.

Bedenke folgendes: Selbst wenn du bereits gute Erfahrung mit einem der so viel angepriesenen Hausmittelchen, einer antiviralen Salbe oder gar mit Föhnen der betroffenen Hautpartien gemacht hast, dann solltest du trotzdem unbedingt dein Immunsystem stärken.

Wenn du dieses E-Book liest, dann

wird es dir aber wahrscheinlich so gehen wie mir früher und die ganzen Salben, Hausmittel und was auch sonst noch helfen dir eh nicht. Und selbst wenn, dann unterdrücken diese ja nur die sichtbaren Symptome, lassen diese schneller abklingen oder ausheilen. Häufige Herpesausbrüche beweisen aber, dass dein Immunsystem nicht gut funktioniert.

Und dies hat auch andere, unangenehme Folgen!

**Denn ein schwaches Immunsystem kann dich nicht nur schlecht gegen Erkältungen oder Grippe schützen, nein, selbst Allergien und Entzündungen jeglicher Art drohen dann. Im schlimmsten Fall versagt dein Immunsystem beim Kampf gegen Krebszellen!**

Betrachte die Häufigkeit und Intensität deiner Herpesattacken daher doch einmal als Warnsystem, dass dein Immunsystem geschwächt ist!

Funktioniert dein Immunsystem hingegen wie geschmiert, dann kann es dich sehr gut schützen!

Und Achtung:

Herpesviren schwächen nach neueren Untersuchungen das Immunsystem selbst. Die Viren greifen gezielt heranreifende Immunzellen an und führen ihren Zelltod herbei.

Laut einer Studie an der Universität Heidelberg reduzieren Herpes-Simplex-Viren vom Typ1 auf diese Weise einfach die Anzahl an Immunzellen. Diese Arbeit mit dem Titel „Immun-evasion von Herpes-Simplex-Virus Typ 1: Angriff auf Zellen des Immunsystems“ wird als Beweis dafür angeführt, dass eine Herpesinfektion das Immunsystem schwächt.

Aufgrund dieser Tatsache halte ich die Aussage, Herpes sei grundsätzlich ungefährlich, für leichtfertig. Denn die Langzeitfolgen von Herpes können - wenn man sein Immunsystem nicht ausreichend versorgt und pflegt - enorm sein. Auch mit anderen Erkrankungen, die meist im Alter auftreten, wird Her-

pes in Verbindung gebracht.

Und ob nun gefährlich oder nicht: Jede Betroffene und jeder Betroffene fühlt sich mit Herpes unwohl und leidet meist enorm unter den wiederkehrenden Ausbrüchen - ob man sich mit Lippenherpes nicht in der Öffentlichkeit zeigen möchte, Genitalherpes Scham auslöst und das Sexualleben belastet oder man einfach unter den Schmerzen einer Gürtelrose leidet.

Daher lautet der beste Tipp, den ich dir geben kann: Baue ein solides Immunsystem auf! Denn dieses hilft dir nicht nur gegen Herpes, sondern kämpft für dich auch gegen andere Bedrohungen bis hin zu Krebszellen. Und zwar 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr!

Es ist quasi deine Pflicht, ein stabiles und starkes Immunsystem aufzubauen und es zu hegen und zu pflegen. Alles andere ist unterlassene Hilfeleistung. Du würdest doch auch nicht mit einer alters-

*Ein starkes Immunsystem lässt  
keine Herpesausbrüche  
mehr zu!*

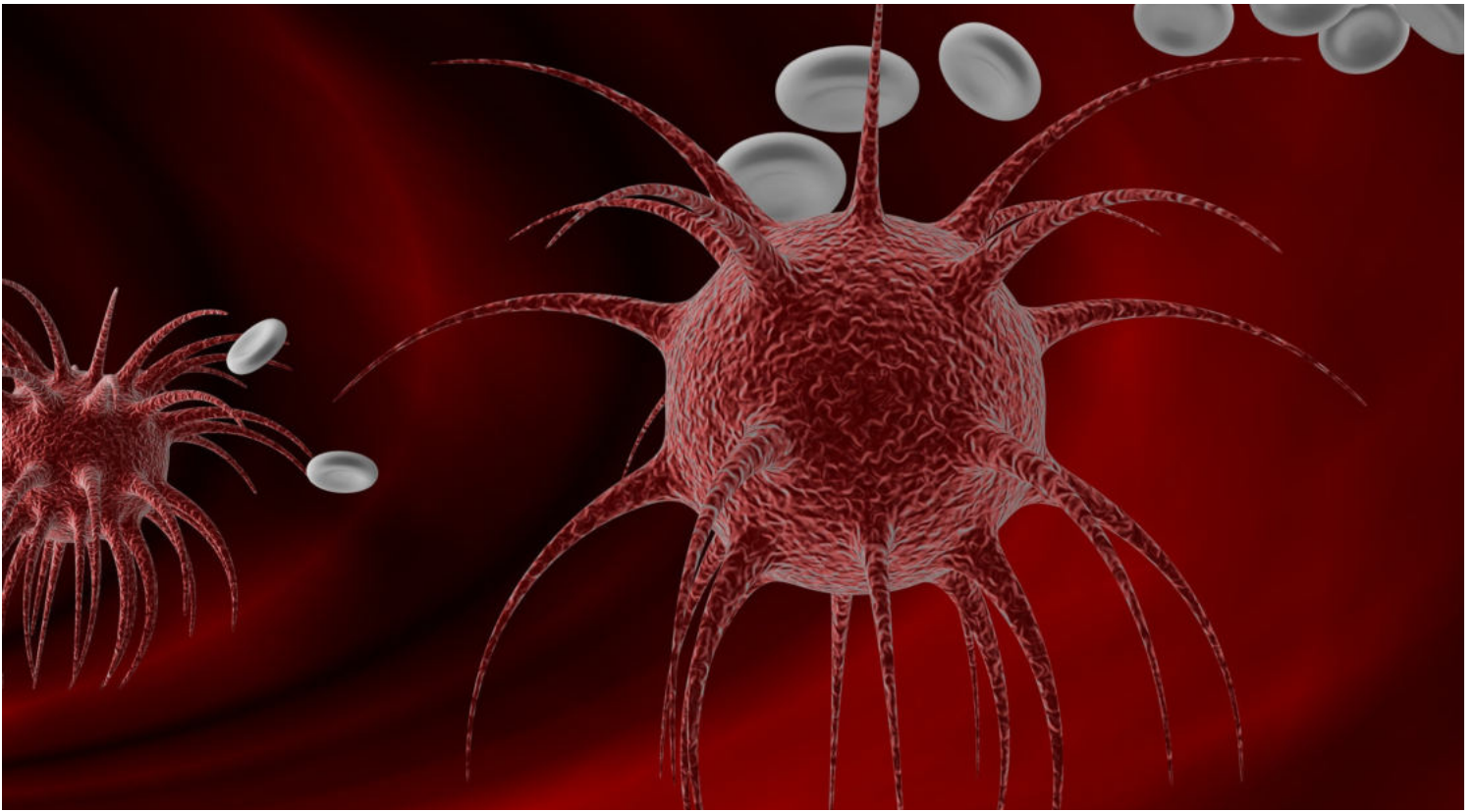
schwachen und fußlahmen Armee ohne Waffen gegen eine Armee vollbewaffneter, junger und aggressiver Krieger in die Schlacht ziehen.

Doch genau dies passiert in deinem Körper, wenn dein Immunsystem nicht voll funktionstüchtig ist.

Wie genau diese Metapher den Prozess tatsächlich beschreibt, erfährst du in den nächsten Kapiteln.

Dort erkläre ich dir in einfachen Worten, wie dein Immunsystem funktioniert und welche bioaktiven Stoffe es benötigt, um dich vor Viren - wie dem Herpesvirus - zu schützen.

*Übernimm die Kontrolle und  
gib Herpes keine Chance!*



## Kapitel 12

# *Wie die Herpesabwehr funktioniert: unser Immunsystem*

**V**ielleicht Erinnerst du dich noch an den Biologieunterricht in der Schule, als ihr das Immunsystem durchgenommen habt. Falls nicht, ist das nicht schlimm, denn ich erkläre dir das auf den nächsten Seiten so anschaulich und einfach wie mög-

lich. Ich beschränke mich hier ganz bewusst auf das Wesentlichste, möchte es gerne auf den Punkt bringen und natürlich vor allem den Herpesbezug beibehalten.

Wo genau ist eigentlich dieses Immunsystem, von dem hier ständig die Rede ist?

Dieses vermuten wir sicher erst einmal im Inneren unseres Körpers, aber genau genommen gehört bereits unsere Haut zu diesem System dazu. Denn die oberste Hautschicht - die tote Hülle aus abgestorbener Hornhaut - ist der erste Außenposten unseres Immunsystems, der uns vor Krankheitserregern schützt. Dort befinden sich Bakterien der Hautflora und sogenannte Defensine. Das sind Eiweißmoleküle, die bei Kontakt mit

Krankheitserregern, wie Bakterien, Viren, Pilzen und Toxinen, sofort produziert werden und wie körpereigene Antibiotika wirken.

Ist die Haut gesund und unbeschädigt haben diese Krankheitserreger es sehr schwer, die Hautschranke zu passieren und in den Körper einzudringen.

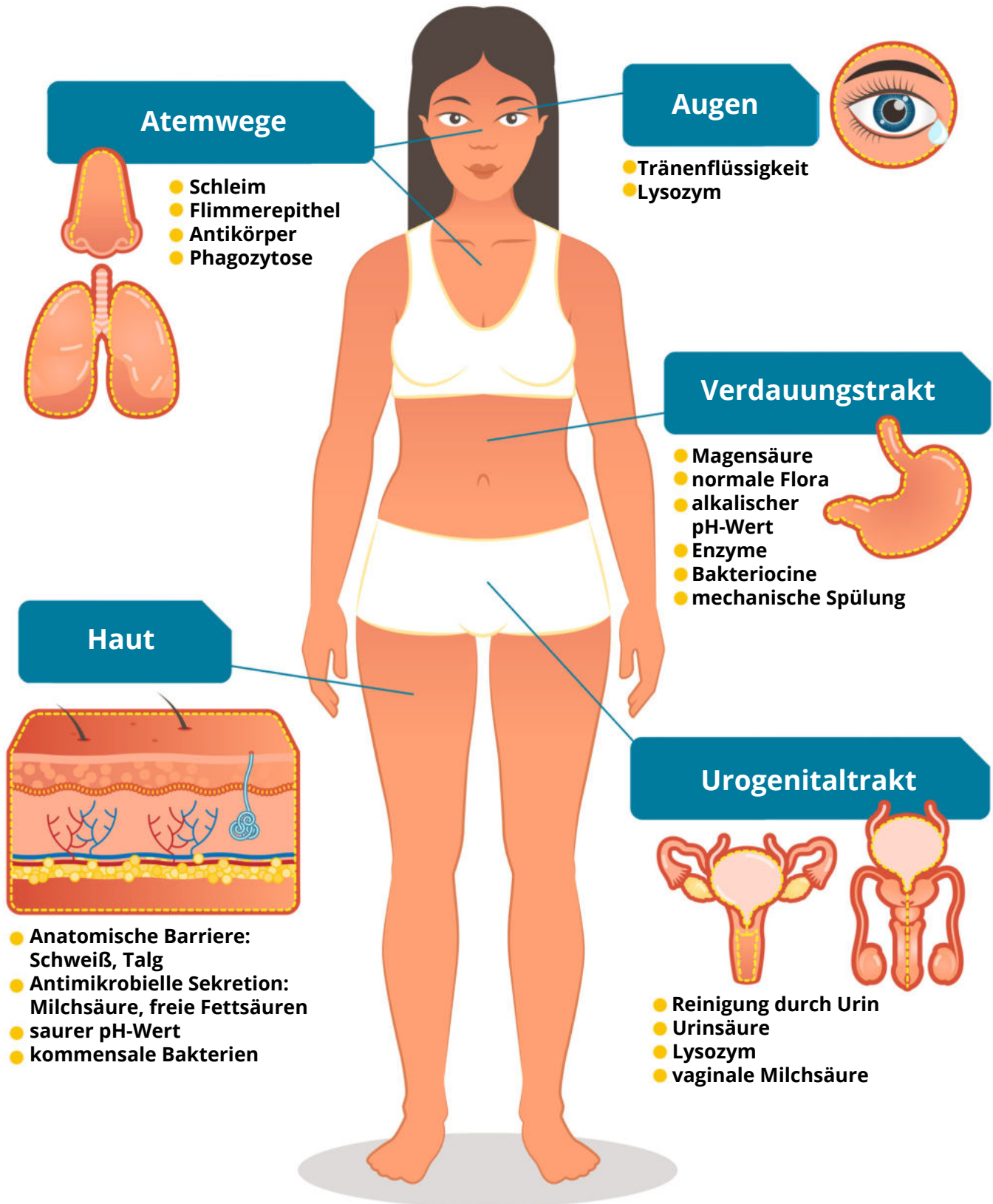
Dies passiert nur an Stellen, an denen der Erreger auf lebende Zellen auf der Körperoberfläche trifft. Also dort, wo die oberste Hautschicht direkt verwundet ist oder durch mechanische Reibung, Feuchtigkeit, Hitze oder Säuren diese Hautschicht verwundbar machen.

Wenn du in den Spiegel schaust, wirst du feststellen, dass nicht der gesamte Körper mit Haut geschützt ist. Wir haben ja noch die eine oder

*Die ersten Abwehrmaßnahmen des Immunsystems bei Kontakt mit einem Erreger finden auf der Haut und in den Schleimhäuten statt.*



# Mechanische und chemische Schutzbarrieren



andere Öffnung in unserem Körper. Damit hier keine Krankheitserreger ungehindert ins Körperinnere gelangen können, bilden hier die sogenannten Schleimhäute die Körperoberfläche.

Der Schleim soll die empfindlichen Schleimhäute schützen. In unseren Atemwegen, unserem Darm, unseren Tränen und unserer Spucke enthält er unterschiedliche Eiweißmoleküle, die die Erreger, wie Bakterien, Viren und Pilze, töten.

**Trotzdem stellen die Körperstellen mit Öffnungen, wie Mund, Nase und Augen eine Schwachstelle dar, über die die Krankmacher leichter eindringen können.**

Ein kräftiger Nieser in deine Richtung und schon sind Millionen von Krankheitserregern über die Schleimhäute der Nase, dem Mund und den Augen unterwegs in deinen Körper. Aber keine Panik. Hier ist unser Immunsystem mit komplexen biochemischen Abläufen schnell zur Stelle und bemerkt die Invasion.

Die sogenannten Wächterzellen deines Immunsystems kurven den ganzen Tag in deinem Körper herum

und prüfen, ob alles in Ordnung ist. Sie erkennen den Eindringling umgehend als Feind und leiten die notwendigen Maßnahmen ein. Dabei spielen viele unterschiedliche Immunzellen, Enzyme, Hormone und Eiweißmoleküle mit ihren jeweiligen Funktionen eine Rolle.

Je nach Art des Angriffs reagiert das Immunsystem mit den passenden Gegenmaßnahmen. Damit dies funktioniert, müssen mehrere Organe zusammenarbeiten und miteinander kommunizieren; Enzyme müssen sich u. a. als Waffenproduzenten betätigen und z. B. aggressive Säuren produzieren, mit der Bakterien getötet werden, ohne das umgebende Gewebe zu schädigen. Immunzellen müssen Informationen auslesen und weitergeben, andere attackieren dann die Angreifer und wieder andere räumen auf, wenn die Schlacht vorüber ist.

**Den Großteil dieser Immunabwehr leisten die weißen Blutkörperchen.**

Diese sogenannten Leukozyten werden im Knochenmark produziert und bilden mehrere Unterarten, wie

die Lymphozyten mit den B-Zellen und T-Zellen sowie die Makrophagen bzw. Fresszellen, um nur die einige zu nennen.

**Teile der Immunprozesse sind angeboren und funktionieren nach einem festgelegten Plan. Andere Immunprozesse wurden erlernt.**

Daher spricht man hierbei auch vom „Adaptiven Immunsystem“. Das adaptive Immunsystem muss sich ständig auf dem Laufenden halten, trainieren und lernen. Damit deine Immunzellen - quasi die Soldaten im Kampf gegen Viren und Co. - aber bei Laune bleiben, fit und gesund sind und in ausreichendem Maße erzeugt werden können, musst du deinem System ganz bestimmte Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stellen. Hierzu später mehr.

Dein Immunsystem muss den ganzen Tag arbeiten und schläft nie. Während es deinen Herpes in Schach hält und gleichzeitig andere Viren und Bakterien eliminiert, die gerade in deinem Blut und deinen Geweben die normalen Abläufe durcheinander bringen, kümmert es

sich ganz nebenbei noch darum, körpereigene Zellen aufzuspüren und zu zerstören, die dabei sind, sich zu entarten und zu bösartigen Tumoren heranzuwachsen.

Zusammengefasst setzt es dazu die Hautflora, Flimmerhäärchen in der Lunge, Magensäure und einiges an Schleim sowie eine sehr große Anzahl an kleinen Zellen ein, um feindliche Eindringlinge und sich gefährlich vermehrende körpereigene Zellen, zu erkennen, zu fressen und abzutransportieren.

Um das zu können und immer schnell und richtig zu reagieren, haben die Immunzellen in den ersten Jahren unseres Lebens gelernt, wie sie Gefahren erkennen und rechtzeitig bekämpfen. Und da jeden Tag neue Gefahren drohen, lernen sie unser gesamtes Leben dazu.

**Die Schulklasse unseres Immunsystems sitzt überwiegend in unserer Darmschleimhaut.**

Dort befinden sich Millionen von Bakterien und unsere Immunzellen verwenden sie als Anschauungsobjekte. Aber auch im Blut, den an-

deren Schleimhäuten unseres Körpers, unseren Lymphknoten und unseren Geweben begegnen unsere Immunzellen den verschiedensten Krankheitserregern. So bilden sich unsere Immunzellen permanent fort und halten uns am Leben.

Aus diesem Grund gibt es auch die These, dass uns z. B. Viren gar nicht so feindlich gesinnt sind, wie es allgemein gerne dargestellt wird. Denn aufgrund der Begegnung mit den verschiedenen Erregern lernt unser Immunsystem ständig dazu und bildet sich fort. Und das ist für die Evolution ein unverzichtbarer Motor.

Diese Tatsache ist im Hinblick auf die Herpesabwehr sehr wichtig.

**Wenn du an häufigen und intensiven Herpesausbrüchen leidest, dann hat dein Immunsystem bisher nicht gelernt, den Erreger schnell zu erkennen und die richtigen Schritte zu unternehmen, um ihn in den Nervenknotten in Schach zu halten.**

Es muss also umlernen, wenn es dich bisher nicht ausreichend gegen Herpes schützen konnte. Vielleicht hat

es sogar ungünstige und weniger effektive Abläufe aufgebaut, da den Zellen oder der Enzym- und Hormonproduktion nicht die richtigen Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung standen.

Außerdem kann z. B. ein Zinkmangel eine niedrige Produktion von sogenannten Gedächtniszellen zur Folge haben.

**Gedächtniszellen haben die Funktion eines immunologischen Gedächtnisses und verbessern den Schutz eines Individuums bei erneuter Infektion mit demselben Erreger.**

Da wir das Herpesvirus mit uns herumtragen, wirkt sich folglich insbesondere ein Zinkmangel auf die Herpeshäufigkeit und der Fähigkeit deines Immunsystems, sich erfolgreich gegen das Virus zu wehren, negativ aus. Hierauf gehe ich in den nächsten Kapiteln noch einmal ganz konkret ein.

**Studien haben inzwischen sogar herausgefunden, dass unser Immunsystem konditioniert wird.**

# Was ist eine Konditionierung?

Bereits vor über 100 Jahren hat ein russischer Forscher namens Pawlow den Effekt der Konditionierung entdeckt und untersucht. Er hatte beobachtet, dass Zwingerhunde bereits dann sabberten, wenn sie die Schritte Ihrer Besitzer hörten, da sie das Geräusch der Schritte mit der baldigen Futtergabe verknüpft hatten - und zwar völlig unbewusst.

In seinen Versuchen ersetzte Pawlow dann das Geräusch der Schritte mit dem einer Glocke. Er läutete diese immer kurz bevor er dem Hund Futter gab. Er musste das nur ein paarmal machen und schon begann der Hund bereits nach dem Betätigen der Glocke zu sabbern.

Er hatte also aus der Reihenfolge

Glockengeräusch >>> Futter >>> Sabbern

unbewusst eine synaptische Verbindung zwischen dem ersten und dem letzten Schritt gebildet, so dass die Gabe des Futters nicht mehr notwendig war, um das Sabbern auszulösen.

## Das konditionierte Immunsystem:

Dein Immunsystem lernt auch auf Basis des Konditionierungseffektes!

So wurde herausgefunden, dass das Immunsystem von Krebspatienten, die regelmäßig ins Krankenhaus für eine Chemotherapie gehen mussten, nach kurzer Zeit bereits beim Betreten des Krankenhauses diejenigen Effekte auslöste, die erst durch die Medikamentengabe ausgelöst werden sollten. Tatsächlich schränkt das Immunsystem in diesem Beispiel das Wachstum

von den sogenannten T-Zellen ein, sobald der Patient das Krankenhaus betritt und nicht erst, wenn die Chemotherapie beginnt. Die Umgebung mit all Ihren Sinneseindrücken, wie z. B. dem typischen Krankenhausgeruch, sorgte hier bereits für die Einschränkung des T-Zellen-Wachstums.

In einer Studie, in der anhand von Ratten eigentlich untersucht werden sollte, wie lange so eine Konditionierung anhalten würde, wurde das Konditionierungsphänomen des Immunsystems bestätigt. Den Ratten wurde mit Saccharin gesüßtes Wasser zum Trinken gegeben, dem Hohe Mengen an Cyclophosphamid beigemischt waren - ein Mittel, welches Magenschmerzen auslöst.

Der Studienleiter ging davon aus, dass die Ratten nach der konditionierten Verbindung zwischen dem süßen Geschmack des Wassers und den Magenschmerzen, das gesüßte Wasser bald nicht mehr trinken würden. Er wollte herausfinden, wie lange sie das Wasser verweigerten, um dadurch zu berechnen, wie lange die konditionierte Reaktion anhalten würde.

Cyclophosphamid hat allerdings noch eine andere Wirkung. Es wirkt nämlich immunsuppressiv, d.h. es unterdrückt das Immunsystem, was der Wissenschaftler anfangs nicht wusste. Und so war er überrascht, dass seine Versuchsratten an bakteriellen und viralen Infektionen starben.

Im weiteren Versuch gab er den Ratten nur noch das gesüßte Wasser ohne das immunsuppressive Cyclophosphamid. Dies musste er sogar zwangsweise mit einer Pipette machen, da die Ratten das Wasser freiwillig ja nicht mehr trinken wollten, da sie Magenschmerzen erwarteten.

Und nun kommt der dicke Hund: Obwohl die Ratten das Cyclophosphamid nicht mehr einnahmen, starben Sie weiterhin an Infektionen! Weitere Untersuchungen konnten tatsächlich beweisen, dass die Ratten einen konditionierten Effekt aufgebaut hatten zwischen dem süßen Geschmack des Wassers und der immunsuppressiven Wirkung des

Cyclophosphamids.

Sie hatten also aus der Abfolge „süßes Wasser“ in Verbindung mit der immununterdrückenden Wirkung des Cyclophosphamids über Infekte bis hin zum Tod eine direkte, konditionierte Wirkung zwischen dem süßen Geschmack und den todauslösenden Infekten aufgebaut. Tatsächlich löste also der eigentlich ungefährliche süße Geschmack des Wassers direkt die immunsuppressive Wirkung des Cyclophosphamid aus.

*Deine Herpesauslöser können ebenfalls  
konditioniert sein! Es ist sogar sehr  
wahrscheinlich.*

Du weißt ja - und bist vielleicht sogar davon betroffen - dass Ekel einen Herpesausbruch auslösen kann. Ich hatte dir ja bereits gesagt, dass Ekel durch die hormonellen Einflüsse das Immunsystem kurzfristig schwächt. Wenn du jetzt ein paar Mal den Effekt hattest, dass ein Ekelempfinden dein Immunsystem so entscheidend schwächen konnte, weil vielleicht die Begleitumstände, wie z. B. ein bestimmter Nährstoffmangel, günstig waren, so dass du Herpes bekommen hast, dann kann in deinem Körper eine di-

rekte Konditionierung zwischen dem Ekelgefühl und deinem Herpesausbruch geschaffen werden.

Das gleiche gilt z. B. für den sogenannten Herpes menstrualis, der so genannt wird, da es bei den betroffenen Mädchen und Frauen durch die monatliche Regelblutung zu einer Reaktivierung des Herpes kommt. Die Zusammenhänge beim Herpes menstrualis sind jedoch noch komplexer. Diesem Thema widme ich daher ein eigenes E-Book.

Die konditionierte Reaktion des Immunsystems ist für dich schwer vor-



stellbar?

Ja, für mich zuerst auch. Doch tatsächlich wird diese These von weiteren Untersuchungen gestützt.

**Es ist z. B. erwiesen, dass Allergiker der bloße Anblick von Fotos, auf denen Katzen, Hunde oder eine blühende Wiese zu sehen sind, zum Niesen bringen kann.**

Das ist eigentlich genau das gleiche. Auf einmal erscheint es sogar als wahrscheinlich, dass der bloße Anblick von etwas Ekelhaftem direkt Herpes auslöst. Aber keine Panik! Jede Konditionierung kann auch wieder aufgelöst bzw. umkonditioniert werden.

#### Das wichtigste auf einen Blick:

Dein Immunsystem ist kein starres System. Die Abläufe sind vielmehr zu einem großen Teil erlernt und erarbeitet worden.

Außerdem können sich die einen oder anderen unerwünschten Zusammenhänge konditioniert haben.

Wenn du das verstanden hast, dann ist dir jetzt klar, dass du die Häufigkeit und Schwere deiner Herpesausbrüche nicht über Nacht verändern kannst. Die Abläufe in deinem Immunsystem wurden über Jahre aufgebaut, erlernt und konditioniert.

In Abhängigkeit vieler individueller Gegebenheiten dauert es Wochen und Monate, ein starkes Immunsystem aufzubauen, da es dazu nicht nur viele, ganz bestimmte Mikronährstoffe benötigt, sondern auch lernen muss, dass es diese jetzt immer zur Verfügung hat, um dann die Abläufe effektiver zu gestalten und zu optimieren.

Als ich vor Jahren diese Zusammenhänge verstanden hatte, entwickelte ich meine 3-V-Methode.

**Die Kombination aus den 3 Schritten ist optimal aufeinander abgestimmt, um die Mechanismen der bisher unfähigen Herpesabwehr auszuhebeln.**

Während Schritt 2 Versorgen das Immunsystem grundlegend mit Bau- und Aktivstoffen beliefert, behindern

die beiden Mittel aus Schritt 1 *Verhindern* - unabhängig von der Aktivität der Immunzellen - das Vermehrungspotential von Herpesviren.

**So können auch konditioniert ausgelöste Herpesausbrüche unterbunden werden, da die Viren weniger Baustoffe zur Verfügung haben und weniger Zellen in Virenfabriken umgebaut werden können.**

**Und dies unabhängig davon, wie gut die Immunzellen ausgebildet sind.**

Kommen wir nun zu dem Teil, in dem ich dir erkläre, was dein Immunsystem benötigt, um gesund zu funktionieren und seine bereits gelernten Abläufe zu optimieren.

Von den Nährstoffen, die wir mit unserer Nahrung tagtäglich aufnehmen, verlangt unser Immunsystem einen nicht unerheblichen Teil. Denn unser Immunsystem ist der Teil unseres Körpers, dessen Zellen sich am schnellsten teilen. Wenn du ihm dafür nicht genug Energie lieferst und vor allem die

richtigen Aufbaustoffe in ausreichender Menge gibst, dann kann es nicht richtig arbeiten.

In den nächsten Kapiteln stelle ich dir alle Mikronährstoffe vor, die im Orchester des Immunsystems eine Rolle spielen und eine Herpesrelevanz haben. Dazu gehören dann - wie du eingangs gelernt hast - alle Mikronährstoffe, die deine Haut, deine Schleimhäute und dein biochemisches Immunsystem benötigen. Ich ergänze dies mit den Mikronährstoffen für dein Nervensystem, da Herpesviren die Nervenbahnen und Nervenknotten benutzen und schädigen können. Außerdem stellt das Nervensystem tatsächlich eine eigene wichtige Rolle des gesamten Immunsystems dar, weil es innerhalb der Immunabwehr zur Kommunikation genutzt wird und es sogar über Hormonproduktion direkten Einfluss auf das Immunsystem nimmt und darüber insbesondere die Abwehr von Krankheitserregern ankurbelt. Ohne ein gut funktionierendes Nervensystem ist das Immunsystem daher handlungsunfähig.

Wenn du jetzt sagst „das kann doch

nicht die Lösung sein“, „ich ernähre mich doch gar nicht so schlecht“, dann lass dich überraschen! Ich werde dir auch noch aufzeigen, wodurch dein Bedarf an den herpesrelevanten Mikronährstoffen teilweise extrem ansteigt.

Ein Beispiel: Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) gibt an, dass ein durchschnittlicher Erwachsener etwa 95-110 mg Vitamin C pro Tag benötigt und räumt ein, dass Raucher 150 mg pro Tag benötigen. Aber Untersuchungen haben ergeben, dass der Körper zur Entgiftung jeder gerauchten Zigarette mindestens 30 mg Vitamin C verbraucht. Der tatsächliche Bedarf ist daher viel individueller zu betrachten.

Und es muss nicht gleich Rauchen sein, das deinen Bedarf an herpes- und immunrelevanten Mikronährstoffen teilweise so extrem erhöht. Es können auch ganz andere Einflüsse deines Lebensstils und andere Faktoren sein, denen du dich teilweise gar nicht entziehen kannst.

**Deinen tatsächlichen, individuellen Bedarf an Mikronährstoffen kannst du nicht an allgemeingültigen Tabellen ablesen und ein Mangel an Nährstoffen kann teils verheerende Auswirkungen haben.**

Es ist von enormer Wichtigkeit, deinen Mikronährstoffbedarf zu decken - auch unter Berücksichtigung aller individuellen Faktoren. Denn machst du das nicht, werden deine Immunzellen nicht in ausreichender Anzahl produziert oder sind träge und unmotiviert. Und wie soll eine zahlenmäßig unterlegene Armee aus müden und ausgelaugten Soldaten den Angriff von Viren wie dem Herpesvirus abwehren können?



*Damit die Herpesabwehr  
funktionieren kann*

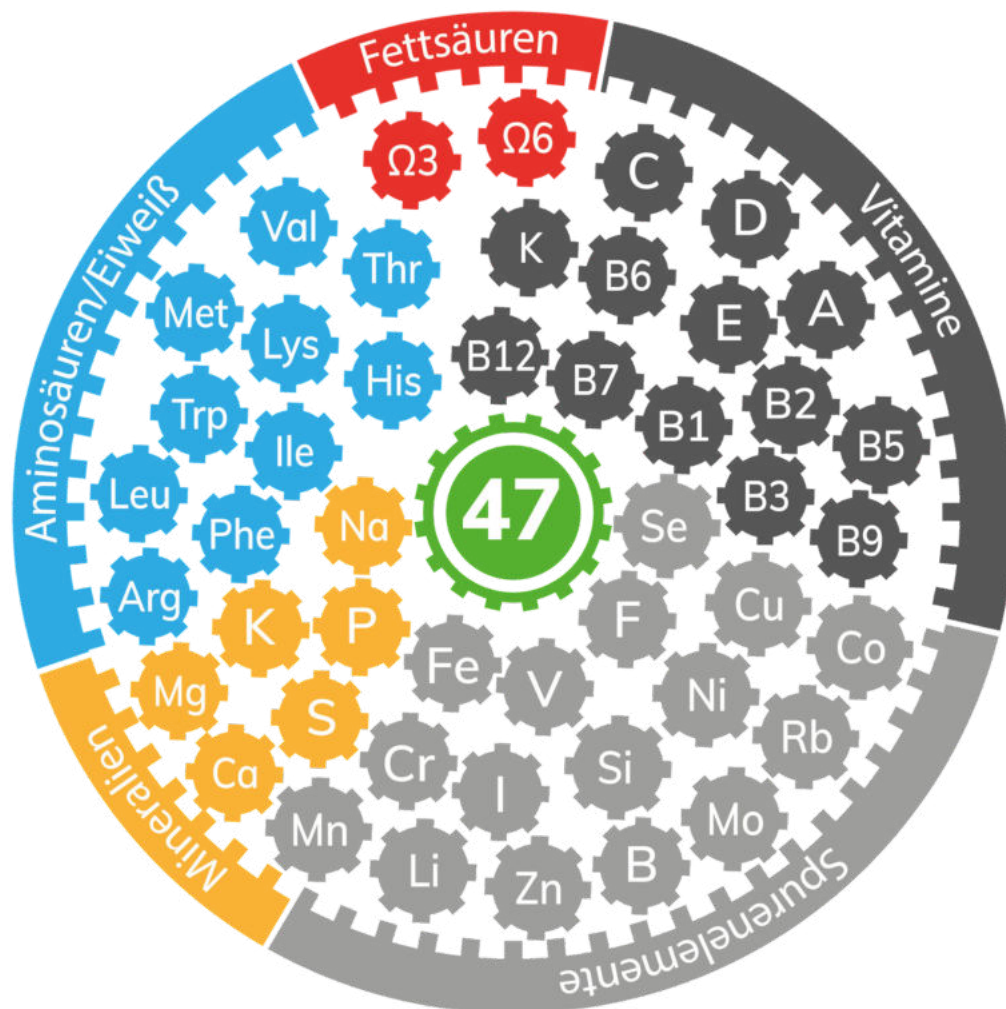
rund läuft, hat dies Auswirkungen auf das gesamte System.

Damit das Uhrwerk wie geschmiert läuft, musst du deinen Zellen eine Vielzahl an Bau-, Betriebs- und Hilfsstoffen in ausreichender Menge über deine Nahrung zur Verfügung stellen. Diese Bau-, Betriebs- und Hilfsstoffe sind die Mikronährstoffe, von denen ich ständig schreibe.

Im Einzelnen sind das Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente,

sekundäre Pflanzenstoffe sowie Fettsäuren und Aminosäuren.

Durchgezählt sind dies 47 lebensnotwendige Stoffe, die wir über unsere Nahrung unserem Organismus zuführen müssen. Fehlen einige dieser Mikronährstoffe oder liegen nicht in ausreichender Menge vor, funktioniert die Immunabwehr nur eingeschränkt und kann dich nicht so gut gegen Viren und Co. schützen.



Entscheidend dabei ist die Versorgung der Zellen. Es kann schon sein, dass deine Nahrung theoretisch alles in ausreichendem Maße enthält, was du so brauchst, die Stoffe aber nicht in ausreichendem Maße deine Zellen erreichen. Dazu aber im Kapitel 19 „Schritt 3: Die Aufnahme der Mikronährstoffe verbessern.“ mehr.

Im folgenden Kapitel starte ich zunächst mit den Vitaminen und Mineralstoffen, die in den Stoffwechselvorgängen deines Immunsystems, deiner Haut, deiner Schleimhäute sowie deines Nervensystems wichtige Aufgaben erfüllen. In späteren Kapiteln gehe ich dann auf die sekundären Pflanzenstoffe und Aminosäuren sowie auf die besonders zu betonenden Vitamin D und Omega 3 ein.





## Kapitel 14

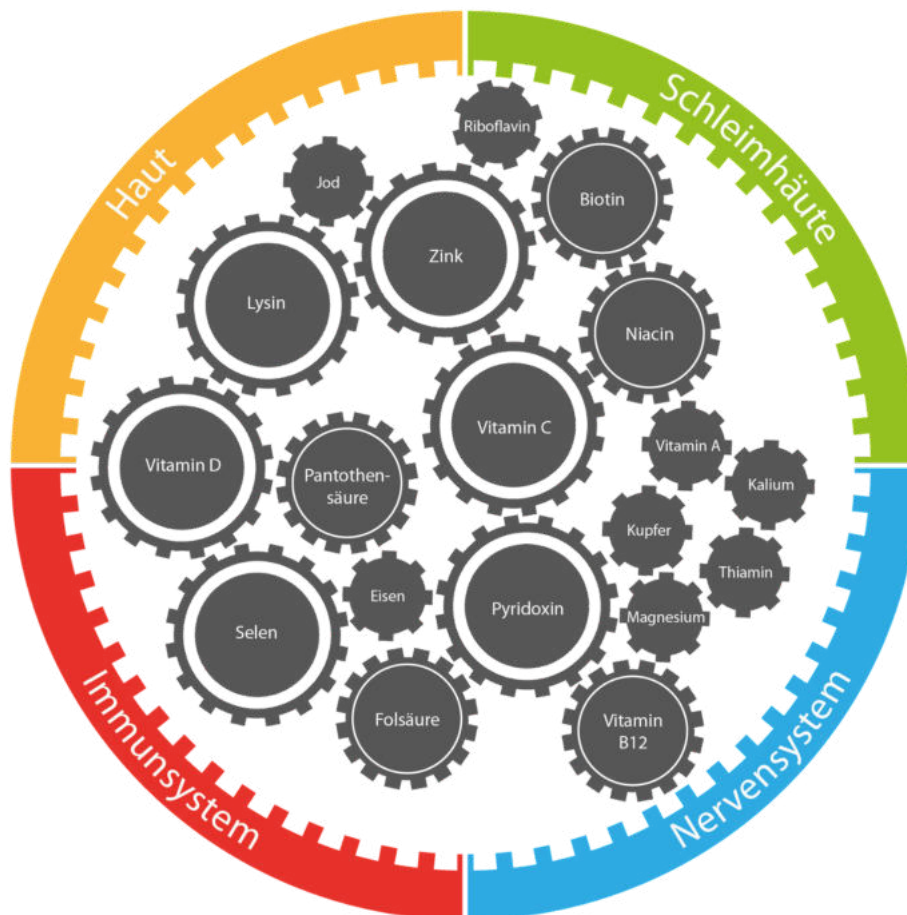
# *Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente*

**I**nzzwischen weiß man sehr genau, welche Funktionen die einzelnen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente haben. Auf Grundlage gesicherter wissenschaftlicher Ergebnisse hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA eine offizielle Liste veröffentlicht, in der die erwiesenen Wirk- und Funktionsbereiche den einzelnen



Vitaminen und Mineralstoffen zugeordnet wurden. In Bezug auf das Immunsystem, der Haut, der Schleimhäute sowie auf das Nervensystem sind dies im Einzelnen:

- die Vitamine E, D, A, Vitamin C und die B-Vitamine
- die Mineralstoffe bzw. Spurenelemente Zink, Selen, Eisen, Kalium, Kupfer, Jod und Magnesium



Schauen wir uns einmal alle Stoffe im Einzelnen an und erörtern ihre Relevanz in Bezug auf die Herpesprävention. Wie versprochen werde ich dir bei jedem einzelnen

der Mikronährstoffe eine Empfehlung geben, ob du zur Sicherstellung der Versorgung zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen solltest.

# Warum eigentlich Nahrungsergänzungsmittel?

Eine Ernährungsumstellung braucht seine Zeit und viel Disziplin. Millionen von gescheiterten Diäten beweisen, dass viele Menschen es nicht schaffen, ihre Ernährungsgewohnheiten nachhaltig zu ändern. Ja, selbst wenn es um das eigene Leben geht, scheitern Menschen daran, ihre Ernährungsweise zu verbessern. Obwohl dies zur eigenen Lebensrettung meist sogar radikal erforderlich wäre.

Klar, in extremen Fällen handelt es sich einfach um Suchtverhalten. Aber ich glaube, es ist für jeden schwer, den Stil der täglichen Ernährung zu ändern, da die Gewöhnung und die damit verbundene Verzahnung mit dem regelmäßigen Tagesablauf und Menschen in unserem Umfeld eine enorme Rolle spielen.

Dafür benötigen wir dringend die Unterstützung und das Verständnis des eigenen Lebenspartners, der Fa-

milie und Freunden sowie der Arbeitskollegen.

Nach meiner Erfahrung ist die schrittweise Annäherung an einen Idealzustand im Hinblick auf die Ernährung und die gesundheitsförderlichen Lebensgewohnheiten von größerem Erfolg gekrönt, als plötzlich von einem Tag auf den anderen alles im Hauruckverfahren ändern zu wollen. Letzteres scheitert meistens.

Deshalb empfehle ich dir die Verwendung von Mikronährstoffen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln. Auf diese Weise kannst du deinem Körper alle Stoffe gezielt zuführen.

Bitte verstehe mich nicht falsch. Ich möchte auf keinen Fall ausdrücken, dass du dich schlecht und ungesund ernähren und leben solltest bzw. darfst und die Nahrungsergänzungsmittel dann wieder alles wettmachen und einen ungesunden

Lebensstil erlauben. Das ist nicht der Fall! Der Pflichtaufdruck auf Nahrungsergänzungsmitteln, dass diese „keinen Ersatz für eine gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil darstellen“ hat schon seine Berechtigung.

Die meisten Menschen sind aber meines Erachtens sehr weit weg von einer gesunden Ernährung und die Lebensmittelindustrie mit Ihren Werbeaussagen und ihren irreführenden Suggestionen und Behauptungen arbeitet täglich daran, dass dies auch so bleibt. Und eine optimierungsbedürftige Ernährungs- und Lebensweise mit Mikronährstoffen in Kapselform zu ergänzen ist immer noch besser als auf Nahrungsergänzungsmittel zu verzichten und sich obendrein noch schlecht zu ernähren.

Ein wenig suggeriert der eben genannte Pflichttext auf Supplements ja, als seien diese nur für gesund lebende Menschen geeignet. Und das ist natürlich Quatsch.

Ich sehe die Nahrungsergänzungsmittel als Start in ein aus gesundheitlicher Sicht bewussteres Leben und beobachte bei vielen Menschen, dass diese sich weiter mit dem The-

ma auseinander setzen, was dann Stück für Stück auch zu einer bewusst gesünderen Ernährung führt.

Außerdem sind Nahrungsergänzungsmittel aus unserer Welt leider gar nicht mehr wegzudenken. Und das hat folgenden Grund:

Grundsätzlich schenkt uns die Natur in der Regel sogar genug regionale Lebensmittel, damit wir unseren Nährstoffbedarf mit einer bewussten Ernährung decken können.

Näher betrachtet müsste man allerdings fast „schenkte“ sagen und die Vergangenheitsform verwenden. Denn durch die intensive landwirtschaftliche Nutzung sind die Ackerböden an Nährstoffen verarmt, da sich die Böden und landwirtschaftlich genutzten Äcker nicht mehr auf natürliche Weise erholen können. Die Pflanzen, die auf diesen Böden wachsen, enthalten somit auch weniger Nährstoffe.

**Inzwischen beweisen  
mehrere Studien, dass der  
Nährstoffgehalt von Gemüse und  
Obst längst nicht mehr so hoch ist  
wie noch vor 50 Jahren.**

So konnte beispielsweise nachgewiesen werden, dass Blumenkohl heute nur noch halb so viel Vitamin C, B1 und B2 wie noch vor 40 Jahren aufweist.

**Der Vitamin-C-Gehalt von Erdbeeren hat in den Jahren zwischen 1985 und 2002 sogar um 87 Prozent nachgelassen.**

Um 87 Prozent in gerade einmal 17 Jahren. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt daher inzwischen täglich 7-9 Portionen Obst und Gemüse zu verzehren, Forscher des Imperial College in London halten sogar 10 Portionen pro Tag für erforderlich. 10 Portionen! Mal ehrlich, wer macht das schon?

Die Verarmung an Nährstoffen innerhalb von Obst, Gemüse und auch Kräutern liegt übrigens nicht nur an den ausgelaugten Böden, sondern auch an anderen Faktoren, wie z. B. der Anbauform, dem Erntezeitpunkt, dem Reifegrad bei der Ernte, dem Transport und der vergleichsweise langen Lagerung von Obst und Gemüse in den Supermärkten, sowie auch an dem Einsatz von Pestiziden zur Düngung der

ausgelaugten Böden und zur Steigerung des Wachstumsprozesses.

Den reduzierten Rest an Mikronährstoffen zerstören wir dann auch noch bei der Zubereitung in der Pfanne, dem Kochtopf oder der Mikrowelle.

Viele Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln verwenden dies als Argument, dass man ohne Vitamine und Mineralstoffe in Tabletten- oder Kapselform gar nicht mehr überleben kann.

Dieser Meinung möchte ich mich nicht pauschal anschließen.

**Dennoch sollte jeder seine Ernährungsweise hinterfragen und eine ausreichende Zufuhr aller Mikronährstoffe sicherstellen.**

Und wenn dies durch die normale Ernährung nicht erfolgt, weil es aufgrund des Nährstoffverlustes in unseren natürlichen Lebensmitteln von Jahr zu Jahr schwieriger wird, dann würde ich immer zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen.

Nicht blind. Keine Frage. Aber mit genug Sachverstand und unter Beachtung einiger wichtiger Kriterien können Nahrungsergänzungs-

mittel die Lebensqualität merklich verbessern.

Dazu noch ein wichtiger Gedanke: Wenn der Mikronährstoffgehalt in Obst und Gemüse so stark nachgelassen hat, der Makronährstoffgehalt aber nicht - also der Gehalt an den Stoffen, die die Energie liefern - dann muss man heutzutage viel mehr Kalorien zu sich nehmen, um auf die gleiche Mikronährstoffmenge zu kommen wie noch vor z. B. 20 Jahren.

Insbesondere vor dem Verzehr von zu viel Obst kann ich dabei nur warnen. Denn Obst enthält Fructose. Und auch Fructose ist Zucker mit allen seinen negativen Eigenschaften, wenn wir diesen in Mengen in uns hineinschütten. Außerdem lässt der Konsum von zu viel Fructose unsere Leber verfetten, was ebenfalls negative gesundheitliche Folgen hat.

Auch deshalb halte ich Nahrungsergänzungsmittel für eine gute Sache, wenn man ein paar Dinge beim Kauf beachtet. Ich persönlich glaube, dass Nahrungsergänzungsmittel aus den eben genannten Gründen in Zukunft in jedem Haushalt zur normalen Ernährung dazu gehören werden und nicht mehr wegzudenken sind. Insbesondere deshalb, da der Bedarf an Mikronährstoffen durch unseren modernen Lebensstil und durch zahlreiche schädliche Umwelteinflüsse und z. B. Stress teilweise dramatisch ansteigt.

Durch Nahrungsergänzungsmittel kann einfach jeder auf einfache Weise und unter minimaler Kalorienzufuhr seinen Tagesbedarf an den lebensnotwendigen Mineralstoffen und Vitaminen und den anderen Mikronährstoffen decken.

*Während der Gehalt an Mikronährstoffen innerhalb unserer Lebensmittel abgenommen hat, ist der Bedarf aufgrund unseres Lebensstils gestiegen.*

Meine Empfehlung, bei welchem Mikronährstoff du zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen solltest, habe ich darüber hinaus noch an folgenden zusätzlichen Kriterien erarbeitet:

- die regelmäßige Verfügbarkeit über die Nahrung
- Bioverfügbarkeit
- eingeschränkte Aufnahme durch Wechselwirkungen
- häufig und verbreitet vorkommender Mangel und natürlich
- die deutliche Herpesrelevanz entsprechend der aktuellen Studienlage

Lies dir aber bitte zunächst dieses und die nächsten Kapitel aufmerksam durch, bevor du losrennst, um dir Nahrungsergänzungsmittel zu kaufen. Du musst nicht alles einzeln kaufen und dadurch unnötig viel Geld ausgeben.

Im Online-Mitgliederbereich unter [www.herpes-guru.de/3v-vip](http://www.herpes-guru.de/3v-vip) verlinke ich dir konkrete Empfehlungen an Mitteln, die ich nach harten Kriterien ausgewählt und selbst getestet habe. Diese Listen werden regelmäßig von mir aktualisiert und gepflegt, wenn sich z. B. etwas an den Mitteln verändert hat und ich nun andere bevorzuge.

So, genug der Vorrede, jetzt geht es los. Ich beginne mit den Vitaminen und nenne sie in alphabetischer Reihenfolge.



# Vitamin A



**Versorgung:** Karotten, rote Paprika, Spinat, Tomaten, Brokkoli, Grünkohl (Verlust durch Lagerung und Kochen)

**Dosierung:** 30 - 50 I. E. pro kg Körpergewicht pro Tag

**Wenn du nicht jeden Tag eine Auswahl an o. g. Gemüse isst, dann supplementiere.**

**Wenn-dann-Stapel**

**Alle Nährstoffe auf einen Blick auf Seite 155.**

Jeder Mikronährstoff hat eine bestimmte Aufgabe im Komplex des gesamten Immunsystems. Diese Aufgabe kann nicht durch andere Vitalstoffe übernommen werden. Und dies gilt natürlich auch für Vitamin A. Nach der Reifung und Ausbildung von Immunzellen werden diese vom Vitamin-A-Hormon aktiv in die Darmschleimhaut überführt. Dieser Prozess wird als Homing bezeichnet. Vitamin A spielt darüber hinaus eine Rolle bei

der Erhaltung gesunder Haut und Schleimhäute. Es ist damit nicht nur wichtig für die Immunzellen, sondern bereits in der Aufrechterhaltung der äußeren Schutzbarriere und ist daher ein wesentlicher Bestandteil in der Abwehr von viralen Infektionen. Da es zusätzlich im Prozess der Antikörpersynthese benötigt wird, spielt es zudem eine Rolle im Immungeschehen bei einer bereits erfolgten Infektion.

**Unglücklicherweise deuten die für Deutschland vorliegenden Erhebungen darauf hin, dass mehr als ein Viertel der Bevölkerung die Empfehlungen für eine bedarfsgerechte Versorgung nicht erfüllen.**

Bei einem Mangel an Vitamin A nimmt die Anzahl wichtiger Immunzellen ab. Die übrigen arbeiten nicht mehr richtig. Dies führt zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen. Außerdem ist ein Vitamin-A-Mangel geprägt von Haarausfall, Nachtblindheit, verringerter Sehschärfe, erhöhter Lichtempfindlichkeit, erhöhtem Krebsrisiko in Organen und Schleimhäu-



ten, Müdigkeit, beeinträchtigtem Geruchs- und Tastsinn und einigem mehr.

In pflanzlichen Nahrungsmitteln ist Vitamin A meist in Form vom sogenannten Beta-Carotin enthalten. Gute Quellen sind insbesondere Karotten, rote Paprika, Spinat, Tomaten, Brokkoli und Grünkohl. Durch ungünstige Lagerung (Licht und Sauerstoff) und längeres Kochen gehen Beta-Carotine verloren.

Beachte dies bei deiner täglichen Ernährung. Du kannst deinen Bedarf an Vitamin A bei bewusster Ernährung gut decken. Zur Vorbeugung einer Virusinfektion der Atem-

wege wird eine zusätzliche Supplementierung von 30-50 I.E. Vitamin A (Retinol) pro kg Körpergewicht pro Tag angegeben. Dies hängt auch damit zusammen, dass beim Ablesen eines Gens die Rezeptoren von Vitamin A mit denen von Vitamin D verschmelzen und daher die Wirkungen von Vitamin D häufig zusammen mit dem Vitamin-A-Hormon erfolgen. Ich lege Vitamin A auf meinen sogenannten "Wenn-Dann-Stapel". Wenn du es nicht schaffst, täglich die genannten Gemüsesorten zu verzehren, dann empfehle ich die Verwendung eines Nahrungsergänzungsmittels.

# Vitamin D



**Versorgung:** Sonne (!) (UV-B),  
Fisch (Lachs, Hering, Aal geräuchert,  
Sprotte geräuchert), Lebertran

**Dosierung:** 60-70 I.E. / kg KG / Tag  
(Körpergewicht x 60-70)



**Alle Nährstoffe auf einen  
Blick auf Seite 155.**

Vitamin D ist streng genommen eigentlich gar kein Vitamin. Als Vitamin wird es nur bezeichnet, da es die Forscher, die es im Jahr 1919 entdeckten, für ein Vitamin hielten. Sie dachten, sie hätten nach den Vitaminen A, B und C das vierte Vitamin entdeckt, welches lediglich eine Bedeutung für den Schutz vor Knochenerkrankungen hat. Inzwischen ist aber klar, dass es sich bei dem immer noch so bezeichneten Vitamin D um ein Hormon handelt,

welches für fast alle unserer Körperfunktionen eine wichtige Bedeutung hat. Unter anderem hat es auch wichtigen Einfluss auf unser Immunsystem und Nervensystem. Der Körper stellt Vitamin D selbst her. Hierfür muss unsere Haut allerdings der UV-B-Strahlung der Sonne ausgesetzt werden. Da der UV-B-Anteil der Sonne stark vom Sonnenstand und dem Breitengrad abhängt, ist es in Mitteleuropa nicht möglich, in den Monaten Oktober bis März ausreichende UV-B-Strahlung zu tanken. Da Vitamin D sehr gut im Körper gespeichert wird, kann man seinen Speicher theoretisch in den Sommermonaten durch ausreichende Sonnenbestrahlung auf nackte Haut auch für die Überbrückung des Winters füllen. Dies funktioniert aber nur, wenn man seine Haut ohne Sonnencreme der Sonne aussetzt, denn schon die Verwendung eines Lichtschuttfaktors von 8 verhindert die Vitamin-D-Bildung in der Haut. So konnte beobachtet bzw. gemessen werden, dass Mitteleuropäer selbst nach einem 3-wöchigen Thailandurlaub einen sehr niedrigen Vitamin-D-Wert aufwiesen, da sie

schon vor dem Sonnenbad einen hohen Lichtschutzfaktor auf ihre Haut auftragen.

Da nur wenige Lebensmittel Vitamin D enthalten und die dort enthaltenen Mengen sehr gering sind, reicht die Ernährung allein nicht aus, um den Bedarf an diesem wichtigen Mikronährstoff zu decken.

**Daher leiden nach aktuellen Untersuchungen fast alle Menschen in Deutschland an einem Vitamin-D-Mangel!**

Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel erhöht die Anfälligkeit für Infektionen und das Risiko für bestimmte Autoimmunerkrankungen. Es wird als Multitalent bezeichnet, das sogar bei Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine Rolle spielt und einen Einfluss auf unser Wohlbefinden und die Psyche hat.

Und wie groß ist nun die Relevanz in Bezug auf Herpes und andere Viren?

Nun, im Prozess der Virenbekämpfung müssen sich zunächst harmlose T-Zellen, die ich dir im letzten Kapitel bereits als Immun-

zellen kurz vorgestellt hatte, in aktive sogenannte Killerzellen umwandeln können. Und genau hierfür benötigen sie Vitamin D.

**Sobald eine T-Zelle einen Krankheitserreger entdeckt, fährt sie eine Angel aus, mit der sie nach Vitamin D fischt. Sie kann sich erst in den Killermodus versetzen, wenn sie Vitamin D erhalten hat.**

Ohne genug Vitamin D können die T-Zellen also nur tatenlos zusehen, wie das Virus unsere Zellen angreift und zerstört. Damit ist die Sache klar: Vitamin D ist verdammt wichtig gegen jegliche Art von Viren!

Da die meisten Menschen in Deutschland an einem Vitamin-D-Mangel leiden und es bei der Virenabwehr eine so wichtige Rolle spielt, habe ich diesem Mikronährstoff ein eigenes Kapitel innerhalb dieses E-Books gewidmet (s. Kapitel 16).

Aber eines halten wir schon einmal fest. Durch Lebensmittel ist der Bedarf an Vitamin D nicht zu decken. Es kommt eindeutig in un-

sere Dose für Nahrungsergänzungsmittel. Mindestens in der dunklen Jahreszeit solltest du Vitamin D deiner Nahrung ergän-

zen. Dies wird inzwischen sogar ganz offiziell von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen.

## Vitamin C



**Versorgung:** Obst und Gemüse, z. B.: Acerola, Hagebutte, Sanddorn, Johannesbeeren, Grünkohl, Brokkoli, Paprika

**Dosierung:** 5-30 mg je kg Körpergewicht pro Tag

**Wenn du Stress hast, rauchst  
oder akut unter Herpes  
leidest, dann supplementiere.**

**Wenn-dann-  
Stapel**

**Alle Nährstoffe auf einen  
Blick auf Seite 155.**

künstlich hergestellter Form als Antioxidans eingesetzt, um Lebensmittel länger haltbar zu machen.

Vitamin C hat in der Haut, im Nervensystem und - wie sollte es anders sein - im Immunsystem wichtige Aufgaben. Hier sorgt es u. a. für die Produktion und Vermehrung verschiedener Immunzellen und hält sie aktiv, beweglich und länger am Leben. Außerdem ist es eines der wichtigsten antioxidativen Schutzvitamine.

**Eine Unterversorgung mit Vitamin C erhöht die Wahrscheinlichkeit einer viralen Infektion und hat deutlichen Einfluss auf ihren Verlauf.**

Vitamin C wird wohl das bekannteste Vitamin überhaupt sein. Nicht nur, dass es in fast allen Gemüse- und Obstsorten enthalten ist, es wird in der Lebensmittelindustrie in

Die zelluläre Abwehrleistung wird geschwächt. Eine Reduzierung der Immunzellreifung und eine erhöhte Infektanfälligkeit sind die Folgen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt an, dass etwa 105 mg Vitamin C pro Tag ausreichend sind. Man könne den gesamten Tagesbedarf mit nur einem einzigen Glas Orangensaft oder etwas Brokkoli decken. Ob dies wirklich so ist und wir nicht viel mehr Vitamin C konsumieren sollten, ist allerdings stark umstritten.

Unterschiedliche Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass aus evolutionsbiologischen Gründen sogar Dosierungen von 400 mg bis 3 g pro Tag (in Abhängigkeit des Körpergewichts) empfohlen werden sollten.

Beachtenswert ist, dass Vitamin C aufgrund seiner Funktionen an vielen Prozessen beteiligt ist. Unter anderem auch an Entgiftungsprozessen.

So erfordert z. B. das Rauchen einer Zigarette die Anwesenheit von mindestens 30 mg Vitamin C (einige Experten gehen sogar von bis zu 70 mg pro gerauchter Zigarette aus) und

starke Gefühle wie Angst oder Stress sogar 300 mg in weniger als einer halben Stunde! Auch viele Umweltbelastungen und der Konsum von stark zuckerhaltigen Lebensmitteln erfordern eine deutlich höhere Aufnahme von Vitamin C.

Eine virale Infektion kann zudem innerhalb weniger Stunden eine so erhebliche Reduktion des Vitamin-C-Spiegels innerhalb der Leukozyten verursachen, dass sogar die Skorbutgrenze erreicht wird.

Die Krankheit Skorbut tritt nur bei starker Mangelversorgung auf. Aufgrund dieser Zusammenhänge bin ich der Meinung, dass der tatsächliche Bedarf an der täglichen Vitamin-C-Zufuhr deutlich individueller zu betrachten ist. Menschen mit viel Stress und anderen psychischen, aber auch körperlichen Belastungen sowie Raucher und Senioren und Personen mit einer gemüse- und obstarmen Kost haben einen deutlich höheren Bedarf an Vitamin C und

sollten diesen zusätzlich mit Nahrungsergänzungsmitteln decken (5-30 mg je kg Körpergewicht pro Tag).

Dies ist nach aktuellem Kenntnisstand der Wissenschaft als absolut unbedenklich anzusehen.

**In Studien wurden auch bei einer täglichen Dosierung von 10 g oral verabreichtem Vitamin C über eine lange Zeit keine schädlichen Nebenwirkungen beobachtet.**

Eine frühere These, dass mit der Einnahme von hohen Mengen an Vitamin C eine Nierensteinbildung einhergeht, wurde inzwischen widerlegt.

Interessant ist, dass die meisten Tiere Vitamin C selbst produzieren können und nicht auf die Nahrungszufuhr angewiesen sind. Diese Säugetiere bilden mehrere Gramm Vitamin C am Tag. Untersuchungen zeigen zudem, dass sich die körpereigene Vitamin-C-Produktion in der Leber dieser Tiere in Stresssituation um das Acht- bis Zehnfache erhöht! Hiernach könnte man folgern, dass der Vitamin-C-Bedarf des Menschen ebenfalls deutlich

höher anzusehen ist, als es derzeit anerkannt wird.

Da es in der Natur so viele leckere Quellen gibt, ist eine Grundversorgung auch gar nicht so schwer.

**Du solltest auf eine gesunde Ernährung mit einer reichhaltigen Auswahl an viel Gemüse und etwas Obst Wert legen.**

Beachte aber bitte, dass der Vitamin-C-Gehalt in Obst und Gemüse durch eine lange Lagerung, Licht und Hitze deutlich reduziert wird.

**Solltest du aber z. B. Rauchen oder regelmäßig an Stress leiden, so rate ich dir tatsächlich dazu, auf eine höhere Vitamin-C-Zufuhr Wert zu legen.**

Hier ist die Zuordnung also nicht pauschal vorzunehmen.

Du solltest ein Vitamin-C-Präparat aber auf jeden Fall im Haus haben. Denn sollte es zu einem Herpesausbruch kommen, ist der Bedarf an diesem Vitamin deutlich erhöht.

Mindestens in der Akutphase von Herpes empfiehlt sich daher immer eine zusätzliche Supplementierung.

Vorweg möchte ich aber bereits betonen, dass die Einnahme von Vitamin-C-Präparaten ab einer Menge von 1 Gramm 2-3 Stunden zeitversetzt von Ergänzungen mit dem Spurenelement Selen erfolgen sollte.

Die höchste Wirkung erzielt Vitamin C in seinem natürlichen

Verbund mit sekundären Pflanzenstoffen. Daher empfehle ich dir, keine synthetisch hergestellten Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, sondern zu natürlichen Quellen mit hohem Gehalt an Vitamin C zu greifen, wie z. B. Sanddorn, schwarze Johannesbeere oder Acerola-Kirsche. Diese gibt es auch als Kapseln oder Tabletten auf natürlicher Basis. Und natürlich solltest du trotzdem viel Gemüse und etwas Obst essen.

## B-Vitamine



**Versorgung:** Fisch, Fleisch, Innereien, Milchprodukte, Bierhefe, Kerne, Nüsse, Vollkornерzeugnisse, (Blatt-)Gemüse



**Alle Nährstoffe auf einen Blick auf Seite 155.**

### **Dosierung:\***

Thiamin (B1):	1,1 mg / Tag
Riboflavin (B2):	1,4 mg / Tag
Niacin (B3):	16 mg / Tag
Pantothensäure (B5):	6 mg / Tag
Pyridoxin (B6):	1,4 mg / Tag
Biotin:	50 µg / Tag
Folsäure (Folat):	200 µg / Tag
Cobalamin (B12):	2,5 µg / Tag

\*Angaben der DGE. In Fachliteratur und bei Einsatz zu therapeutischen Zwecken deutlich höher!

Zur Behandlung von Herpes Zoster sollte entsprechend höher dosiert werden!



Die B-Vitamine, im Einzelnen sind das Thiamin, Riboflavin, Pyridoxin, Biotin, Niacin, Folsäure, Pantothensäure und Vitamin B12 haben individuelle Funktionen im Gesamtkomplex des Immunsystems, entweder mit einer direkten Wirkung auf unsere Immunzellen oder für die Gesunderhaltung der Haut, der Schleimhäute und des Nervensystems.

Aufgrund ihrer Funktion innerhalb der Immunreaktion auf Infektionen ist die Folsäure hier besonders zu betonen. Ein Folsäuremangel kann sich durch unzureichende Reaktion auf Infektionen aufgrund von nicht optimal gebildeten und funktionierenden weißen Blutkörperchen äußern. Dieser Umstand hat einen deutlichen Einfluss auf die Fähigkeit des Immunsystems, Infektionen abzuwehren, Erkrankungen zu vermeiden und den Krankheitsverlauf abzumildern.

B-Vitamine weisen mehrere Gemeinsamkeiten auf. Abgesehen davon, dass man B-Vitamine in ähnlichen Nahrungsquellen findet, arbeiten die B-Vitamine wie eine Fußballmannschaft stark zusammen, bedingen sich gegenseitig und

benötigen einander sogar, um ihre ganze Wirkung entfalten zu können. Deshalb ist eine ausgewogene Zufuhr in Kombination am sinnvollsten.

**Besondere Beanspruchungen oder Beeinträchtigungen des Immunsystems können den Bedarf an B-Vitaminen deutlich erhöhen.**

Häufige Herpesausbrüche stellen daher für die Versorgung mit B-Vitaminen eine besondere Herausforderung dar.

Außerdem lassen unausgewogene Ernährungsformen, Diäten, Kaffee-, Alkohol- und Nikotinkonsum den Bedarf ansteigen. Darmprobleme, die sehr verbreitet sind, mindern zudem die Aufnahmefähigkeit.

**Zahlreiche Studien belegen, dass der Einsatz von Vitamin-B-Präparaten bei Herpes - insbesondere bei der Behandlung von Herpes Zoster - im Rahmen der Schmerztherapie günstig ist.**

Es gibt viele Wechselbeziehungen zwischen den B-Vitaminen, so dass diese gerne als Fußballmannschaft

B-Vitamine kommen ganz klar in unsere Dose für Nahrungsergänzungsmittel. Als Herpesleidender

Und dies gilt schon dann, wenn man den erhöhten Bedarf aufgrund der Herpesinfektion einerseits sowie des Konsumverhaltens andererseits nicht mit einbezieht.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

**Dosierung:** 15-25 mg / Tag



Zink ist das wichtigste  
Spurenelement innerhalb des  
Immunsystems.

Zink wird benötigt, um die äußere Schutzbarriere (Haut und Schleimhäute) aufrecht zu erhalten, hemmt das Eindringen von Viren in Körperzellen und steuert die Entwicklung von weißen Blutkörperchen aus der Thymusdrüse zu aktiven T-Lymphozyten, die eine zentrale Rolle bei der Bekämpfung von Infektionskrankheiten spielen.

### Ein Zinkmangel hat deutliche Folgen für das Immunsystem:

Bei einem Zinkmangel werden sogenannte Zytokine produziert, die eine Entzündungsreaktion auslösen und in Gang halten.

Bei einer schlechten Zinkversorgung entsteht ein deutlicher Mangel an bestimmten Immunzellen aus der Thymusdrüse.

Ein Zinkmangel hat eine Schwächung der Abwehrleistung und eine erhöhte Infektanfälligkeit zur Folge.

Zinkmangel verursacht eine Abnahme der Schleimhautdicke, insbesondere im Bronchialtrakt (Lunge).

Infolge eines Zinkmangels nimmt die Anzahl zahlreicher Immunzellen ab (T-Helfer-, T-Killer- und NK-Zellen (Natürliche Killerzellen))

Es konnte sogar eine direkte antivirale Wirkung von Zink nachgewiesen werden.

Es hilft also nicht nur unseren Immunzellen im Kampf gegen Herpesviren, sondern unterstützt diese auch noch in Ihrer Arbeit, da es die Vermehrung von Herpesviren hemmt. Dies wurde bei Herpes-Simplex- und Zoster-Viren festgestellt. Außerdem trägt Zink zu einer besseren spezifischen Virusabwehr bei, denn Zink fördert die Bildung von Gedächtniszellen. Das sind die Immunzellen, die nach überstandener Krankheit bestehen bleiben, um bei künftigen Infektionen durch den gleichen Erreger schnelles und effektives Handeln zu ermöglichen. Dies ist insbesondere im Hinblick auf Herpes eine wichtige Funktion von Zink, da wir das Herpesvirus lebenslang in Nervenzellen mit uns tragen. Die Zinkversorgung hat dadurch einen entscheidenden Einfluss darauf, wie effektiv das Immunsystem auf wiederkehrende Herpesrezidive reagieren kann. Überschüssiges Zink wird im Körper nur sehr kurzzeitig gespeichert und muss daher täglich zugeführt wer-

den. Viel Zink steckt u. a. in Rindfleisch, in Innereien, in Meeresfrüchten und Milcherzeugnissen. Hieraus kann der Körper es sehr gut aufnehmen. Denn obwohl auch Getreide, Hülsenfrüchte und viele Gemüsesorten Zink enthalten, weisen diese Quellen gleichzeitig einen höheren Gehalt an Phytinsäure auf. Und diese wiederum bindet im menschlichen Darm neben Kalzium, Magnesium und Eisen ausgerechnet auch Zink.

**Deshalb sind viele pflanzliche Lebensmittel bei all ihren sonstigen Vorteilen keine guten Zinklieferanten und behindern darüber hinaus die Zinkaufnahme aus den anderen gleichzeitig eingenommenen Nahrungsbestandteilen.**

Die Zinkversorgung liegt in weiten Teilen der Bevölkerung im unteren Grenzbereich.

Aktuell wird angenommen, dass die empfohlene Menge auch in westlichen Industrieländern nicht erreicht wird.

Und nach aktuellen Untersuchungen werden nur 20 bis 40 Prozent des mit der Nahrung aufgenommenen Zinks resorbiert. So verwundert es nicht, dass die Nationale Verzehrsstudie in der Bundesrepublik Deutschland im Jahr 2006 mit knapp 20.000 Teilnehmern gezeigt hat, dass 32 Prozent der Männer und 21 Prozent der Frauen in Deutschland nicht die empfohlene Zinkzufuhr erreichen. Bei Männern im Alter von 65-80 Jahren sind es sogar ganze 44 Prozent, bei Frauen im Alter von 14-18 Jahren 28 Prozent und im Alter von 65-80 Jahren 27 Prozent. Und dies bei den niedrig angesetzten Referenzwerten, die eine bedarfsgerechte Versorgung von z.B. Sportlern und Menschen mit häufigen Infektionen nicht berücksichtigen. Erschwerend kommt hinzu, dass die Zinkversorgung anhand des Gehalts in den verzehrten Lebensmitteln bestimmt wurde (Diet-History-Methode) und nicht durch Bluttests die tatsächliche Versorgung gemessen wurde. Die niedrige Resorptionsrate von Zink wurde hierbei also gar nicht berücksichtigt. Unter diesen Bedingungen ist von einer noch deutlich schlechteren

Die Sache ist klar. Zink gehört doppelt in unsere Dose für Nahrungsergänzungsmittel! Es ist eines der wichtigsten Elemente in der Herpesvirusabwehr und die Gefahr einer Unterversorgung ist hoch! Eine Supplementierung von Zink wird auch bei ansonsten gesunden Personen insbesondere dann als sinnvoll angesehen, wenn eine Unterstützung des Immunsystems

In medizinischer Fachliteratur wird zur Vorbeugung von Herpes simplex ausdrücklich eine tägliche Einnahme von 15 bis 25 mg Zink und bei aktiven Herpesrezidiven sogar 25 bis 50 mg Zink pro Tag empfohlen.

Diese Werte werden laut der oben genannten bundesweiten Verzehrsstudie so gut wie nie erreicht.

**Versorgung:** Fisch, Ei, Innereien, Käse (Chester, Emmentaler), Soja, Kokosnuss, Paranuss\*  
(\*nicht ideal, da Akkumulation)

**Alle Nährstoffe auf einen  
Blick auf Seite 155.**

Die Höhe des täglichen Bedarfs von Selen ist stark umstritten. Die Angaben zur empfohlenen täglichen Zufuhr richten sich gerade einmal nach den Mengen, bei denen man davon ausgeht, dass keine Mangelsitua-

tionen entstehen. Außerdem werden bei der Festlegung der empfohlenen Tagesdosis nicht einmal so individuelle Unterschiede wie das persönliche Körpergewicht berücksichtigt.

In der Literatur findet man für den täglichen Selenbedarf Angaben zwischen 50-300 µg, wobei der Bedarf von Menschen mit bestimmten Erkrankungen höher ist als der von gesunden Menschen.

**Als sichere Selen-Obergrenze für Erwachsene wurden in der EU 300 µg und in den USA 400 µg pro Tag angesetzt.**

Diese Werte variieren aber weltweit und sind unter normalen Umständen kaum erreichbar, da selbst Nahrungsergänzungsmittel in der Regel meist etwa 50 µg bis maximal 200 µg enthalten.

Viel Selen ist in Kokos- und Paranüssen, in Eiern, in vielen Fischarten und Innereien wie Leber und Nieren enthalten. Uwe Gröber, Leiter der Akademie für Mikronährstoffmedizin, weist allerdings darauf hin, dass der Selenbedarf nicht mit dem Verzehr von Nüssen gedeckt

werden sollte. Er sagt:

**Die in Nüssen vorkommende Form von Selen häuft sich im Körper an (Akkumulation).**

Die wirksamste Form von Selen sei hingegen Natriumselenit, da diese biologisch aktiv sei und die selenabhängigen Enzyme direkt aktiviere. Bei der Wahl von Nahrungsergänzungsmitteln empfehle ich daher, darauf zu achten, dass Natriumselenit als Quelle für Selen verwendet wird.

In Nordeuropa ist die Selenversorgung in den letzten Jahrzehnten stark gesunken. Häufig wird daher bereits von einem Selenmangelgebiet gesprochen. So liegt die tägliche Aufnahme nach aktuellen Schätzungen gerade einmal bei 30 µg bei Frauen und 40 µg bei Männern. Es wird davon ausgegangen, dass dies daran liegt, dass heutzutage weniger Weizen aus Kanada und den USA importiert wird. Denn der Weizen aus Nordamerika enthält etwa die 50fache Menge an Selen als europäischer Weizen. Und dies hängt wiederum mit dem sehr niedrigen Selengehalt

des Ackerbodens in Europa zusammen. Je niedriger der Gehalt im Boden, desto niedriger auch in den pflanzlichen Nahrungsmitteln. Und je niedriger der Gehalt in pflanzlichen Futtermitteln, desto geringer auch in den tierischen Lebensmitteln.

Aufgrund des sehr verbreiteten Mangels bzw. der schlechten Versorgung und der gleichzeitigen Wichtigkeit im Hinblick auf die Virenabwehr empfehle ich auch bei Selen die Sicherstellung der Versorgung durch ein geeignetes Nahrungsergänzungsmittel.

Aber Achtung:

**Selen sollte nicht zusammen mit Vitamin C - jedenfalls in Mengen ab ca. 1 g Vitamin C - eingenommen werden, da die Selenaufnahme im Darm dadurch stark gehemmt wird.**

**Vitamin-C-Präparate sollten mit einem 2-stündigen Abstand zu Selen eingenommen werden. Kombipräparate machen daher wenig Sinn.**

#### Ein Selenmangel hat deutliche Folgen für das Immunsystem:

Selen reduziert oxidativen Stress in den Körperzellen. Ein Mangel an Selen führt daher zu einer reduzierten Immunantwort auf Viren.

.....

Selenmangel steigert das Risiko einer Erkrankung.

.....

Bei einem Mangel an Selen wird die Antikörperproduktion gestört.

*In Nordeuropa ist die Selenversorgung in den letzten Jahrzehnten stark gesunken. Häufig wird daher bereits von einem Selenmangelgebiet gesprochen.*



# Eisen



**Versorgung:** Fleisch, Eier, Sesam, Pinienkerne, Hirse

**Dosierung:** 10-15 mg / Tag



**Alle Nährstoffe auf einen  
Blick auf Seite 155.**

Der Körper braucht Eisen zum Transport von Sauerstoff. Es fördert die Beweglichkeit und Aktivität von Immunzellen und ist an ihrer Bildung beteiligt.

Viel Eisen ist in erster Linie in Fleisch und Innereien enthalten.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO leiden etwa 40 Prozent der Weltbevölkerung an einem Eisenmangel. Dies sind aber vor allem die Menschen in den Entwicklungsländern, da hier zu wenig Fleisch gegessen wird.

Deutschland gilt eher als Eisenüberschussland, da wir Deutschen in der Regel immer noch viel Fleisch essen.

Und ein anhaltender Überschuss ist auch nicht gesund. Ja, er stört unter anderem sogar das Immunsystem bei der Arbeit, da sich überschüssiges Eisen im Körper ablagert. Wenn du also kein Veganer oder Vegetarier bist, wirst du vermutlich nicht an einem Eisenmangel leiden und solltest ohne Notwendigkeit keine Eisenpräparate einnehmen.

Und noch ein Wort zum Herpesbezug:

Auch wenn ein Eisenmangel die Beweglichkeit und die Aktivität von bestimmten Immunzellen beeinflusst, lohnt sich hier ein genauerer Blick. Denn es sind insbesondere die Immunzellen, die Bakterien vertilgen. Einen Mangel an Eisen solltest du natürlich trotzdem nicht anstreben. Weitere Eisenquellen sind Sesam, Pinienkerne, Hirse und Eier.

Alles in allem kommt Eisen in den Einkaufskorb für den Markt oder Supermarkt. Aber bitte achte beim Fleischkauf auf die Qualität und

übertreibe es nicht mit dem Konsum.

Ich selbst lebe stark pflanzenbasiert, esse kein Fleisch und konsumiere keine Milchprodukte. Daher messe ich regelmäßig meine Eisenwerte, um bei Bedarf kurzfristig zu supplementieren und die pflanzlichen Eisenquellen mehr zu betonen.



## Magnesium



**Versorgung:** Nüsse, Sesam, Quinoa  
Sonnenblumen- und Kürbiskerne

**Dosierung:** 300-400 mg / Tag

**Wenn du chronisch an Stress  
leidest oder körperlich sehr aktiv  
bist, dann supplementiere.**

**Wenn-dann-  
Stapel**

**Alle Nährstoffe auf einen  
Blick auf Seite 155.**

Magnesium steht auf der Liste der Europäischen Lebensmittelbehörde eigentlich nicht in der Auflistung der Stoffe, die wichtig für ein starkes Immunsystem sind.

Trotzdem ist es indirekt mitverantwortlich für die Stärke des Abwehrsystems. Bei einem Mangel an Magnesium sind die weißen Blutkörperchen reduziert und die Durchblutung der Nasenschleimhaut ist verringert, so dass diese äußerste Schutzbarriere nicht richtig funktioniert.

Magnesium erhöht zudem indirekt die Beweglichkeit der Fresszellen,

indem es die Durchlässigkeit der kleinen Blutgefäße verbessert.

Und: Magnesium wird auf jeden Fall in ausreichender Menge vom Nervensystem benötigt.

Viel Magnesium findest du in Nüssen, in Sesam, in Sonnenblumen- und Kürbiskernen und Quinoa.

Magnesium legen wir auf den „Wenn-Dann-Stapel“. Denn ein erhöhter Bedarf ist im Wesentlichen

von hohen Verbrauchern wie Stress, Alkoholkonsum und intensiver sportlicher Belastung abhängig.

Magnesium sollte man schon im Haus haben, aber dann einfach nach Bedarf einnehmen.

**Bei chronischem Stress ist der Bedarf allerdings so stark erhöht, dass hier eine tägliche Einnahme ratsam ist.**

## Kalium



**Versorgung:** Nüsse, Kerne, Datteln, weiße Bohnen, Vollkornprodukte, Bananen, Kartoffeln, Spinat, Salat, Avocados

**Dosierung:** 4000 mg / Tag



**Alle Nährstoffe auf einen Blick auf Seite 155.**

Kalium steht auf der Liste der Mineralstoffe, die eine Rolle für die Haut und für das Weiterleiten von Reizen innerhalb unseres Nervensystems spielen. Eine direkte Funktion in Bezug auf die Virenabwehr konnte bisher nicht nachgewiesen werden. Und da Kalium in sehr vielen Lebensmitteln enthalten ist, treten beim Menschen extrem selten Mangelercheinungen auf. Besonders viel Kalium findest du in Nüssen, Kernen, Datteln und weißen Bohnen, aber auch Vollkornprodukte, Kartoffeln, Bananen, Spinat, Salat und Avocados enthalten genug, damit du darüber deinen Bedarf decken kannst.

Es ist sehr unwahrscheinlich, dass du mit Kalium unterversorgt bist und ein direkter Herpesbezug ist auch

nicht zu erkennen. Ab damit in unseren Einkaufskorb für den Markt oder Supermarkt.

## Kupfer



**Versorgung:** Nüsse, Kerne, Fisch, Innereien, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte

**Dosierung:** 1,0-1,5 mg / Tag

**Wenn du rauchst oder dich sehr einseitig ernährst, dann supplementiere.**

**Wenn-dann-Stapel**

**Alle Nährstoffe auf einen Blick auf Seite 155.**

gel kann u. a. zu einer Verminderung von Immunzellen führen und damit die Abwehr negativ beeinflussen.

Besonders viel Kupfer findest du in Innereien sowie Nüssen und Kernen, aber auch Fisch, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte enthalten genug, damit du darüber deinen Bedarf decken kannst. Allerdings:

**Durch eine einseitige Ernährung, die sich hauptsächlich auf Weißmehlprodukte, Fleisch und Milch beschränkt, kann es zu einer Unterversorgung mit Kupfer kommen.**

Kupfer beeinflusst die Antikörperbildung und aktiviert die Fresszellen. Da es außerdem eine zentrale Rolle im Eisenstoffwechsel einnimmt, ist es zusätzlich indirekt für ein gut funktionierendes Immunsystem notwendig. Ein Kupferman-

Ein Mangel an Kupfer ist trotzdem sehr selten und betrifft meist nur die Raucher.

Wir legen es auf den „Wenn-Dann-Stapel“. Als starker Raucher solltest du eine Supplementierung in Erwägung ziehen. Für alle anderen

kommt, dass ein Mangel sehr selten ist.

**Alle Nährstoffe auf einen  
Blick auf Seite 155.**

Bevor du jetzt aber losrennst, um dir Jodtabletten zu kaufen, kann ich dich beruhigen. Um dem Jodmangel vorzubeugen, wird in Deutschland seit 1989 Jodsalz angeboten, also normales Speisesalz, welches mit Jod angereichert wurde. Dieses wird in fast 9 von 10 Haushalten in Deutschland verwendet.

Seit der Einführung von jodiertem Speisesalz kommt Jodmangel in Deutschland nur noch sehr selten vor.

Nur Schwangere, Stillende, Leistungssportler oder Menschen mit einer Schilddrüsenunterfunktion haben einen erhöhten Bedarf an Jod, den sie in der Regel unter ärztlicher Kontrolle mit Jodtabletten decken.

Eine ausgewogene Ernährung mit jodiertem Salz, Fischen und Meeresfrüchten sowie mit Milch, Eiern und allen Lebensmitteln, die bei der Zubereitung mit Jodsalz gewürzt wurden, ist in der Regel ausreichend. Sollte ein Jodmangel bei dir festgestellt werden, solltest du unbedingt zuerst abklären, ob deine Schilddrüse gesund ist. Bei einer Schilddrüsenüberfunktion ist von einer zu hohen Jodzufuhr in

erster Linie abzuraten. Sprich unbedingt mit einem Arzt deines Vertrauens bevor du wahllos Jod in Form von Nahrungsergänzungen zu dir nimmst.

Damit ist es klar. Verwende regelmäßig Jodsalz in normalen Mengen und iss regelmäßig Fisch, wenn du nicht vegan lebst. Jod kommt in unseren Einkaufskorb für den Markt oder Supermarkt.



## Fazit

Du siehst also, es gibt eine Reihe an wichtigen Mikronährstoffen, die dein Körper direkt oder indirekt benötigt, damit das Immunsystem dich vor Viren wie dem Herpesvirus schützen kann. Und wie viele Vitamine und Mineralstoffe in unserem Körper landen, hängt davon ab, wie wir uns ernähren und wie wir leben. Und aufgrund unterschiedlicher Faktoren ist es ratsam als Herpesbetroffener die Versorgung einiger Mikronährstoffe durch Nahrungsergänzungsmittel zu sichern.

Eine Übersicht aller Mikronährstoffe mit ihrem empfohlenen Versorgungsweg gebe ich dir in Kapitel 18 „Zusammenfassung: Schritt 2 „Immunsystem versorgen“ auf einen Blick“.

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist natürlich trotzdem die absolute Basis für ein gesund funktionierendes Immunsystem. Und letztendlich kann nur dieses deine Herpesausbrüche ver-

verhindern.

Im nächsten Kapitel gibt es noch wichtige Informationen über sekundäre Pflanzenstoffe, Fettsäuren und Aminosäuren und welchen Einfluss diese auf deine Herpesausbrüche haben können. Hast du gewusst, dass es nachgewiesenermaßen Pflanzenstoffe gibt, die eine direkte Wirkung auf Herpesviren haben?

Neugierig geworden? Dann lies gleich weiter im nächsten Kapitel!

Allgemein empfehle ich dir, dir anzugewöhnen, etwas bewusster einzukaufen. Ich rate dir dazu, Obst und Gemüse aus deiner Region zu kaufen.

Dieses hängt fast bis zur Reife in

der Sonne oder im Gewächshaus, wohingegen importiertes Obst unreif geerntet wird und dann noch einen längeren Transport- und Lagerungsweg hinter sich bringen muss. Außerdem darf es ruhig BIO sein.

Leider kann dein Obst und Gemüse trotz des Biosiegels Rückstände von Pestiziden enthalten, da die aktuelle Gesetzeslage dies leider nicht vollständig ausschließt. Aber dennoch ist das Biogemüse und Bio-Obst in der Regel deutlich weniger belastet als herkömmlich angebautes und unterliegt besseren Kontrollen.





## Kapitel 15

# *Sekundäre Pflanzenstoffe und Aminosäuren*

**S**ekundäre Pflanzenstoffe sind natürliche Substanzen in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreiden. Es handelt sich dabei um die Farb-, Duft- und Aromastoffe dieser Pflanzen, in denen sie als Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen, vor UV-Strahlung und vor Schädlingen wirken.

An einem Tag, an dem du dich aus-

ausgewogen mit einer Mischung aus Obst und Gemüse und Getränken wie Tee und vielleicht sogar einem Glas Rotwein am Abend ernährst, nimmst du etwa 1 bis 2 Gramm sekundäre Pflanzenstoffe mit 5.000 bis 10.000 verschiedenen Verbindungen zu dir. Von allen lebensnotwendigen Substanzen stellen die sekundären Pflanzenstoffe mit großem Abstand die zahlreichsten Vertreter dar.

Neben Wasser, 10 unterschiedlichen Aminosäuren, 2 Fettsäuren, 13 Vitaminen, 6 Mineralstoffen und 16 Spurenelementen gibt es nach derzeitigen Schätzungen 10.000 sekundäre Pflanzenstoffe, die zu den lebensnotwendigen Substanzen gehören.

Sekundäre Pflanzenstoffe werden in Klassen, Gruppen und Untergrup-

pen unterteilt. Die unter Otto-normalverbrauchern bekannteste Klasse sind wohl die Polyphenole mit Ihrer Gruppe den Flavonoiden. Zu den Flavonoiden gehören z. B. die Tannine.

Klar, das ist ein sehr kleiner Ausschnitt, aber in diesem Kapitel konzentrieren wir uns auf die wichtigsten in Bezug auf die Herpesabwehr.

Denn so wie die sekundären Pflanzenstoffe bereits der Pflanze in der freien Natur helfen, sich gegen Eindringlinge zu schützen, so verhelfen sie unserem Organismus genauso dazu, wenn wir sie mit der Nahrung aufnehmen.

So ist es nicht verwunderlich, dass diesen Molekülen in der Wissenschaft sogar eine Rolle im Kampf gegen Krebs zugeschrieben wird.

*Von allen lebensnotwendigen Substanzen stellen die sekundären Pflanzenstoffe mit großem Abstand die zahlreichsten Vertreter dar.*

## **Pflanzliche Lebensmittel haben einen großen Einfluss auf die Qualität der als Mikrobiom bezeichneten Zusammensetzung unserer Darmflora.**

Diese wird inzwischen als entscheidender Faktor der Stoffwechselkontrolle und der Vorbeugung gegen chronische Krankheiten angesehen.

Darauf, wie wichtig die Darmgesundheit und Zusammensetzung des Mikrobioms auch im Hinblick auf die Herpesprophylaxe und Abwehr tatsächlich ist, werde ich im Laufe dieses E-Books immer wieder zu sprechen kommen. An dieser Stelle möchte ich aber bereits betonen, dass unser Organismus und damit auch unser Immunsystem auf einen gesunden Darm und ein Mikrobiom mit einer optimalen Zusammensetzung aus gesunden Bakterien angewiesen sind.

Beim Immunsystem ist dies gleich doppelt der Fall. Denn einerseits muss der Darm dazu in der Lage sein, die Mikronährstoffe aus dem Speisebrei in den Organismus zu überführen und andererseits ist ein Großteil unseres Immunsystems

höchst persönlich im Darm lokalisiert.

Interessant ist, dass sekundäre Pflanzenstoffe, beispielsweise die Polyphenole, genauso wie Ballaststoffe und Stärken aus pflanzlicher Nahrung vom Dünndarm sehr eingeschränkt resorbiert werden und daher in den Dickdarm gelangen, in dem sie das Wachstum gesunder Darmbakterien fördern. Bis heute wurden über 4.000 Polyphenolarten identifiziert.

### **Zu den Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an Polyphenolen gehören grüner Tee und rote Trauben.**

Aber schauen wir uns die Polyphenole in diesen Lebensmitteln einmal genauer an. Eines dieser Polyphenole ist Resveratrol. Resveratrol ist sowohl wasser- als auch fettlöslich. Daher bietet es einen breiten Schutz für unsere Zellen. Es zeigt hilfreiche Wirkungen auf die Mitochondrien - die Energieöfen unserer Zellen - und bei Störungen des Immunsystems.

Das Beste daran ist:

Resveratrol hat die Eigenschaft, auf bestimmte zum Überleben und zur Vermehrung benötigte Proteine des Herpesvirus hemmend zu wirken. Es hat also eine gute Wirkung auf Herpesviren, diese am Wachstum zu hindern.

Aufgrund dieser Wirkung und der Tatsache, dass Herpesviren eine Resistenz gegen Herpestabletten mit dem Wirkstoff Aciclovir aufbauen können, wird Resveratrol als „novel antiviral agent“ bezeichnet. Diese Wirkung konnte bei HSV1 und HSV2 nachgewiesen werden. Daher sollte Resveratrol von Menschen mit häufigem Lippenherpes oder Genitalherpes täglich eingenommen werden. Das Resveratrol findest du in Rotwein, aber natürlich auch einfach in

den Trauben, die zu Rotwein verarbeitet werden. Und diese Trauben kannst du als natürlich gewonnenes Extrakt in Kapselform kaufen. Die roten Trauben enthalten zudem den Gerbstoff Tannin. Tanninsäure ist laut kanadischen Forschungsergebnissen von Dr. Konowalchuk ein besonders starker Feind von Herpesviren. Denn Tannine hüllen Virenpartikel ein und neutralisieren sie.

Dadurch, dass die Tannine das Eindringen von Herpesviren in Zellen verhindern, sterben die Viren ab.

Dr. Konowalchuk war fasziniert von der Fähigkeit der Tannine, den Herpes-simplex-Virus abzuwehren. Nach eigenen Berichten trug er etwas Rotweineextrakt, welches bei den

*Resveratrol und Catechine hemmen die Vermehrung von Herpesviren. Diese Pflanzenstoffe sind z. B. in roten Trauben und grünem Tee enthalten.*

Forschungsarbeiten verwendet wurde, auf Herpesbläschen auf. Dr. Konuwalchuk berichtete anschließend, dass der Schmerz sofort verschwunden war und die Schwellungen zurückgingen. Es habe sich auch keine Kruste gebildet. Er folgerte, dass es dem Rotweinextrakt gelungen sein muss, die aufgesprungene Haut der Bläschen zu durchdringen, das Virus zu erreichen und außer Gefecht zu setzen, genau wie er es in den Reagenzgläsern beobachtet hatte. Genauer betrachtet handelt es sich bei den untersuchten Tanninen um die sogenannten Catechine, die in hohem Maße insbesondere auch im Grüntee vorkommen.

**Bereits 2008 konnte ein Forscherteam belegen, dass der Gerbstoff Catechin im Grüntee die zur Vermehrung benötigten Proteine des Herpesgenoms besetzt und dadurch deren Ausbreitung hemmt.**

Resveratrol und Tannine bzw. Catechine kommen aufgrund ihrer nachgewiesenen Wirkung auf das Herpesvirus auf jeden Fall in unsere Dose mit der Nahrungsergänzung. In Form von Extrakten aus den Weinbeeren bzw. roten Trauben und grünem Tee sind sie leicht erhältlich und ermöglichen einen einfachen täglichen Konsum.

# Resveratrol & Catechine



**Versorgung:** (Extrakte aus) rote Trauben, grüner Tee

**Dosierung:** 200 mg / Tag gezielt zusätzlich zur pflanzenreichen Ernährung



**Alle Nährstoffe auf einen Blick auf Seite 155.**

# Aminosäuren

Neben den energieliefernden Fetten und Kohlenhydraten gehören auch Proteine zu den sogenannten Makronährstoffen. Die Hauptaufgabe der Proteine ist die Bereitstellung von Aminosäuren für die körpereigene Synthese.

Nur wenn Aminosäuren im Überschuss zugeführt werden oder die Versorgung mit den anderen Makronährstoffen mangelhaft ist, werden auch die Aminosäuren zur Energiegewinnung eingesetzt.

Dein Verdauungssystem zerlegt die Nahrungsproteine in einzelne Aminosäuren, die dann in den Körperzellen zum Aufbau körpereigener Proteine wieder zusammengesetzt werden.

10 von 21 Aminosäuren sind unentbehrlich und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Im Herpeskontext spielt das aus Schritt 1 „Vermehrung verhindern“ bekannte Lysin als Gegenspieler von Arginin die bedeutendste Rolle unter den Aminosäuren. Es reduziert die Argininkonzentration in deinem Körper und nimmt den Herpesviren damit einen wichtigen Baustoff, so dass auch unabhängig von der Aktivität der Immunzellen das Wachstum und die Vermehrung von Herpesviren gehemmt werden.

Aber eine Sache habe ich bisher noch nicht so betont. Denn Lysin spielt auch eine Rolle im biochemischen Immunsystem. Es trägt zur Bildung von Enzymen, Hormonen und Antikörpern bei. Außerdem unterstützt die Aminosäure das Wachstum der Knochen, die Zellteilung und Wundheilung. Da der Körper es nicht selbst herstellen

*L-Lysin trägt auch zur Bildung von Antikörpern bei.*

kann, es in der Herpesprophylaxe und -therapie so eine bedeutende Rolle einnimmt, sollte Lysin in der Nahrung und über Nahrungsergänzungsmittel berücksichtigt werden.

Wie viel Lysin in welcher Phase und in Abhängigkeit der Ernährungsgewohnheiten über Kapseln supplementiert werden sollte, habe ich in Kapitel 7 „Lysin richtig angewendet und dosiert“ zusammengefasst.





## Kapitel 16

# *Vitamin D*

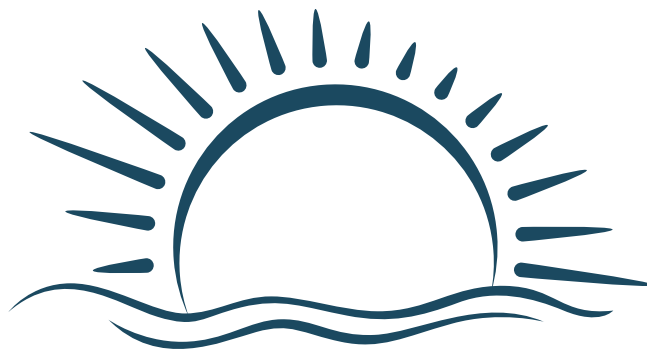
Wenn von Vitamin D gesprochen wird, ist in der Regel fast immer Vitamin D3 gemeint, obwohl es auch die Vitamine D1, D2, D4 und D5 gibt. Da aber Vitamin D3 als wichtigstes Vitamin D angesehen wird, hat sich der Begriff Vitamin D bereits als Synonym für Vitamin D3 durchgesetzt.

Wenn ich also von Vitamin D schreibe, meine ich in der Regel

ebenfalls Vitamin D3. Auf die anderen D-Vitamine möchte ich in diesem Kapitel nicht näher eingehen, da sie eher eine untergeordnete Rolle spielen. Nur das D2 ist hier noch erwähnenswert, da es in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten ist und im Körper genauso wie Vitamin D3 verwertet wird.

Vitamin D ist eigentlich gar kein Vitamin, denn gemäß gültiger Definition sind Vitamine lebensnotwendige organische Verbindungen, die der Körper regelmäßig über die Nahrung erhalten muss, weil er sie nicht oder nur unzurei-

chend selbst herstellen kann. Beim Vitamin D ist dies jedoch anders, da nur etwa 10 Prozent des Bedarfs über die Nahrung gedeckt und 90 Prozent durch den Körper selbst gebildet wird. Logischerweise hat daher die Eigenproduktion von Vitamin D eine deutlich übergeordnete Bedeutung. Und da der Körper nur Vitamin D3 selbst herstellen kann, ist auch klar, warum dieses als wichtigstes Vitamin der D-Gruppe angesehen wird und warum mit der Bezeichnung Vitamin D in der Regel Vitamin D3 gemeint ist.



*Für die Herstellung von  
Vitamin D benötigt der  
Körper Sonnenlicht.*

Bei ausreichender UV-Strahlung wird in der sonnenbestrahlten Haut zunächst aus Cholesterin mithilfe der UV-B-Strahlen der Sonne das Prävitamin D gebildet. Diese Vorstufe wird dann durch die Körpertemperatur in das Vitamin D umgewandelt. In dieser Form kann der Körper es leider noch nicht für die unzähligen Stoffwechselfunktionen verwenden. So wird es in der Leber zu Calcidiol - auch 25(OH)D genannt - umgewandelt und erst in den Nieren in das stoffwechselaktive Vitamin-D-Hormon Calcitriol aktiviert. Dieses Calcitriol wird zu den Steroidhormonen gezählt und hat über Bindungen an Vitamin-D-Rezeptoren in mehr als 30 Geweben und Organen vielfältige Wirkungen.

### **Vitamin D spielt eine zentrale Rolle in der Ausbildung, Aktivierung und Steuerung des Immunsystems.**

Es ist ein zentrales Element des Immunsystems und absolut notwendig und unersetzbar für unsere Abwehrkräfte. Vitamin D fördert die Bildung von Antikörpern

und steuert die verschiedenen Immunzellen so, dass eine gezielte Bekämpfung von Krankheitserregern gefördert wird. So benötigen harmlose T-Zellen Vitamin D, um sich im Prozess der Virenbekämpfung in aktive Killerzellen verwandeln zu können. Sobald eine T-Zelle einen Krankheitserreger entdeckt, fährt sie eine Angel aus, mit der sie nach Vitamin D fischt. Sie kann sich erst in den Killer-Modus versetzen, wenn sie Vitamin D erhalten hat. Ist nicht genügend Vitamin D vorhanden, können die T-Zellen nur tatenlos zusehen, wie das Virus unsere Zellen angreift und zerstört, während es sich ungehemmt vermehrt.

Selbst wenn wir also ausreichend mit den wirklichen Vitaminen, Mineralstoffen und Co. versorgt sind, ist Vitamin D in der Virenabwehr unersetzbar. Und so natürlich auch in der Bekämpfung von Herpesviren.

Also ab in die Sonne und Vitamin D produzieren. Da gibt es allerdings ein großes Problem, das dafür verantwortlich ist, dass fast alle Deutschen an einer Unterversorgung von Vitamin D leiden.

Denn für eine optimale Produktion von Vitamin D muss möglichst viel unserer Haut regelmäßig der Sonnenbestrahlung ausgesetzt werden. Außerdem spielt der Sonnenstand dabei eine wichtige Rolle. Im Sinne der Vitamin-D-Produktion ist der Sonnenstand dann optimal, wenn die Sonne hoch steht und der Schatten kürzer bzw. kleiner ist als der Körper. Dies ist im Sommer über die Mittagsstunden der Fall.

**Zwei bis drei Mal pro Woche sollten mindestens 25 Prozent der Körperoberfläche (also z.B. Hände, Arme, Beine und das Gesicht) direkter Sonnenbestrahlung ausgesetzt werden.**

Und zwar für einen gewissen Zeitraum ungeschützt, denn Sonnencremes mit einem Lichtschutzfaktor blockieren die Vitamin-D-Produktion. So verhindert ein Lichtschutzfaktor von 15 nicht nur Sonnenbrände, sondern auch 99,5 Prozent der Vitamin-D-Produktion. Da deine Haut eine Eigenschutzzeit hat, in der sie ohne Probleme ungeschützt der Sonne ausgesetzt werden darf, brauchst du weder für

dich noch für deine Kinder - falls du welche hast - Angst davor zu haben, dass die Haut sofort verbrennt. Und die gute Nachricht ist, dass für eine gute Vitamin-D-Produktion bereits 50 Prozent der Eigenschutzzeit ausreichend ist.

Es gibt 6 verschiedene Hauttypen, die unterschiedliche Eigenschutzzeiten aufweisen. Je nach Hauttyp ist bereits eine Sonnenexposition von 1 bis 10 Minuten ohne Sonnenschutz auf 25 Prozent der Körperoberfläche ausreichend, um ordentlich Vitamin D zu produzieren, und ohne seine Haut zu gefährden.

Eine genaue Bestimmung der Hauttypen mit den entsprechenden Angaben zur Eigenschutzzeit findest du in umseitiger Tabelle.

# Bestimme deinen Hauttyp

Hauttyp	Beschreibung	Eigenschutz
1	Die Haut ist sehr hell. Typisch sind viele Sommersprossen, blonde, rötlich-blonde oder rote Haare. Menschen mit Hauttyp Typ 1 bekommen fast immer einen Sonnenbrand.	max. 5-10 min
2	Die Haut ist hell. Typisch sind blonde Haare. Der Typ 2 wird kaum braun, bekommt schnell einen Sonnenbrand. Wir assoziieren damit den skandinavischen Typ.	10-20 min
3	Typ 3 hat braunes Haar, leicht pigmentierte Haut, bräunt nur langsam, aber gut. Er bekommt nur manchmal Sonnenbrand und kann als Mittelmeertyp beschrieben werden.	20-30 min
4	Typ 4 hat schwarze Haare, keine Sommersprossen. Er bräunt leicht und gut, bekommt nur selten Sonnenbrand.	30-40 min
5	Typ 5 hat schwarze Haare und schon ohne Sonneneinstrahlung mittel- bis dunkelpigmentierte Haut. Er bekommt so gut wie nie Sonnenbrand.	fast unbegrenzt
6	Typ 6 hat schwarze Haare und auch ohne Sonne tiefbraune bis schwarze Haut. Er bekommt nie einen Sonnenbrand. Typische Vertreter kommen aus Afrika oder auch einigen asiatischen Ländern.	unbegrenzt

Tabelle 3: Bestimme deinen Hauttyp

Halten wir also schon einmal fest, dass maßvolle Sonnenbäder wichtig sind und die Gesundheit fördern. Sonnenbrand sollte aber natürlich

vermieden werden. Wenn du dich an die Empfehlungen für deinen Hauttyp hältst, wirst du damit aber keine Probleme haben und auch



dein Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, nicht erhöhen.

Im Gegenteil, neueste Studien konnten zeigen, dass ein hoher Vitamin-D-Spiegel sogar vor Melanomen schützen kann. Es ist also richtig und wichtig, innerhalb der Eigenschutzzeit ohne Sonnencreme in die Sonne zu gehen. Sonnencremes sollten nur Sonnenbrände verhindern und die Haut schützen, sollten aber nicht bereits vorsorglich vor jeglicher Berührung mit Sonnenlicht aufgetragen werden. Und im Winter?

**Während wir im Sommer durch den richtigen Umgang mit der Sonne genügend Vitamin D produzieren können, sollten wir in der dunklen Jahreszeit unbedingt zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen.**

Dies wird ausnahmsweise sogar von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen, die hier erstmals von ihrem Dogma, eine gesunde und ausgewogene Ernährung reiche für eine ausreichende Versorgung aller benötigten Mikronährstoffe, abweicht.

Und auch wenn die Ernährung bei der Vitamin-D-Versorgung nur eine untergeordnete Rolle spielt, kannst du im Winter durch regelmäßigen Verzehr von fettigem Fisch, wie z. B. Matjes, Aal, Thunfisch und Hering, etwas für deine Vitamin-D-Versorgung tun. Allerdings muss man tatsächlich regelmäßig viel davon essen, wenn man über diesen Weg nennenswerte Mengen an Vitamin-D zuführen möchte.

Du kannst auch täglich ein Gläschen Lebertran trinken, um genug Vitamin D zu bekommen, aber wer will das schon?

Ich selbst stelle meine Vitamin-D-Versorgung mithilfe eines Vitamin-D-Öls sicher (s. Online-Mitgliederbereich unter [www.herpes-guru.de/3v-vip](http://www.herpes-guru.de/3v-vip)). Auf diese Weise ist eine hohe Bioverfügbarkeit gewährleistet, da Vitamin D fettlöslich ist. Das Vitamin-D-Öl ist verhältnismäßig günstig und sehr ergiebig. Und liebe Eltern, versorgt bitte auch Eure Kinder mit ausreichend Vitamin D. Kinder sind oft mangelversorgt. Groß angelegte Studien haben ergeben, dass die durchschnittliche Vitamin-D-Versor-

## *Kinder und Jugendliche sind oft mangelversorgt!*

gung bei Kindern und Jugendlichen mehr als mangelhaft ist. Bereits im Alter von 0 bis 2 Jahren ist der Durchschnitt der Säuglinge mangelhaft versorgt. Erschreckend ist allerdings, dass der Vitamin-D-Spiegel bei Kindern mit zunehmendem Alter sogar noch abnimmt. Entsprechend der Auswertung dieser Studien wird bereits für die Zeit der Schwangerschaft eine Einnahme von 1.500-2.000 I.E. Vitamin D pro Tag empfohlen. Um nach der Geburt die altersgerechte Mineralisation des im ersten Lebensjahr stark wachsenden Skelettsystems zu ermöglichen und das Immunsystem in der Entwicklungsphase zu unterstützen, sollten auch Säuglinge im ersten Lebensjahr täglich 400-1.000 I.E. Vitamin D über Nahrungsergänzungsmittel erhalten, es sei denn, die stillende Mutter nimmt selbst ganze 4.000 I.E. oder mehr pro Tag ein. In die-

sem Fall sollte die Gabe an den Säugling entsprechend reduziert werden.

Mütter, die ihrem Säugling kein Nahrungsergänzungsmittel beimischen möchten, sollten dann während der Stillzeit selbst 4.000-6.000 I.E. Vitamin D supplementieren, um ihr Kind über die Muttermilch ausreichend zu versorgen. Kleinkinder sollten täglich mit 400-1.000 I.E. Vitamin D über eine Nahrungsergänzung versorgt werden. Im Winter ist dies obligatorisch. Und im Sommer gilt zusätzlich, dass auch Kinder in den Monaten April bis September zwei bis drei Mal pro Woche in der Zeit von 10 bis 15 Uhr ohne Lichtschuttfaktor mit freien Armen und Beinen für 5 bis 15 Minuten der Sonne ausgesetzt sein sollten, um eine bedarfsgerechte Vitamin-D-Versorgung sicherzustellen. Natürlich sollte auch hier ein Sonnenbrand



vermieden werden. Bei Kindern mit einem sehr hellen Hauttyp ist diese Zeit daher ggf. noch zu reduzieren.

**Ein Mangel an Vitamin D schwächt aber nicht nur das Immunsystem und erhöht die Wahrscheinlichkeit von Infektionen und Erkrankungen, sondern wird auch mit vielen modernen Zivilisationskrankheiten in Verbindung gebracht.**

Dies sind z.B. Übergewicht, Autoimmunerkrankungen, Bluthochdruck, Depressionen, chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, Krebserkrankungen, wie Brustkrebs und Dickdarmkrebs, sowie Multiple Sklerose.

Eine Studie mit 11.000 Erwachsenen in den USA hat ergeben, dass ein Mangel an Vitamin D die Sterberate erhöht. Außerdem wurde herausgefunden, dass Menschen, die Vitamin-D-Präparate einnehmen, ein um 60 Prozent niedrigeres Sterberisiko haben.

Die Vitamin-D-Versorgung sollte man daher nicht dem Zufall über-

lassen. Ich rate dazu, noch heute Vitamin D als Öl zu bestellen und täglich einzunehmen. Es sind nur wenige Tropfen des Öls notwendig, um sich bedarfsgerecht zu versorgen.

Zur Erhaltung eines gesunden Vitamin-D-Spiegels solltest du täglich in Abhängigkeit deines Körpergewichts 60-70 I.E. Vitamin D je kg Körpergewicht einnehmen. I.E. steht dabei für „internationale Einheiten“. Bei den meisten Vitamin-D-Ölen entspricht ein Tropfen 1000 I.E.. Schau aber bitte auf jeden Fall auf die Verpackung, falls das von dir verwendete Präparat davon abweicht.

Wenn du z. B. 60 kg wiegst, dann beträgt deine Erhaltungsdosis zwischen 3600 I.E. bis 4200 I.E. (60x60 I.E. bis 60x70 I.E.). In diesem Fall müsstest du folglich 4 Tropfen Vitamin-D-Öl pro Tag - idealerweise zu einer Mahlzeit - einnehmen.

Nimm deine Gesundheit in die eigene Hand und erkläre sie zur Chefsache. Es sind vielleicht nicht nur die Herpessymptome, die du auf diesem Weg verlierst.



## Kapitel 17

# *Negative und positive Einflussfaktoren auf die Ver- sorgung des Immunsystems*

**I**n den vorangegangenen Kapiteln bin ich mit dir die gesamte Liste aller Mikronährstoffe durchgegangen, die von deiner Haut, deinen Schleimhäuten, deinem Immunsystem und deinem Nervensystem in ausreichender Menge benötigt wer-

den, um alle Funktionen zu deiner Zufriedenheit aufrecht zu erhalten und dich vor Herpes schützen zu können.

Und tatsächlich ist eine mangelhafte Versorgung logischerweise einfach auf eine unzureichende Aufnahme von Vitaminen und Mineralien zurückzuführen, die entgegen der geläufigen Meinung weit verbreitet ist. Klar, durch eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse und anderen natürlichen Lebensmitteln ist eine ausreichende Versorgung aller Mikronährstoffe theoretisch möglich. Aber die Realität zeigt, dass die häufigste Ursache für einen Mangel an Mikronährstoffen der übermäßige Konsum von energiereichen Lebensmitteln ist, die nur eine geringe Mikronährstoffdichte aufweisen. Bruce N. Ames, Professor an der University of California in Berkeley, schrieb 2011 dazu, dass Mikronährstoffmängel nicht selten und „mit einer Schädigung der mitochondrialen Atmungskette und vorzeitiger Zellalterung assoziiert“ sind. Und Gerhard Uhlenbruck schreibt im Geleitwort zum Buch „Mikronährstoffe, Metabolic Tuning

- Prävention - Therapie“  
(Gröber, Uwe, 2011):



„Wenn man nun als Außenstehender nach dem eigentlichen Nutzen der Mikronährstoffe fragt, kann man ganz allgemein drei Hauptgesichtspunkte anführen: die antiinflammatorische Wirkung, den stabilisierenden Effekt auf das Immunsystem, und die protektive Wirkung vor einigen Formen von Gewebestress.“

Im Weiteren hebt er aufgrund der Arbeit in seinem Fachgebiet der Immunologie die Wichtigkeit der Mikronährstoffe für die Immunstabilisation hervor.

**Die Qualität der Nahrung entscheidet über die Qualität unseres Immunsystems.**

Aber was macht die Qualität unserer Nahrung aus? Wodurch wird diese definiert?

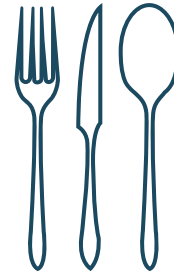
Klar, auf der einen Seite gibt es einfach gesunde Lebensmittel, die eine moderate Menge an Energie

liefern, aber dafür reich an Mikronährstoffen sind. Das sind vor allem Gemüsesorten und Obstsorten mit einem vergleichsweise geringen Zuckeranteil, wie z. B. Beerenfrüchte. Aber nicht jedes Gemüse und Obst weist selbst eine hohe Qualität auf. Wie bereits beschrieben enthalten pflanzliche Lebensmittel aus der Massenproduktion längst nicht mehr so viele Mikronährstoffe pro Kalorie wie früher. Und außerdem sind sie meist belastet mit Pestiziden und anderen Schadstoffen, wie Schwermetallen, die wiederum als Mikronährstoffräuber bezeichnet werden müssen, da sie den Organismus belasten und im Prozess der Entgiftung dem Körper die Mikronährstoffe entreißen.

Diese Mikronährstoffräuber verstecken sich aber nicht nur in unseren Lebensmitteln. Sie sind z. B. auch in Kosmetika und Medikamenten enthalten. Und auch unser Lebensstil, unser Hang zu Genussmitteln und vieles mehr haben einen starken Einfluss auf unsere Mikronährstoffversorgung.

In diesem Kapitel befassen wir uns daher mit den Einflussfaktoren auf

unseren Mikronährstoffhaushalt.



## Ernährung

Zu diesem Thema gibt es unzählige Bücher und E-Books mit den unterschiedlichsten Ernährungsformen. In der Praxis zeigt sich jedoch, dass eine plötzliche und radikale Veränderung der Ernährungsgewohnheiten in den meisten Fällen nicht eingehalten wird. Daher beschränke ich mich hier auf die wichtigsten Tipps, die jede und jeder leicht umsetzen kann. Klar, ein bisschen Disziplin ist auch hierfür notwendig. Schon der Begründer der modernen Medizin - Hippokrates - hat es vor fast 2 ½ Tausend Jahren auf den Punkt gebracht, als er sagte:



**"Lass die Nahrung  
deine Medizin sein."**

In Bezug auf Herpes sollte die Ernährung zwei Faktoren berücksichtigen. Zunächst sollte deine Nahrung deinem Organismus alle Stoffe geben, die er für eine ordnungsgemäße Zellfunktion benötigt. So können Immunsystem und Co. ihrer natürlichen Aufgabe nachgehen - und zwar in dem Umfang wie erforderlich. Dazu gehört es dann aber auch, alle Stoffe, die die Zellfunktion stören oder beeinträchtigen, ganz bewusst nicht zuzuführen und vom Speiseplan zu verbannen. Der zweite herpesrelevante Punkt ist der bewusste Umgang und Konsum der Aminosäuren Lysin und Arginin. Aus den ersten Kapiteln weißt du bereits, dass - vereinfacht gesagt - Arginin das Auftreten von Herpes begünstigt und sogar direkt auslösen kann und dass Lysin als natürlicher Gegenspieler von Arginin Herpesausbrüche vermeiden kann

und einen aktiven Herpes schneller abheilen lässt.

Die Ernährungsweise der meisten Deutschen hat sich in den letzten Jahrzehnten drastisch verändert. Und das leider nicht zum Guten.

Während früher noch auf die Qualität der Nahrung großen Wert gelegt worden ist und die Ausgaben für die Ernährung der Hauptkostenfaktor des monatlich zur Verfügung stehenden Budgets waren, ist dies heutzutage eher eine Randerscheinung. Viel verbreiteter ist der Konsum von Fertiggerichten und preisgünstigen Lebensmitteln. In keinem anderen Land der Erde existiert eine so ausgeprägte Lebensmittel-Discounter-Kultur wie in Deutschland. Leider geht damit ein Qualitätsverlust unserer Lebensmittel einher. Denn, wenn Lebensmittel im Verkauf nicht viel kosten dürfen, dann dürfen sie es auch in der Produktion nicht.

*Noch vor 40 Jahren betrug die durchschnittliche Vorbereitungszeit des Mittagessens zwei Stunden.*

Noch vor 40 Jahren betrug die durchschnittliche Vorbereitungszeit des Mittagessens zwei Stunden - heute kaum noch vorstellbar.

Wir alle sind mit gewissen Ernährungsgewohnheiten aufgewachsen und führen diese meist einfach weiter, ohne uns wirklich Gedanken darüber zu machen, ob das, was wir uns da zuführen unseren täglichen Vitalstoffbedarf deckt und den Zellen alles gibt, was sie benötigen und ob nicht das eine oder andere uns und unserer Gesundheit eigentlich nicht so gut tut, obwohl es doch so gut schmeckt. Das fatale dabei ist, dass die meisten Folgen von Nährstoffunterversorgung und schlechtem Essen schleichend eintreten. Und so kommt es dazu, dass die meisten sich erst ab einem Alter ab 40 - oftmals sogar eher ab 50 oder 60 - dazu gezwungen sehen, etwas an ihrer Ernährung zu ändern, da sich auf einmal nicht mehr tolerierbare und sogar lebensbedrohliche Folgen der jahrelangen Fehlernährung manifestieren.

Dabei hat es meist immer Frühwarnzeichen gegeben, die wir aber nicht als solche wahrnehmen

und als gegeben hinnehmen und nicht hinterfragen. Es ist wie bei deinem Auto. Wenn die rote Motorkontrollleuchte sich meldet, kannst du sie ignorieren und je nach Fehler noch eine ganze Ecke weiterfahren, bevor dein Wagen liegenbleibt. Vielleicht ist es auch ein ungewöhnliches Geräusch oder Fahrverhalten, was bereits früh auf einen wachsenden Schaden hinweist. Aber wenn du die Warnzeichen ignorierst, werden früher oder später Funktionen an deinem Fahrzeug ausfallen. Und wer weiß, vielleicht sind es sogar „lebenswichtige“ Funktionen. In deinem Körper ist dies genauso. Ich rate dir eindringlich dazu, diese Frühwarnzeichen nicht zu ignorieren und den Lebensstil und die Ernährungsform zu verbessern, so dass Spätfolgen ausbleiben.

### Herpes ist eines dieser Frühwarnzeichen!

Häufiger und intensiver Herpes ist das rote Lämpchen, das dir zeigen möchte, dass deine Ernährung deinem Immunsystem nicht alle Nährstoffe zur Verfügung stellt, die



es benötigt, oder dass sie deinem Körper diese Nährstoffe sogar entzieht. Und vergiss dabei nicht, dass es dabei nicht nur um Herpes geht. Dein Immunsystem schützt dich vor viel mehr. Vor Viren, Bakterien und sogar vor Krebs. Leider geht die Meinung zwischen deiner Zunge und deinen Zellen auseinander.

**Denn nur weil es schmeckt und satt macht, muss das für deine Zellen nicht genauso sein. Ein voller Bauch ist keine Garantie für einen funktionierenden Zellstoffwechsel.**

Wie bereits eingangs erwähnt, ist es nicht nur wichtig, dass deine Nahrung alle Vitalstoffe in ausreichenden Mengen enthält. Denn gleichzeitig sollten wir darauf Wert legen, so wenig wie möglich Zusatzstoffe, wie Farb- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe mit der Nahrung zu uns zu nehmen. Dieser Giftmüll muss wieder aus dem Organismus heraus. Für die entsprechenden Entgiftungsprozesse benötigt unser Körper wiederum Mikronährstoffe.

Das bedeutet, dass die verbreitete Ernährungsweise der aktuellen Generation...

1.

...dem Körper weniger Mikronährstoffe zuführt und

2.

...den Körper mit Giften belastet, für deren Entgiftung er wiederum Mikronährstoffe benötigt.

Wenn man dann noch bedenkt, dass selbst unsere gesunden Lebensmittel wie Gemüse und Obst eine schlechtere Mikronährstoffdichte aufweisen wie noch vor einigen Jahrzehnten, dann ist klar, dass dies in die falsche Richtung läuft. Müssten wir die Nährstoffverluste in unseren Lebensmitteln doch eigentlich mit einer bewussteren mikronährstoffreichen und giftarmen Ernährung kompensieren, geht der Trend leider genau in die andere Richtung.

Was kannst und solltest du also tun, um diesen Kreislauf zu durchbrechen?



Dazu möchte ich zunächst betonen, dass es nicht die EINE richtige Ernährungsweise gibt. Es gibt verschiedene Wege, seinen Organismus ausreichend zu versorgen und möglichst wenig Gifte zuzuführen. Daher möchte ich hier ganz klar keine bestimmte Ernährungsform, ob nun LOGI, Paleo, vegetarisch oder vegan empfehlen. Ich halte es für viel wichtiger, dass du eine gesunde Ernährung umsetzen kannst. Radikale Veränderungen der Ernährung werden meist eh nicht durchgehalten. Ernähre dich also einfach bewusster und natürlicher.

## Die 9 wichtigsten Regeln mikronährstofffreundlicher Ernährung:

1

**Vermeide Fertiggerichte, verarbeitete Lebensmittel und Produkte mit künstlichen Zusatzstoffen, wie Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Farb- und Aromastoffe.**

Ja, ich weiß, Fertigpizza und Tiefkühlgerichte sind oft lecker und so einfach und schnell zubereitet, aber sie sind in der Regel das Paradebeispiel für eine ungesunde und unzureichende Ernährung. Es gibt aber auch Ausnahmen! Daher lohnt ein genauerer Blick. Es gibt auch Gemüsepfannen aus der Tiefkühltruhe mit Quinoa oder Reis, die ohne Zusatzstoffe auskommen. In Bioqualität sind diese okay und der Fertigpizza vorzuziehen. Aber bitte ohne Fleischanteil. Das Fleisch aus Fertiggerichten stammt zumeist aus der Massentierhaltung und ist

voll von Antibiotika und Hormonen.  
Finger weg!

2

### Iss viel Gemüse.

Gemüse ist immer noch das wichtigste Lebensmittel, welches einen großen Stellenwert in deiner täglichen Ernährung einnehmen sollte. Mein persönlicher Favorit ist ein bunter Salat auf Basis von Microgreens mit einem selbstgemachten Leinöl-Zitronen-Kräuter-Dressing.

3

### Lagere dein Gemüse lichtgeschützt und zerkoche es nicht.

Gemüse enthält nicht mehr so viele Mikronährstoffe wie früher. Daher sollten wir unbedingt darauf achten, dass wir die restlichen Powerstoffe nicht auch noch vernichten. Lagere Gemüse daher lichtgeschützt und

koche es nur, solange es notwendig ist. Dünsten ist z. B. eine schonendere Zubereitung, bei der mehr Vitamine erhalten bleiben.

4

### Ernähre dich abwechslungsreich.

Iss einfach nicht immer dasselbe. Um alle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fette und Aminosäuren über die Nahrung aufzunehmen und gleichzeitig keine Langeweile aufkommen zu lassen, solltest du deinen Speiseplan abwechslungsreich gestalten.

5

### Iss nur wenig und qualitativ hochwertiges Fleisch.

Fleisch aus der Massentierhaltung ist alles andere als gesund. Durch die unnatürliche Fütterung enthält es viel weniger nützliche Nährstoffe. Gleichzeitig weist es ein un-

günstiges, entzündungsförderndes Omega-3-zu-Omega-6-Verhältnis auf. Außerdem werden die Tiere mit Antibiotika und anderen Medikamenten vollgepumpt, die dann mit dem Fleisch auf deinem Teller landen. Wenn du dann überlegst, wieviel Stresshormone die Tiere im Rahmen der Schlachtung produzieren, die dann später in deinem Körper landen, hast du vielleicht automatisch viel weniger Lust auf Fleisch.



### Verzehre nur saisonales und regionales Obst.

Vertraue der Natur. Sie weiß eigentlich, was gut für dich ist. Der Verzehr von Fructose - also dem Fruchtzucker - lässt deine Leber verfetten und speichert sich als Bauchfett. Dies ist ein ganz normaler und notwendiger Vorgang zu früheren Zeiten gewesen. Denn damals, als jeder Mensch nur in den Sonnenmonaten Zugang zu Früchten hatte und sich damit den Bauch

vollgeschlagen hat, hat sich die dadurch entwickelte Fettleber in der dunklen Jahreszeit einfach wieder zurückentwickelt, während sie den Menschen gut durch den Winter gebracht hat. Heutzutage importieren wir Obst zu jeder Jahreszeit in unsere Supermärkte. Dies ist völlig unnatürlich und tatsächlich nicht gesund.

### Ausnahmen kannst du bei fructosearmen Obst machen.

Das sind z.B. Beerenfrüchte, Zitronen, Grapefruit, Papaya, Wassermelone und Avocados, die übrigens botanisch gesehen auch Beeren sind. Ich für meinen Teil halte mich aber in erster Linie an regionales Obst, da ich es im Sinne des Umweltschutzes nicht unterstützen möchte, dass Obst für uns unnötig weit transportiert und sogar eingeflogen wird. Und meine geliebten Beerenfrüchte gibt es dann einfach aus der Tiefkühltruhe.



### Achte auf die richtigen Fette bzw. eine ausreichende Omega-3-Zufuhr.

Fisch statt Fleisch, Leinöl und Rapsöl statt Sonnenblumenöl. Dazu Leinsamen, Walnüsse, Mandeln und Soja. Reduziere zusätzlich deinen Konsum an Wurstwaren, Eiern, Butter, Distelöl und Schweineschmalz für ein besseres Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. (s. Kapitel 22)



### Reduziere Genussmittel und stark verarbeitete Kohlenhydrate.

Iss Süßigkeiten nur in geringem Maße und genieße die kleine Portion bewusst. Der Konsum von Süßigkeiten stellt für die Gesundheit unserer Gesellschaft eines der größten Probleme überhaupt dar. Zu den stark verarbeiteten Kohlen-

hydraten gehört auch das Weißmehl. Dieses solltest du von deinem Speiseplan verbannen oder wenigstens den Konsum so stark wie möglich einschränken. Weißes Brot und Brötchen und andere Lebensmittel aus Weißmehl sind ungesund und belasten deinen Darm.



### Kaufe deine Lebensmittel möglichst in BIO-Qualität.

Selbst die Nahrungsmittel mit dem BIO-Siegel sind nicht frei von Schadstoffen und sie sind grundsätzlich auch nicht reicher an Mikronährstoffen. Aber sie sind einfach weniger belastet und wenn sie dann noch aus der Region stammen und möglichst lange reifen konnten, bevor sie geerntet wurden, weisen sie in der Regel eine besser Mikronährstoffdichte auf.



## Genussmittel

Na klar, Genussmittel gehören irgendwie zu unserem Leben dazu. Und ein echtes und intensiv erlebtes Genussgefühl hebt die Laune und hat sicher sogar einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit. Aber sie gehören nicht in Massen und unkontrolliert in unser tägliches Leben!

Die verbreitetsten Genussmittel sind Zucker, Alkohol und Nikotin.

Zucker und Alkohol sind das Paradebeispiel für Nahrungsmittel, die zwar viele Kalorien, aber wenige bis gar keine Mikronährstoffe liefern. Darüber hinaus verursachen sie in der Verstoffwechselung, durch die unerlässliche Entgiftung und den notwendigen Zellschutz einen hohen Bedarf an Mikronährstoffen. In der Folge stehen diese Vitalstoffe dann den Immunzellen weniger zur Verfügung und deine Virenabwehr wird geschwächt.

Alkohol hat aber auch direkte Fol-

gen für das Immunsystem. Studien zeigen, dass schon ein einziger mittelschwerer Rausch mit einem Blutalkoholwert von 1,3 Promille zwar für etwa zwei Stunden die Anzahl und die Beweglichkeit von Immunzellen steigert, nach den ersten zwei Stunden aber signifikant reduziert. Und je regelmäßiger und mehr man trinkt, desto mehr leidet das Immunsystem.

**Untersuchungen beweisen, dass regelmäßiger Alkoholkonsum so ähnlich wie eine chronische Entzündung des Immunsystems wirkt.**

Unter anderem wird die Anzahl der weißen Blutkörperchen reduziert und das Immunsystem reagiert deutlich schlechter auf Gefahrensignale.

Gelegentlicher Alkoholgenuss in Maßen stellt hingegen kein Problem für unsere Gesundheit und für unser Immunsystem dar. Und wenn mal eine Partynacht ausgeartet ist, dann empfehle ich, noch vor dem Schlafengehen, einen B-Komplex mit Magnesium, Vitamin C, Zink, Selen und Lysin einzunehmen, um den hohen Bedarf in der Ausnüchterung

## *Regelmäßiger Alkoholkonsum wirkt wie eine chronische Entzündung des Immunsystems.*

zu decken. Dies sollte aber bitte auf gar keinen Fall falsch und als Freibrief für zügellosen Alkoholkonsum verstanden werden!

Regelmäßiger Alkoholkonsum stört den Nährstoffhaushalt massiv. Die Nährstoffaufnahme wird behindert und durch eine erhöhte Urinausscheidung entstehen mehrere Nährstoffverluste. Achte auf Antioxidantien, Vitamin C, B-Komplex, Magnesium, Zink, L-Carnitin, Selen und Lysin.

Zu den Genussmitteln gehören auch die Tabakwaren.

Schon ein einziger Zug an einer Zigarette führt zur Produktion von einer Billion hoch reaktiven Radikalen.

Tatsächlich finden über tägliches

Rauchen die schrittweise Vergiftung des Körpers und ein langsamer Sterbeprozess statt. Wenn du Raucher bist, solltest du wissen und beachten, dass Rauchen auch dein Immunsystem schwächt und du als Raucher einen erhöhten Bedarf an fünf B-Vitaminen, Zink, Selen, Kupfer, Vitamin C und D sowie Lysin hast. Eigentlich setzt sich diese Liste noch mit Kalzium, Vitamin E und Magnesium fort. Ich beschränke mich aber wiederum auf die für den Komplex des Immunsystems relevanten Mikronährstoffe. Deckst du diesen Bedarf nicht, treten Mangelsymptome auf. Daher ist das Spektrum der negativen Folgen vom Rauchen bekanntermaßen auch so groß.

Wenn du wirklich in die Eigenverantwortung gehen und ein starkes Immunsystem aufbauen willst, welches dich besser vor Herpes schützen soll, dann kann ich nur empfehlen, das Rauchen aufzuge-

ben.

Dazu mal ein Gedankengang: Stell dir vor, das Fliegen mit Flugzeugen wäre sehr gefährlich und jeder zweite Flieger stürzt ab und alle an Bord müssen sterben.

Würdest du dann in ein Flugzeug steigen, nur um irgendwo hinzufliegen, und dieses unnötige Risiko eingehen? Nein? Aber genau das tust du als Raucher. Denn jeder zweite Raucher stirbt an den Folgen vom Rauchen. Nur mit dem Unterschied, dass der Tod meist nicht plötzlich kommt, sondern lange auf sich warten lässt und schleichend kommt, während die Betroffenen meist stark leiden müssen.

Es gibt gute Programme zur Raucherentwöhnung. Tu dir etwas Gutes und triff eine Entscheidung für dich, deine Gesundheit und deine Lebensqualität.

Rauchverzicht kann dein Leben und das deiner direkten Mitmenschen retten. Jeder, für den es unmöglich ist, mit dem Rauchen aufzuhören, sollte wenigstens auf eine adäquate Mikronährstoffzufuhr achten.

Empfehlenswert sind  
Antioxidantien, Zink, Selen,  
Vitamin C + D, B-Komplex,  
Kalzium, Kupfer, Omega-3-  
Fettsäuren, Lysin.



## Stress

Wer hat heutzutage eigentlich keinen Stress oder fühlt sich nicht häufig gestresst? Bei aktuellen Umfragen gaben im Schnitt fast 9 von 10 Personen an, sie seien gestresst. Ich glaube, ich muss dich nicht darüber aufklären, dass Stress ungesund ist. Das sollte inzwischen jedem bekannt sein. Zahlreiche Studien belegen, dass chronischer Stress dauerhaft den Cortisolspiegel im Blut erhöht. Und das hat auch direkte Folgen auf deine Abwehrkräfte.

Das Immunsystem bildet weniger Abwehrzellen. Genauer gesagt sind es die B- und T-Zellen und die natürlichen Killerzellen.



### Die übrig gebliebenen Zellen sind auch noch weniger fleißig.

Für die Gesunderhaltung der Haut, der Schleimhäute, des Nervensystems und des Immunsystems benötigt dein Körper u. a. fünf B-Vitamine, Vitamin C, Zink und Lysin in erhöhtem Maße, wenn du regelmäßigem Stress ausgesetzt bist. Magnesium möchte ich an dieser Stelle ebenfalls betonen, obwohl es keine direkte Wirkung auf das Immunsystem hat. Du solltest bei deiner Ernährung darauf achten, diesen erhöhten Bedarf zu decken oder auch gezielt zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen!

Spaß beiseite: Gönn dir regelmäßig Pausen! Es ist wichtig, dass du die Pausen bewusst machst und nicht erst dann, wenn du das Gefühl hast, sie dringend zu benötigen. Nutze zur Stressreduktion die umseitige Atemtechnik. Diese dauert nur eine Minute und reduziert dein Stresslevel sofort.

Stress erhöht deinen Bedarf an B-Vitaminen, Vitamin C, Zink, Lysin und Magnesium.

## Atemtechnik hilft

Noch wichtiger ist es aber natürlich, Stress zu reduzieren. Achtsamkeits- und Atemübungen können dabei schnelle Abhilfe leisten, ohne dass du dein gesamtes Leben umkrempeln musst. Viele Stressauslöser lassen sich häufig auch gar nicht so einfach aus dem Leben verbannen, weil du z. B. mit Ihnen verheiratet bist.



## *So atmest du Stress einfach weg:*

Diese Atemübung kannst du so oft am Tag anwenden, wie du magst. Sie dauert nur eine Minute und reduziert das Stressempfinden spürbar. Du kannst diese Übung überall anwenden. Egal, ob es an der Supermarktkasse gerade mal wieder etwas länger dauert, weil du dich natürlich an die falsche Schlange angestellt hast oder ob du gerade das Gefühl hast, zu viel Arbeit und zu wenig Zeit zu haben. Wenn du also das Bedürfnis verspürst, dich in einer stressigen Situation auf schnellem Weg wieder herunterzufahren, dann stell' dich gerade und mit geschlossenen Augen hin und atme tief über die Nase ein.

Während des Einatmens ziehst du die Schulter mit hoch, als ob der Luftstrom in der Nase die Schulter hinter sich herzieht. Oben angekommen hältst du kurz inne, atmest dann über den Mund vollständig aus und lässt dabei die Schultern hinunterfallen.

3-6 tiefe Atemzüge auf diese Weise wirken Wunder. Mit dieser Technik atmen wir den Stress einfach ab und sorgen für eine umgehende Reduktion der Stresshormone. Für eine intensivere Wirkung kannst du dir dabei auch vorstellen, wie du Licht aus dem Universum durch deine Nase in den Kopf einatmest und durch deinen Körper und dann über deine Füße abfließen lässt.

*Probiere es aus. Es wirkt sofort  
und reduziert spürbar dein Stresslevel!*



## Zellgifte

Das Institut für Molekularmedizin in Berlin schreibt:

„Mehr Menschen als bisher angenommen sind mit (Schwer-) Metallen belastet. Vor allem chronisch Erkrankte sind häufig betroffen. Da sich die Medizin nicht ausreichend mit der gesundheitlichen Relevanz der Schwermetalle befasst, steht jeder in der Eigenverantwortung, sich selbst um seine Gesundheit zu kümmern.“

Die häufigsten Giftquellen sind Auto- und Industrieabgase sowie Rückstände von Pestiziden, Herbiziden und Fungiziden in der Nahrung und in ungefiltertem Wasser. Extrem verbreitet sind Schwermetalle und Chemikalien. Diese begegnen dir in Zahnfüllungen und Impfstoffen, in Kleidung und Wohntextilien, in elektrischen Geräten und Möbeln, in Wasch-, Putz- u. Reinigungsmitteln,

in Kosmetika und Körperpflegemitteln (wie Zahncreme, Hautcremes, Deos usw.), in Medikamenten, in Baustoffen, wie Farben, Klebstoffen, Imprägniermitteln, Bodenbelägen, Dämmstoffen usw., in der Tinte für Tattoos und in Verpackungen, Kunststoff, Plastikflaschen, Kochgeschirr usw.

Meist wird eine chronische Vergiftung mit toxischen Substanzen aus der Umwelt, aus Tattoos oder aus Zahnfüllungen gar nicht als mögliche Ursache für ein Krankheitsproblem in Erwägung gezogen. Grundsätzlich wird die zugelassene Giftstoffmenge für alle möglichen Produkte mit festgelegten Grenzwerten reguliert. Daher werden wir mit einem einzelnen Produkt möglicherweise nicht mit einer zu großen Menge an Zellgiften konfrontiert. Da das Vorkommen der toxischen Stoffe jedoch sehr weit verbreitet ist, ist die Belastung in der Summe aber häufig deutlich zu hoch.

Die Verbreitung der Giftstoffe hat aber auch damit zu tun, dass erst im Laufe der Zeit die Erkenntnis wächst, welche zunächst als unbedenklich eingestuften Stoffe in Wahrheit giftig für unseren Orga-

nismus sind. Ein gutes Beispiel dafür ist die Zahnfüllung aus Amalgam. Damals wurde angenommen, man habe eine revolutionäre Zahnfüllung entwickelt. Heute weiß man, dass diese auf Quecksilber basierende Zahnfüllung für eine ganze Reihe an Krankheiten verantwortlich ist.

Und gerade Schwermetalle wie Quecksilber stellen für unsere Zellen eine extreme Herausforderung dar, insbesondere deshalb, da es Jahrzehnte benötigt, diese im Körper abzubauen. Und in all dieser Zeit werden die von uns durch die Nahrung zugeführten Antioxidantien aus Obst und Gemüse durch diese Gifte in hohem Maße verbraucht. Die Antioxidantien benötigt jede Zelle aber auch dringend für andere Schutzprozesse, die dann ggf. zu kurz kommen. Auch deshalb ist eine Giftbelastung eine enorme Herausforderung für unser Immunsystem. Schließlich haben die Antioxidantien auch einen Einfluss auf das von einer Infektion abhängige Entzündungsgeschehen und damit auch auf das Vermehrungspotential der Viren.

### Die 7 häufigsten Symptome einer Giftbelastung sind:

Mundgeruch

.....

Muskel- u. Gelenkschmerzen

.....

Hautirritationen

.....

Geruchsempfindlichkeit

.....

chronische Müdigkeit

.....

Übergewicht trotz eines Kaloriendefizits

.....

Verstopfung und andere Darmprobleme

Es gibt aber noch eine ganze Reihe anderer Symptome, die für eine Belastung mit Umweltgiften sprechen.

Schütze dich vor einer zu hohen Belastung durch Umweltgifte! Dies kannst du z. B., indem du Lebensmittel in Bioqualität kaufst und auf Deodorants mit Aluminium verzichtest. Verwende lieber naturkosmetische Produkte für alle Belange der

Körperpflege. Außerdem rate ich dazu, auf die Verwendung von Alufolie zu verzichten, frisch gekaufte Kleidung vor dem ersten Tragen zu waschen und beim Kauf von Möbeln auf Schadstofffreiheit zu achten. Bedenke immer:

### Die Dosis macht das Gift.

Schütze deinen Körper und dein Immunsystem vor einer erhöhten Giftbelastung so gut wie du kannst.



Ein wichtiger Faktor dabei ist dein Trinkwasser. Das Wasser aus der Leitung und auch das gekaufte Wasser in Flaschen sind trotz Reinigung und Qualitätskontrollen mit Umweltgiften belastet. Der bes-

te Weg, um sicher zu gehen, dass das getrunzene Wasser in unserem Körper alle seine Funktionen erfüllen kann, ist die Verwendung eines professionellen Wasserfilters, der Schadstoffe und Hormonrückstände herausfiltert.

### Je freier das Trinkwasser von Schadstoffen ist, desto mehr Schadstoffe kann es im Körper aufnehmen und ausleiten!

Übrigens ist die Verwendung eines guten Filtersystems gar nicht so teuer, wie man zunächst denkt, wenn man die heftigen Preise dieser Systeme sieht. Denn bei durchschnittlichem Verbrauch kostet ein Liter Wasser in der Folge etwa 15 Cent - also auch nicht mehr als beim Discounter. Dafür gehst du dann aber auf Nummer sicher. Denn sauberes Trinkwasser ist für unser Überleben und unsere Gesundheit essentiell.

Das Filtersystem, das ich selbst zu Hause benutze, stelle ich dir im Mitgliederbereich unter [www.herpesguru.de/3v-vip](http://www.herpesguru.de/3v-vip) vor.

Von der Verwendung von Kannenfiltern möchte ich jedoch abra-

ten, da diese nach meiner eigenen Erfahrung schnell bakteriell belastet sind und deiner Gesundheit dadurch keinen positiven Nutzen bringen.

Wichtige Mikronährstoffe in der Entgiftung sind u.a. Selen, Zink, Vitamin C, Magnesium, Kalzium, Antioxidantien und verschiedene Aminosäuren.

Sollten mehrere Symptome einer Giftbelastung bei dir zutreffen, empfehle ich dir meinen Videokurs, in dem ich auf die individuellen Gründe für häufige Herpesausbrüche eingehe (s. Ende des E-Books)



## Medikamente und "die Pille"

Medikamente werden definiert als Wirkstoffe oder Wirkstoffkombinationen, die zur Verbesserung, Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit dienen. Mit einem weltweiten Gesamtumsatz des Pharmamarktes in Höhe von derzeit

fast 1200 Milliarden Dollar gehören sie zu den lukrativsten Geschäftsfeldern. In unserer Kultur hat sich eine starke Abhängigkeit von der Pharmaindustrie entwickelt.

Natürlich helfen Medikamente auch dabei, Leben zu retten und die Lebensqualität zu verbessern. Doch unser Gesundheitssystem ist so aufgebaut, dass sich der Durchschnittsbürger mangels Aufklärung ohne große Rücksicht auf seine Gesundheit ernährt und lebt, als sei die Pharmaindustrie für seine Gesundheit verantwortlich. Dann gibt es gegen Bluthochdruck und Diabetes 2 eine Pille und wenn wir Schmerzen haben, betäuben wir uns mit einer anderen Pille.

Egal, ob Allergien, Autoimmunerkrankungen, Unverträglichkeiten oder sogar Krebs - uns wird beigebracht zu denken, dass dies ein persönliches Schicksal ist, welches wir hinnehmen müssten. Die Medikamente helfen uns dann meist nur, mit der Beeinträchtigung leben zu können. Die eigentlichen Ursachen beseitigen sie oftmals nicht.

Die wenigsten kommen auf den Gedanken, dass unsere Ernährung und unser Lebensstil für unsere Er-

krankungen verantwortlich sein könnten. Wir fokussieren uns meiner Meinung nach zu wenig auf die Gesunderhaltung durch einen entsprechenden Lebensstil, der im Übrigen mit einer gesunden Selbstwertschätzung zusammenhängt. Stattdessen verlassen wir uns dann auf die Symptombehandlung und forschen nicht nach den Ursachen. Ich möchte dir mit diesem E-Book dazu verhelfen, aus der Pharmafalle zu entkommen. Dazu gebe ich dir wichtige Informationen, die es bisher noch nicht in den Mainstream geschafft haben.

Deshalb möchte ich dich auch darüber aufklären, dass Medikamente jeglicher Art zu den stärksten Mikronährstoffräubern überhaupt gehören. Und dazu gehören auch Kopfschmerztabletten und die Antibabypille (Kontrazeptiva).

Wenn du also regelmäßig Medikamente einnimmst, hoffe ich, dass du einen guten Grund hast und du gehst nicht leichtfertig damit um.

Dein Bedarf an Selen, Zink, Lysin und ganzen sechs B-Vitaminen wird durch Medikamente erhöht.

Und wiederum sind dies nur die herpesrelevanten Nährstoffe. Je nach Medikament variiert der Einfluss auf den Mikronährstoffhaushalt selbstverständlich und kann auch andere Mikronährstoffe betreffen.

Zu den Medikamenten, die am häufigsten über den Ladentisch der Apotheke gehen, gehören neben Schmerzstillern die Magensäureblocker gegen Sodbrennen und Magengeschwüre. Durch diese wird aber ein Eingriff in die Verdauung vorgenommen, der für eine verminderte Aufnahme der Mikronährstoffe aus der Nahrung sorgen kann. Falls du also regelmäßig Säureblocker einnimmst, dann unternimm bitte unbedingt etwas gegen die Ursache, damit du ohne diese Medikamente leben kannst. Ich muss auch noch ein ernstes Wort zur Antibabypille verlieren.

**Auch die Pille ist ein Mikronährstoffräuber, der das Mikronährstoffgleichgewicht empfindlich stören kann und das Immunsystem belastet.**

Die B-Vitamine sind davon z. B. be-



troffen - insbesondere das hormonregulierende Vitamin B6. Die Folgen können von Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Lichtempfindlichkeit sogar zu dünnen Haaren reichen.

Darüber hinaus wird Folsäure schneller abgebaut, die in der Schwangerschaft das Gewebe der Mutter unterstützt, bei der Blutbildung hilft und für eine psychische Ausgeglichenheit sorgt. Folsäure wird daher auch als Frauenvitamin bezeichnet. Und wie sollte es auch anders sein, erhöht die Einnahme der Pille auch die Gefahr für Herpesausbrüche. Denn neben Magnesium, Folsäure und Vitamin C kann die Einnahme der Pille auch für einen Verlust an Zink verantwortlich sein.

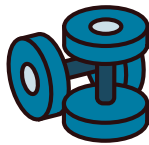
Insbesondere dann, wenn du an Herpes menstrualis - also dem zyklusabhängigen Auftreten von Lippen- oder Genitalherpes - leidest, kann schon das Absetzen der Pille eine deutliche Wirkung zeigen.

Dies gilt auch deshalb, da die Hormone Östrogen und Progesteron die Bildung von Immunzellen im

großen Stil fördern. Und die Einnahme der Pille kann das empfindliche Gleichgewicht - meist zugunsten einer Östrogendominanz - folgeschwer stören. Und nun stell dir vor, was in deinem Körper los ist, wenn du nun auch noch anderen Risikogruppen angehörst. Eine der schlimmsten Kombinationen ist z. B. die Einnahme der Antibabypille und das Rauchen. Ich kann mich noch gut an meinen alten Professor in der Sportmedizin erinnern, der fast in jeder Vorlesung vor dieser Kombination gewarnt hat.

Welche Mikronährstoffe im Einzelnen einen erhöhten Bedarf aufweisen, hängt natürlich auch noch von dem jeweiligen Medikament ab. Wer regelmäßig Medikamente nehmen muss, sollte mal einen Blick in das Buch von Uwe Gröber „Arzneimittel und Mikronährstoffe - Medikationsorientierte Supplementierung“ werfen. Uwe Gröber von der Akademie für Mikronährstoffmedizin hat hier ein sehr umfassendes Standardwerk geschaffen, aus dem Supplementierungsempfehlungen zur Begleitung der Einnahme der gängigen Medikamente entnommen werden können.

Wie immer verlinke ich das Buch auf meiner Webseite. Und diejenigen, die sich mit alternativen Verhütungsmethoden auseinandersetzen möchten, finden dort weitere Empfehlungen.



## Starke körperliche Belastung

Körperliche Belastung erhöht nicht nur den Bedarf an energieliefernden Makronährstoffen, sondern auch den an Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und Co.. Zum einen, da diese für Stoffwechselvorgänge benötigt werden und zum anderen, da wir beim Schwitzen wichtige Nährstoffe verlieren. Mit einem Liter Schweiß scheiden wir z.B. 1-3 mg Zink aus. Deshalb gehört auch Sport je nach Intensität zur Gruppe der starken körperlichen Belastungen dazu. Sport ist gesund und wichtig für das Immunsystem. Aber:

**Sport erhöht den Bedarf an Mikronährstoffen, was entsprechend berücksichtigt werden sollte.**

Mit Sport kann man daher keine ungünstige Ernährungsweise ausgleichen. Im Gegenteil: Je mehr Sport wir treiben und je intensiver dieser ist, desto wichtiger ist eine gesunde, ausgewogene und mikronährstoffreiche Ernährung sowie die gezielte Supplementierung.

Dein Körper benötigt u. a. fünf B-Vitamine, Magnesium, Zink und Selen in erhöhtem Maße, wenn du starker körperlicher Belastung ausgesetzt bist.

Ich rate niemandem dazu, ohne Sinn und Verstand wahllos Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Solltest du aber einen erhöhten Bedarf an bestimmten Nährstoffen haben, dann empfehle ich dir dringend, diesen zu decken! Und durch Sport bzw. starke körperliche Belastung im Allgemeinen steigt der Bedarf deutlich.

Bleiben wir einmal beim Beispiel Zink. Sportlern wird eine tägliche Zufuhr in Höhe von 20-40 mg

empfohlen - also die drei- bis fünffache Menge des von der DGE empfohlenen Tagesbedarfs. Und wiederum kann sich der tatsächliche Bedarf nochmals summieren. Denke z. B. an die Antibabypille, die wiederum ihrerseits einen erhöhten Zinkbedarf verursacht.



## Einseitige Ernährung und häufige Diäten

Deine Kost sollte unbedingt ausgewogen sein und viel Gemüse beinhalten.

Durch einseitige Ernährung oder Diäten setzt du dich u. a. der Gefahr aus, an fünf unterschiedlichen B-Vitaminen, Selen, Zink und der Aminosäure Lysin unterversorgt zu sein.

Und dies sind nur die für die Virenabwehr relevanten Mikronährstoffe.

Von den Mikronährstoffräubern sind die immunrelevanten Mikronährstoffe überproportional betroffen!  
Sorge vor!



## Magen-Darm-Probleme und Magen-Darm-Erkrankungen

Wenn Du dauerhafte Magen-Darm-Probleme hast oder sogar an einer Magen-Darm-Erkrankung leidest, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass du an einem Mikronährstoffmangel leidest, deutlich erhöht, da dein Darm wichtige Nährstoffe nicht oder nur vermindert aufnehmen kann.

**Regelmäßige Verdauungsprobleme solltest du unbedingt von deinem Arzt abklären lassen.**

Es gibt in der Regel immer einen

Grund für Verdauungsstörungen.

Wichtig ist zunächst, dass diese nicht ignoriert werden. Häufig liegt die Ursache in einer Unverträglichkeit oder Allergie gegenüber Nahrungsbestandteilen. Es wird davon ausgegangen, dass etwa ein Drittel der Deutschen inzwischen an Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -allergien leiden. Und dies belastet auch das Immunsystem der Betroffenen schwer.



## Häufige Infektionen

Hier beißt sich die Katze sprichwörtlich in den Schwanz. Denn Herpes selbst kann zu häufigen Infektionen führen. Und häufige Infektionen hinterlassen oftmals eine messbare Reduktion der Immunzellen. Kann sich der Körper von einer Infektion nicht schnell genug regenerieren (z. B. aufgrund eines Mikronährstoffmangels des Immunsystems), ist er weiterhin anfällig für den nächsten Infekt - ein wahrhaftiger Teufelskreis.

Als Infektion wird der Eintritt von Mikroorganismen (z. B. Bakterien, Pilze und Viren) in einen Organismus sowie ihre Ansiedlung und Vermehrung bezeichnet.

Umgangssprachlich hat es sich eingebürgert, bei Infektionskrankheiten von "Infektionen" zu sprechen, obwohl eine Infektion nicht zwingend auch zu einer Erkrankung führen muss, wenn das Immunsystem stark genug ist.

Die Erreger können aus der körpereigenen Flora (bspw. aus der Haut- oder Darmflora) stammen. Dies geschieht i. d. R. nur dann, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Sie können aber auch von außen eintreten. Dies ist bei den meisten Infektionskrankheiten der Fall. Die Liste der infektiösen Bakterien, Viren und Pilze ist lang. Das Lippen-Herpesvirus (HSV1) ist z. B. ein sehr verbreitetes Virus. Aber auch jede Grippewelle, AIDS (HIV) oder Masern werden durch Infektionen ausgelöst bzw. verbreitet, wobei dies in der Wissenschaft nicht unumstritten ist (s. Vorwort). Für uns soll dies aber erst einmal nicht wichtig sein. Einigen

wir uns darauf, dass es für dieses E-Book nicht entscheidend ist, was genau zu einer sogenannten Infektionskrankheit führt.

**Schlussendlich hat immer  
unser Immunsystem die Aufgabe,  
uns gesund zu halten.**

Im Falle einer Krankheit hat es versagt und im Falle von wiederkehrenden Infektionen sollten wir nach der Ursache der Immunschwäche forschen und uns um die Stärkung der Abwehr kümmern.

Die Symptome von Infektionskrankheiten reichen von Entzündungen (z. B. Lungen- oder Mandelentzündung) - gerne mit Fieber - über Husten und Schnupfen bei Atemwegsinfektionen oder Durchfall, Krämpfe und Schmerzen bei Darminfektionen bis hin zu Infektionen an der Haut oder den Harnwegen.

**Die Intensität der Symptome  
hängt einerseits vom Erreger ab  
und andererseits von der Reaktion  
des Immunsystems.**

Daher ist der Krankheitsverlauf bei Menschen mit geschwächtem Immunsystem in der Regel ausgeprägter und kann sogar lebensbedrohlich sein (z. B. bei einer Lungenentzündung im Alter).

Wenn du häufig an Infektionen bzw. Infektionskrankheiten leidest, möchte ich dir zunächst raten - wenn du das noch nicht gemacht hast - einen Arzt zu konsultieren. Auf der einen Seite begünstigt ein schwaches Immunsystem die Infektionswahrscheinlichkeit, auf der anderen Seite wird gerade dieses durch die Infektionskrankheit selbst geschwächt. Du solltest daher immer auf eine Stärkung deines Immunsystems Wert legen. Dies ist eh die Grundvoraussetzung dafür, dass sich bei dir nicht so häufig und intensiv Herpes Symptome zeigen.

Für die Prozesse deines Immunsystems benötigt dein Körper mehr als nur Vitamin C. Dein Hauptaugenmerk sollte auch auf Selen, Zink, den B-Vitaminen und Vitamin D liegen.



## Stoffwechselerkrankungen und -störungen

Menschen, die an einer Stoffwechselerkrankung leiden, haben in der Regel auch einen erhöhten Mikronährstoffbedarf. Je nach Art der Erkrankung sind davon unterschiedliche Vitalstoffe betroffen.

Bei Diabetes Typ 2 sind dies exemplarisch u. a. Selen, Zink, fünf B-Vitamine sowie Vitamin C. An diesem Beispiel ist ersichtlich, dass es sich wiederum um Mikronährstoffe handelt, die auch vom Immunsystem benötigt werden.

Es gibt jedoch auch Stoffwechselerkrankungen, die für einen Vitalstoffverlust und -mehrbedarf verantwortlich sind. Da Störungen im Gegensatz zu den Erkrankungen nicht in den Lehrplänen unserer

Ärzte enthalten sind, bleiben diese sogar häufig unerkannt.

Ein Beispiel hierfür ist die sogenannte Hämopyrrollaktamurie (HPU) bzw. Kryptopyrrolurie (KPU).

Es wird vermutet, dass etwa 10 % aller Frauen und 1 % der Männer in Deutschland - meist unerkannt - an einer HPU leiden.

Da es bei den Betroffenen zu hohen Verlusten u. a. an Zink und Vitamin B6 kommt, leiden die Betroffenen meist auch an Defiziten im Immunsystem, was sich z. B. durch eine Anfälligkeit für Infekte (z. B. häufiger Herpes) und eine Neigung zu Allergien äußert.

Die Symptomliste ist dabei jedoch noch sehr viel länger, da mit Zink ein Spurenelement betroffen ist, welches sehr viele Aufgaben im Organismus aufweist. Der Vitamin-B6-Verlust hat zudem erheblichen Einfluss auf jegliche Hormonbalancen im weiblichen wie im männlichen Körper. Charakteristisch ist zudem ein Manganmangel, der

wiederum Probleme im Bewegungsapparat auslösen kann. Symptomatisch sind z. B. eine Fibromyalgie, Sehnenreizungen, Muskelschmerzen und Verspannungen.



Nach meiner Erfahrung, die ich in den letzten mehr als 10 Jahren gesammelt habe, schätze ich, dass bei etwa jedem dritten Fall von häufigem Herpes eine unerkannte - und damit unbehandelte - HPU bzw. KPU die grundlegende Ursache ist.

Die gute Nachricht ist, dass auch in diesen Fällen durch die richtigen Maßnahmen Abhilfe geschaffen werden kann.

HPU ist daher auch ein Thema in meinem Videokurs „Herpes war gestern! - Das Immunsystem-Transformations-Training“. Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, solche individuellen Gründe für häufigen Herpes zu identifizieren und zu eliminieren.  
S. Ende dieses E-Books.



## Schwangerschaft und Stillzeit

Während der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf an den energieliefernden Makronährstoffen nur mäßig erhöht.

Der Bedarf an den Mikronährstoffen ist jedoch signifikant erhöht - teilweise um 100 Prozent. Dies gilt vor allem für Folsäure (+50 %), Jod (+15 %), Eisen (+100 %), Vitamin D, Zink (+43 %), Calcium (+20 %), Magnesium, Vitamin B6 (+58 %), sowie L-Carnitin und betrifft damit gleich mehrere immunrelevante Mikronährstoffe. Außerdem ist unbedingt auf eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren zu achten.

Besprich dies bitte mit deinem Arzt des Vertrauens und Sorge für eine ausreichende Versorgung für dich und dein Kind.





## Kapitel 18

# *Zusammenfassung Schritt 2: "Das Immunsystem versorgen" auf einen Blick*

**D**ie ausreichende Mikronährstoffversorgung ist lebensnotwendig und sehr individuell zu betrachten. Die offiziellen Tabellen mit den Empfehlungen für die täglich notwendigen Mengen beziffern lediglich eine Grundversorgung, die keines-

wegs individuelle Faktoren des tatsächlichen Mikronährstoffbedarfs mit abbilden. Und oftmals kommt man dann tatsächlich nicht um die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln herum, wenn man eine ausreichende Versorgung unter Berücksichtigung aller persönlichen Faktoren erreichen möchte.

Wenn du aufmerksam aufgepasst hast, wird dir aufgefallen sein, dass es immer wieder dieselben Mikronährstoffe waren, die in den vorangegangenen Kapiteln vorgekommen sind.

**Denn es sind mit Zink, Selen, den B-Vitaminen sowie L-Lysin und immer mal wieder Vitamin C und D einerseits die herpesrelevantesten und gleichzeitig diejenigen, deren Bedarf durch unseren Lebensstil stark beeinflusst wird.**

Eine vollständige Übersicht gebe ich dir umseitig mit Tabelle 4.

Die Versorgung sicherzustellen ist mithilfe von Nahrungsergänzungen weniger aufwändig als du vielleicht denkst. Ein Präparat für die Grundversorgung habe ich selbst

entwickelt, da es diese Kombination so nicht auf dem Markt gab.

**Deine Versorgung mit Zink, Selen, dem B-Vitamin-Komplex, den Catechinen und Resveratrol durch Extrakte aus roten Trauben sowie grünem Tee kannst du mit nur einer einzigen Kapsel pro Tag sicherstellen.**

Einfacher geht es nicht. Ich empfehle darüber hinaus die Einnahme von Vitamin D über ein Öl und weitere Mikronährstoffe je nach Bedarf (s. umseitige Tabelle 4).

Wenn du z. B. unter Stress leidest oder rauchst, dann solltest du zusätzlich Magnesium und Vitamin C supplementieren. Natürlichem Vitamin C, welches direkt aus den entsprechenden Früchten gewonnen wird, ist hier der Vorzug zu geben.

Bei häufigem und intensivem Sport solltest du Magnesium supplementieren und beachten, dass dein Zinkbedarf auch hierdurch steigt. Wenn mehrere Faktoren zusammenkommen, sollte die Menge der eingenommenen Nahrungsergänzungen entsprechend angepasst wer-

Tabelle 4 - relevante Mikronährstoffe im Überblick

Nährstoffbedarf im Immunkomplex	Ernährung	Bedarf sicherstellen durch:	
		Ernährung + Nahrungsergänzung	Ernährung + Nahrungsergänzung, <u>wenn</u> :
Vitamin A	X		wenn du dich nicht jeden Tag eine Auswahl an Lieferanten isst
B-Komplex		X	
Vitamin C	X		Stress, Rauchen, körperliche Belastung
Vitamin D		X	
Eisen	X		bei nachgewiesenem Mangel
Jod	X		bei nachgewiesenem Mangel, Schwangerschaft, Stillzeit
Kalium	X		bei nachgewiesenem Mangel
Kupfer	X		bei nachgewiesenem Mangel / Rauchen
Magnesium	X		Stress, Alkoholkonsum, körperliche Belastung
Selen		X	
Zink		X	
Resveratrol (rote Trauben)		X	
Catechine (grüner Tee)		X	
Lysin		X gemäß Kapitel 1	

den. Und liebe Raucher: wenn du dich liebst, dann lass das Rauchen sein! Es ist derart selbstzerstörerisch, dass es dich Stück für Stück umbringt. Und selbst, wenn du es überlebst, leidet deine Lebensqualität fast immer enorm. Verweise nicht auf die wenigen Beispiele von bekannten Rauchern, die bis ins hohe Alter gesund sind bzw. waren. Das ist ein ganz kleiner Ausschnitt und repräsentiert keineswegs die Realität.

**Tabakrauch ist ein starker  
Mikronährstoffräuber, der den  
Bedarf an einigen Vitalstoffen um  
ein mehrfaches ansteigen lässt.  
Und dies betrifft auch eine Reihe  
an Mikronährstoffen, auf die dein  
Immunsystem im Kampf gegen  
Herpes angewiesen ist.**



# CONTINUOUS IMPROVEMENT

## Kapitel 19

### *Schritt 3: Die Aufnahme der Mikronährstoffe verbessern*

**I**m ersten Schritt *Verhindern* hast du gelernt, wie du mit Lysin und Melisse die unkontrollierte Vermehrung des Herpesvirus hemmen kannst. Die übrigen in ihrer Arbeit gebremsten Viren lassen sich nun einfacher vom Immunsystem unter

Kontrolle bekommen. Dafür ist es erforderlich, das Immunsystem mit allem zu versorgen, was es für die Bildung und Aktivierung von Immunzellen benötigt. Wie das geht und was dabei zu beachten ist, hast du ausführlich in Schritt 2 *Versorgen* erfahren.

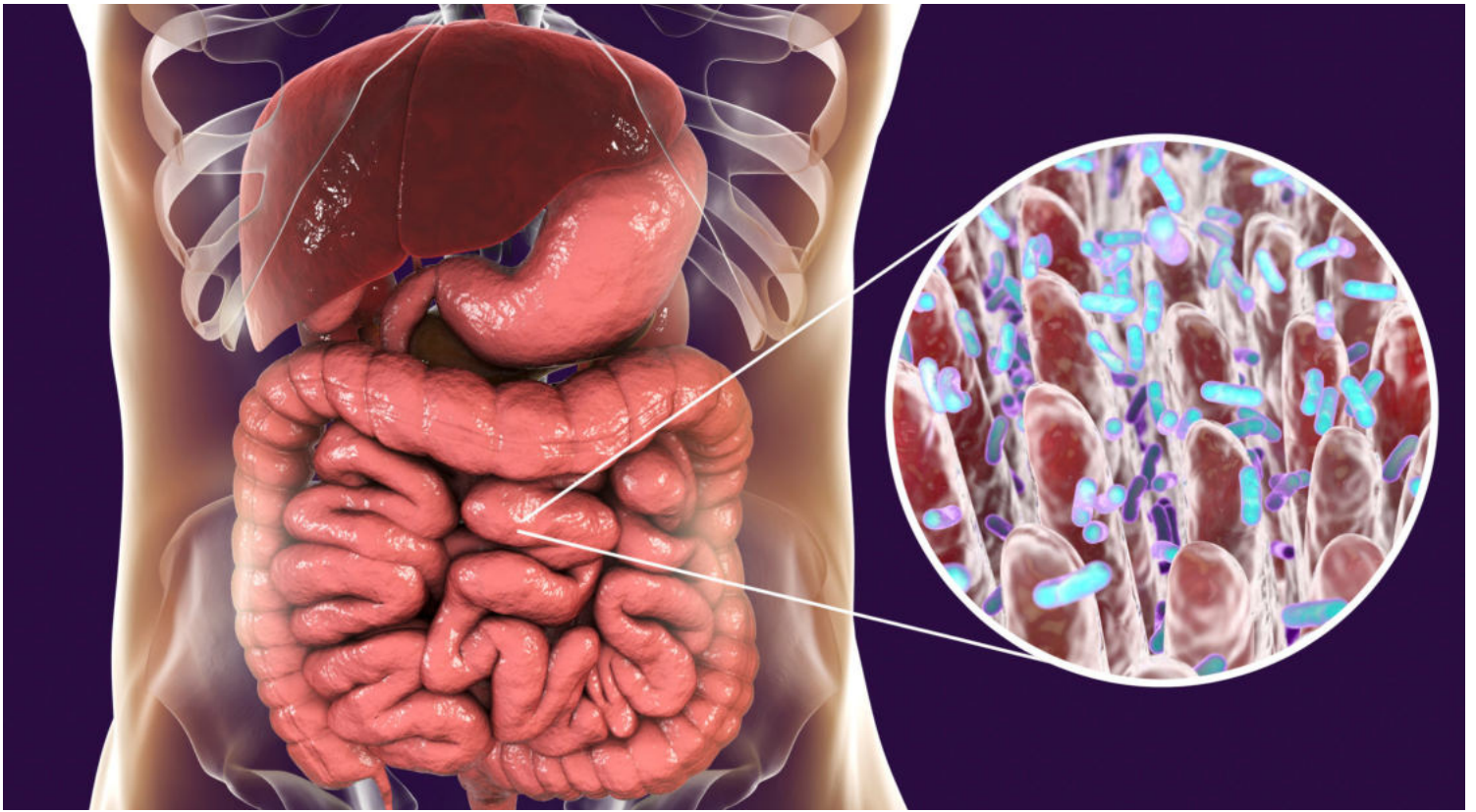
Nun geht es noch darum, sicherzustellen, dass die in der Nahrung und in den Nahrungsergänzungsmitteln enthaltenen Mikronährstoffe möglichst effektiv im Organismus ankommen. Hierauf hat der Darm den stärksten Einfluss.

Einen kurzen Abstecher in dieses Thema hatte ich bereits im letzten Kapitel gemacht. Daher weißt du bereits, dass ein gesunder Darm das Fundament für ein langes aktives Leben ist, in dem Krankheiten keine Rolle spielen. Der Darm hat die Aufgabe, den Körper von Giften und Schadstoffen zu befreien, die lebensnotwendigen Nährstoffe aus der Nahrung in den Körper zu überführen und sorgt für ein intaktes Immunsystem. Daher spielt der Darm auch in der Herpesabwehr eine Schlüsselrolle, deren Bedeutung gar nicht hoch genug eingestuft werden kann.

**Je gesünder dein Darm ist  
und je besser du ihn pflegst,  
desto besser kann er arbeiten und  
deinem Organismus die Nahrungsbestandteile aus dem  
Speisebrei liefern.**

Was nützt dir die reichhaltigste und vitalstoffreichste Nahrung, wenn davon nur ein kleiner Teil in deinen Zellen ankommt?

In Schritt 3 meiner 3-V-Methode *Verbessern* geht es daher um deine Darmgesundheit.



## Kapitel 20

# *Darmsanierung*

**D**er eigene Darm wird wohl von den meisten Menschen nicht als so bedeutend angesehen wie es eigentlich sein sollte. Denn unser Darm ist beim Thema Gesundheit und Körperfunktionen das wichtigste Organ des menschlichen Körpers. Bitte betrachte ihn einmal, als sei er dein geliebtes Kind oder dein geliebtes Haustier, das in dir wohnt - oder wenigstens als sehr engen Freund.



Dein Darm arbeitet  
den ganzen Tag daran, dich  
mit den Mikronährstoffen aus dem  
Speisebrei zu versorgen und dich  
von Giften und Schadstoffen  
zu befreien.

Macht es dann nicht Sinn, ihn dabei  
zu unterstützen?

Stattdessen erschweren wir ihm  
meist seine Arbeit und legen ihm  
Steine in den Weg, weil wir seine  
Schleimhaut und Zellen durch fal-  
sche Ernährung und belastende  
Lebensweise überlasten. Zusätzlich  
kommt er auch noch mit einer  
Vielzahl an Umweltschadstoffen in  
Berührung.

Die Folge sind Verdauungsstö-  
rungen wie Verstopfung, Durchfall,  
Blähungen oder sogar Vergiftungs-  
und Überlastungserscheinungen an  
anderen Organen. Ein kranker  
Darm kann u. a. die Ursache für  
Allergien, Asthma, Immunerkrank-  
ungen, Rheuma, Gicht, Migräne,  
Herzinfarkt, Diabetes und sogar  
Krebs sein.

Vor allem die sogenannten Zivi-  
lisationskrankheiten haben eine  
ihrer Hauptursachen überwiegend in  
einer gestörten Darmfunktion und

Darmflora gefunden.

Eine gestörte Darmflora  
oder eine Pilzbesiedlung be-  
einträchtigen das Immunsystem  
und verhindern eine gesunde  
Verdauung, was zu diver-  
sen Erkrankungen  
führen kann.

Die häufigsten Symptome eines  
Darms, der in seiner Funktion  
eingeschränkt ist und dringend  
behandelt werden sollte:

Infektanfälligkeit

.....

häufiger Herpes

.....

Hauterkrankungen wie  
Neurodermitis oder auftretende  
Ekzeme

.....

chronische Müdigkeit

.....

Verdauungsstörungen

.....

Blähungen

.....

Reizdarmsyndrom



Mundgeruch

Sodbrennen und häufiges  
Aufstoßen

blasse Haut

stumpfe Haare

Bauchschmerzen und  
Magendruck

verunreinigte Haut bzw. Pickel

Allergien und Nahrungsmittel-  
unverträglichkeiten

Depressionen

Im ungünstigsten Fall ist der Darm stark übersäuert, verschlackt, voller Giftstoffe und mit schädlichen Bakterien besiedelt. Dies schwächt das Immunsystem und führt gleichzeitig dazu, dass notwendige Nähr- und Vitalstoffe - und zwar unabhängig davon, ob sie in der Nahrung vorhanden sind oder nicht - nicht aus der Nahrung für den Körper bereitgestellt werden können.

Die oberste Schicht der Schleimhaut ist dann so mit Schlacken überzogen, dass wertvolle Nährstoffe ungenutzt den Darm passieren können.

Ein ungesunder Darm kann sogar für Depressionen verantwortlich

*Der Darm ist DAS zentrale Organ im menschlichen Körper. Er ist für 70-80 % der Immunantwort verantwortlich.*

sein. Der Darm ist DAS zentrale Organ im menschlichen Körper, da er mit allen Organen, Geweben und Körperflüssigkeiten in Verbindung steht und für 70-80 Prozent der Immunabwehr verantwortlich ist.

Darüber hinaus bildet der Darm 97 Prozent der Gesamtmenge an Serotonin. Das ist das Hormon, welches für unser Wohlbefinden verantwortlich ist. Und ein Mangel an diesem Hormon führt zu Depressionen.

Wenn du dich jetzt bei einem oder mehreren Punkten angesprochen gefühlt hast, dann mach dir jetzt bitte keine Sorgen! Der Darm hat eine erstaunliche Regenerationsfähigkeit. Sogar eine Depression kann durch eine Darmsanierung ausgeheilt werden. Unser Körper ist wahrlich ein Wunderwerk. Die Zellen unseres Körpers können sich sehr gut regenerieren und erneuern. Voraussetzung dafür ist dann allerdings, dass sie alle notwendigen Mikronährstoffe dafür erhalten und gerade hierfür ist ein gesunder Darm die absolute Grundlage, da es seine Aufgabe ist, Nährstoffe an das Blut zur Versorgung der Körperzellen abzugeben, aber auch

Schadstoffe wieder aufzunehmen, um sie auszuscheiden.

Du siehst:

**Alle Organe und Zellen unseres Körpers können nur dann gesund sein, wenn der Darm gesund ist.**

**Und nur ein gesunder Darm kann das Immunsystem mit dem notwendigen Treibstoff versorgen, welches es benötigt, um dich vor Viren und Co. zu schützen.**

Die gute Nachricht ist, dass der Darm durch eine natürliche Darmreinigung von allen Giften befreit und anschließend eine gesunde Darmflora aufgebaut werden kann. Und keine Sorge: Wer jetzt sofort an Darmspülungen denkt und kein Interesse daran hat, sich einen Schlauch einzuführen, den kann ich beruhigen. Du musst auch nicht sofort die nächste Fastenklinik aufsuchen. Dies sind zwar probate Mittel, den Darm zu sanieren und zu regenerieren, es gibt aber auch Methoden, die deutlich einfacher sind und ohne Scheu durchgeführt werden können. Die Erfahrung zeigt einfach, dass das Durchführen einer

Fastenkur und Einläufe zu weit aus der Komfortzone der meisten Menschen liegen, dass diese eher nicht durchgeführt werden, auch wenn es aus gesundheitlicher Sicht sehr viel Sinn macht.

Ich möchte die Einstiegshöhe jedoch nicht so hoch legen und stelle dir hier eine Methode vor, die von jeder und jedem leicht durchgeführt werden kann.

Trotzdem ist diese Vorgehensweise hoch effektiv und beseitigt Blähungs- und Fäulniszustände im Darm. Außerdem verkleinert sich der Bauchraum und der Brustraum vergrößert sich, wodurch die Atmung leichter fällt. Dies wiederum wirkt sich selbst auch positiv auf deine Gesundheit aus und kann sogar durch eine Optimierung der Atmung Stresssymptome und die Stressempfindung reduzieren.

Für die Darmsanierung, die du in den nächsten Wochen durchführen solltest, benötigst du 3 einfache Produkte:

1

fein gemahlenes  
Flohsamenschalenpulver

2

die Heilerde Bentonit und

3

ein Probiotikum

## Flohsamenschalen

Flohsamenschalenpulver löst Giftstoffe und Schlacken (bzw. Stoffwechselendprodukte) von den Darmwänden. Du kannst es günstig im Supermarkt kaufen, müsstest es dann aber noch feiner mahlen, da

es sonst weniger wirksam ist und von vielen Menschen weniger gut vertragen wird.



Wenn du also keine geeignete Mühle zu Hause hast, kannst du bereits gemahlene Flohsamenschalen z. B. bei Amazon kaufen. Alle Links findest du wie immer über meine Webseite (s. Kapitelende).

Das Pulver wird in Wasser eingerührt und muss dann sofort getrunken werden, da die Flohsamenschalen stark und schnell quellen. Es kann also durchaus schon etwas breiig sein, wenn du es schluckst. Wenn du das ekelig findest oder glaubst, Probleme damit zu haben, ist das nicht schlimm. Dann empfehle ich dir die Einnahme über Kapseln. Hierin sind

die Flohsamenschalen bereits sehr fein gemahlen. Die Einnahme über Kapseln ist deutlich verträglicher, allerdings auch deutlich teurer als das lose Pulver.

Die Kapseln haben aber noch einen Vorteil. Sie sind leicht mitzunehmen und können auch am Tag, wenn du z. B. bei der Arbeit bist, leicht eingenommen werden.

Im Online-Mitgliederbereich (Link s. Ende dieses Kapitels) findest du die Links zu Flohsamenschalen in Pulverform und in Kapseln. Bitte wähle eines davon aus.

Die Produkte, die ich empfehle, habe ich sorgsam ausgewählt. Nach Möglichkeit sind es naturbelassene Mittel, die ohne Füllstoffe und Magnesiumsalze der Speisefettsäuren auskommen. Letzteren wird nachgesagt, dass sie den Darm schädigen. Diese Behauptung ist zwar nicht belegt und nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft eher fragwürdig, trotzdem wähle ich bewusst solche Kapseln und Produkte aus, die auf dieses Trennmittel verzichten. Warum Bestandteile einnehmen, wenn es auch ohne sie geht?

# Bentonit

Das Bentonit ist eine Mineralerde mit einer hervorragenden absorbierenden Eigenschaft. So bindet Bentonit die Giftstoffe und Ablagerungen, die vom Flohsamenpulver von der Darmwand abgelöst wurden, und sogar schädliche Bakterien. Auf diese Weise werden die schädlichen Substanzen mit dem Stuhl ausgeschieden. Beim Bentonit gibt es große Qualitätsunterschiede. Es ist als Pulver, in Kapseln oder bereits mit Wasser vermischt erhältlich.



Ich empfehle die Kapseln. Diese eignen sich auch hervorragend zum Mitnehmen, so dass die Einnahme zum Mittagessen auch unterwegs - z. B. in der Cafeteria oder direkt bei

der Arbeit, in der Schule oder in der Mensa - ohne Schwierigkeiten möglich ist. Außerdem möchte ich dir nur Produkte empfehlen, die ich selbst ausgetestet habe und die ich aufgrund positiver Erfahrungen guten Gewissens weiterempfehlen kann.

# Probiotika

Während du deinen Darm von den Altlasten befreist, baust du eine gesunde Darmflora auf. Dies erfolgt mit Probiotika.

Probiotika - das sind die lebenden Mikroorganismen, die natürlicherweise im menschlichen Darm vorkommen. Die meisten haben wohl schon von Probiotika gehört und denken dann unweigerlich an die zuckerhaltigen Joghurts und Joghurt drinks. Mal abgesehen davon, dass diese auf Zeit recht teuer werden, nützen diese deinem Körper fast gar nicht. Ja, wir sollten auf eine Besiedelung unseres Darms mit gesundheitsförderlichen Bakterien Wert legen. Und ja, diese kann man dem Darm über den Verdauungstrakt zuführen. Aber nein, Joghurts und andere Quellen von Bakterien-



kulturen, die nicht vor der aggressiven Magensäure geschützt sind, sind dafür nicht gut geeignet. Probiotika sollten in magensaft-resistenten Kapseln eingenommen werden, damit die gesunden Bakterien ungehindert im Darm ankommen und diesen besiedeln.



Bei der Auswahl des richtigen Produkts sollte auf eine Zusammensetzung der Bakterien geachtet werden, für die eine Unbedenklichkeitsprüfung besteht. Diese Arbeit habe ich dir bereits abgenommen. Lass dich nicht von den „Viel-hilft-viel-Produkten“ verführen. Die Hersteller überschlagen sich ja geradezu, möglichst viele und unterschiedliche Bakterien in ihre Kapseln zu quetschen. Als unbedenklich gelten nach sicheren Erkenntnissen die Milchsäurebakterien. Diese fördern nachweislich das Darmmilieu

und die Regeneration der Darmschleimhaut.

Ich hoffe, es ist deutlich geworden, wie wichtig die Darmgesundheit ist und dass dein Immunsystem dich nur dann effektiv gegen Herpes und Co. schützen kann, wenn der Darm einerseits alle notwendigen Nährstoffe aus der Nahrung löst und den Organen des menschlichen Körpers zur Verfügung stellt und andererseits Giftstoffe aus dem Organismus aufnimmt und ausscheidet.

Im Online-Mitgliederbereich unter "Schritt 3" findest du die Produktempfehlungen und vor allem eine genaue Anleitung, wann, wieviel und wie lange du die drei Produkte einnehmen solltest, um eine erfolgreiche Darmsanierung durchzuführen. Du erhältst von mir einen exakten Einnahmeplan. Außerdem stelle ich dir eine kostenlose App vor, mit der du den Einnahmeplan der Kapseln spielend leicht umsetzen kannst.





# Nach der Darmsanierung ist vor der Darmsanierung

Die Ernährungsgewohnheiten des Menschen haben sich in den letzten etwa 30 Jahren massiv verändert. Es ist noch gar nicht so lange her, da war es normal, dass täglich frisch mit gesunden Lebensmitteln gekocht wurde. Fertigspeisen, Tiefkühlfertiggerichte und Fast-Food gab es einfach nicht. Die Belastung mit Umweltschadstoffen hat in der Zeit ebenso zugenommen. Gleichzeitig führen die Menschen inzwischen eher einen Lebensstil, der durch Bewegungsmangel, Stress und dem Konsum von Giften wie Nikotin und Alkohol geprägt ist. Der Körper wird extrem mit Giften belastet.

Wenn der Darm in seiner Funktion beeinträchtigt ist, sammeln sich in den Darmschlingen Nahrungsreste, die gären oder faulen. Es entstehen Produkte, die in die Blutbahn gelangen und für den Menschen giftig sind. Deshalb empfehle ich dir zum Wohle deiner Gesundheit und

Aufrechterhaltung deiner Lebensqualität, in Abhängigkeit deiner Ernährungsweise und deines Lebensstils regelmäßig einmal im Jahr eine Darmreinigung bzw. Darmsanierung durchzuführen. Wenn du offen dafür bist, kannst du diese auch in Form einer Fastenkur umsetzen.

Parallel dazu möchte  
ich dir trotzdem ans Herz  
legen, deine Ernährungs- und Lebensgewohnheiten auf den Prüfstand zu legen und dich aktiver mit deiner Gesundheit auseinanderzusetzen.

Wir nehmen diese meist erst dann als wichtig wahr, wenn wir sie verloren haben. Aber keine Sorge: Das klingt viel anstrengender und aufwändiger als es ist! Mit deinem Auto fährst du doch auch regelmäßig zur Inspektion, führst in einem bestimmten Tonus einen Ölwechsel durch, wäschst es und reinigst es von innen und außen. Wenn du auf längere Strecken fährst, dann wartest du, bis der Motor warm ist, bevor du Vollgas gibst. Natürlich kippst du auch kei-

nen Dreck in den Tank, weil du weißt, dass es deinem Auto schadet und dies zu einem „multiplen Organversagen“ führen kann. Und wenn eines der Warnlämpchen leuchtet, fährst du zur nächsten Werkstatt und lässt alles in Ordnung bringen, was notwendig ist. Mit deinem Körper solltest du mindestens genauso sorgsam umgehen! Daher meine Empfehlung: Führe einmal im Jahr regelmäßig einen Ölwechsel in Form einer Darm-sanierung durch und schütte nicht so viel Müll in den Tank hinein. Zusätzliche Belastungen deines Körpers mit Giften wie Nikotin und zu viel Alkohol solltest du vermeiden. Dein Immunsystem befindet sich zu etwa 70-80 Prozent in deinem Darm.

Wenn die Darmschleimhaut und Zellen des Darms durch falsche Nahrungsmittel überlastet werden und mit einer Vielzahl an Umweltschadstoffen in Berührung kommen, dann kann dein Darm kein starkes Immunsystem aufrechterhalten.

Und genau dieses schützt dich doch

vor Herpes und letzten Endes sogar vor Krebs.

Einen wichtigen Hinweis möchte ich noch zum Thema Antibiotika geben. Es gibt eine Reihe von Krankheiten, die nicht von Viren, sondern von Bakterien ausgelöst werden. Dies sind z. B. Blasen-, Lungen- und Mandelentzündungen. Wenn du von einer durch Bakterien ausgelösten Krankheit betroffen bist, dann wird dir dein Arzt Antibiotika verschreiben. Je nach Art des Antibiotikums hemmt es entweder das Wachstum und die Vermehrung der Bakterien oder es tötet die Krankheitserreger sogar ab.

Leider können Antibiotika nicht zwischen den krankmachenden Bakterien und den nützlichen Bakterien der Haut, der Schleimhäute und der Magen-Darm-Flora, die unsere körpereigenen Abwehrkräfte unterstützen, unterscheiden.

Bei Frauen greifen Antibiotika sogar die Mikroorganismen an, die für ein keimschützendes Klima in der Scheide sorgen.

Zu den Hauptaufgaben der natürlichen Darmflora in Bezug auf das Immunsystem zählen u. a.:

die Aufrechterhaltung und Reifung des Immunsystems, z. B. durch Bildung von Antikörpern, Defensinen und Zytokinen sowie

.....

das Wachstum und die Reifung der Lymphozyten des sogenannten Darmassoziierten Immunsystems;



*Kurz zur Erklärung: Lymphozyten sind Blutzellen, die zu den „weißen Blutkörperchen“ gehören und damit zum Immunsystem des Körpers. Sie umfassen die B-Zellen, T-Zellen und die natürlichen Killerzellen.*

*Und das Darmassoziierte Immunsystem ist die größte Ansammlung von Immunzellen in unserem Körper.*

Eine weitere Aufgabe der natürlichen Darmflora ist die Abwehr krankmachender Mikroorganismen bzw. die Verhinderung der Kolonisation des Darms mit eben diesen pathogenen Mikroorganismen. Die Liste ist natürlich noch länger. Ich beschränke die Infos hier aber ganz bewusst auf die Wichtigkeit für unser Immunsystem und damit eben auch für die Herpesabwehr.

Das Problem von Antibiotika ist nun, dass sie nicht zwischen den nützlichen und den schädlichen Bakterien unterscheiden können. Sie entfalten ihre Wirkung einfach auf alle Mikroorganismen, auf die sie treffen. So stören sie das biologische Gleichgewicht der Darmflora erheblich und begünstigen durch die Schädigung der physiologischen Mikroflora die Kolonisation krankmachender Fremdkeime. Eine Antibiotikatherapie stört dann in der Folge sogar die Zellregeneration der Darmschleimhaut.

**Von einer einzigen Antibiotikatherapie kann sich der Organismus in der Regel nach einigen Wochen wieder erholen.**

Bei einer Wiederholung der Therapie konnte jedoch nachgewiesen werden, dass sich das ursprüngliche Gleichgewicht nicht wieder herstellt.

Ein gesunder Darm ist jedoch die Voraussetzung für die Aufnahme und Verwertung von Vitaminen und anderen Mikronährstoffen. Deshalb rate ich dazu, nach jeder Therapie mit Antibiotika dem Darm zu helfen und ihm durch die Einnahme von Probiotika nützliche Mikroorganismen zuzuführen. Außerdem sollte der Therapieeinsatz mit Antibiotika nicht übertrieben werden. Beachte bei der Anwendung von Antibiotika „So oft wie nötig, aber so selten wie möglich!“

Du merkst es bereits schon: Das Thema "Herpes loswerden" ist viel komplexer als du wahrscheinlich gedacht hast, da unser Organismus und unser Immunsystem so komplex sind. Und natürlich wirken sich die von mir vorgestellten Maßnahmen nicht nur positiv auf die Abwehrfähigkeit gegenüber Herpes aus. Nein, deine gesamte Gesundheit und dein Wohlbefinden werden sich dadurch verbessern.



## Kapitel 21

# *Säure-Basen-Haushalt*

**W**ie du weißt, schützt dich dein Immunsystem vor Herpes. Damit es das kann, benötigt es als Bau- und Aktivstoffe für die Immunzellen eine ausreichende Versorgung mit ganz bestimmten Mikronährstoffen. Du weißt inzwischen auch, dass ein gesunder Darm für die Aufnahme und Verwertung dieser Vitalstoffe maßgeblich ist. Denn nur eine gute Ernährung mit einer guten Verdau-

ung ergibt auch eine gute Ernährung der Körperzellen. Deine Nahrung kann noch so gut sein, wenn deine Verdauung gestört ist, kann eine Unterernährung der Zellen die Folge sein.

Es gibt aber noch einen Faktor, der für die Qualität der Aufnahme von Mikronährstoffen ins Blut entscheidend ist. Und dies ist ein Säure-Basen-Gleichgewicht im Verdauungsapparat. Du hast sicher schon einmal gehört, dass wir Menschen zu einem Großteil aus Flüssigkeit bestehen. Ob eine Flüssigkeit sauer oder basisch ist, lässt sich durch die Bestimmung des sogenannten pH-Werts ermitteln. Die pH-Skala reicht von 0 (sehr sauer) bis 14 (sehr basisch). Das bedeutet, je niedriger der pH-Wert, desto saurer ist die Flüssigkeit. Umgekehrt ist sie umso basischer, je höher der gemessene pH-Wert ist. Ab einem Wert von 7 gilt eine Flüssigkeit bereits als basisch. Das menschliche Blut hat im gesunden Zustand einen pH-Wert von etwa 7,36 und gilt damit entsprechend als leicht basisch. Unser Körper versucht immer, diesen Wert konstant zu halten. Und zwar völlig unabhängig vom Lebensstil

und der Ernährung.

**Denn ist das Blut zu sauer, können schwere Erkrankungen die Folge sein.**

Eine Übersäuerung kann verschiedene Ursachen haben.

**Den größten Einfluss hat die Ernährung, aber auch Stress ist ein typischer Auslöser einer Übersäuerung.**

Unsere Nahrungsmittel lassen sich in basische und saure Lebensmittel unterteilen. Dies ist davon abhängig, ob sie sauer oder basisch verstoffwechselt werden. Wenn Säuren und Basen im Körper aufeinander treffen, neutralisieren sie sich gegenseitig. Die neutralisierten Basen werden problemlos ausgeschieden und richten keinen Schaden an. Die neutralisierten Säuren hingegen reichern sich als Schlacken im Körper an und beeinflussen unsere Gesundheit negativ. Die sogenannten Schlacken können sich unterschiedlich bemerkbar machen.

Typische Symptome sind Müdigkeit, Erschöpfung und ein ungesund erscheinendes Äußeres. Chronische Erkrankungen wie Rheuma, Arthritis oder sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen können durch Übersäuerung begünstigt werden.

Aber was hat dies nun mit Herpes zu tun? Zunächst weißt du ja bereits, dass ein gesunder Darm die absolute Grundlage für ein starkes Immunsystem ist. Und ein starkes Immunsystem ist das einzige, was dich auf natürlichem Weg vor Herpes schützen kann. Aber es gibt noch etwas, was bei einem Säure-Basen-Ungleichgewicht im Verdauungstrakt passiert. Denn auch die Flüssigkeiten des Verdauungstrakts übersäuern bei einer säurelastigen Ernährung. Der Magensaft hat im nüchternen Zustand einen sauren pH-Wert von etwa 2, der Dünndarm aber einen basischen pH-Wert von etwa 8. Während der Verdauung passiert der Nahrungsbrei zunächst den Magen und nimmt dort die sauren Magensäfte auf, bevor er in den Dünndarm gelangt und dort mit dem basischen Verdauungssaft ge-

mischt wird. Diese Mischung ergibt im Optimalfall im Dickdarm und im Stuhl einen pH-Wert von ca. 6. Also nur noch leicht sauer.

Dieser pH-Wert im Verdauungstrakt ist die Grundlage für ein optimales Arbeiten der Verdauungsenzyme und für die Aufnahme bestimmter Mikronährstoffe ins Blut.

Isst du also zu sauer, so schränkst du damit die Aufnahme der vielen immunrelevanten Vitalstoffe ein, die in deiner Nahrung enthalten sind. Außerdem ist das Gleichgewicht der Bakterienstämme unserer Darmflora in starkem Maße vom richtigen pH-Wert abhängig. Die gesundheitsförderlichen und gesunden Darmbakterien überleben nur in einem schmalen pH-Bereich.

Der Verzehr von zu vielen säurebildenden Lebensmitteln sorgt für ein Absterben der guten Bakterien und Fäulniskeime und Pilze machen sich breit.



Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass der Genuss von zu vielen säurebildenden und zu wenig basischen Lebensmitteln Schlacken in unserem Körper bildet, die Aufnahme der Mikronährstoffe aus deiner Nahrung vermindert, das Überleben der gesundheitsförderlichen und lebensnotwendigen Darmbakterien bedroht und dein Immunsystem schwächt.

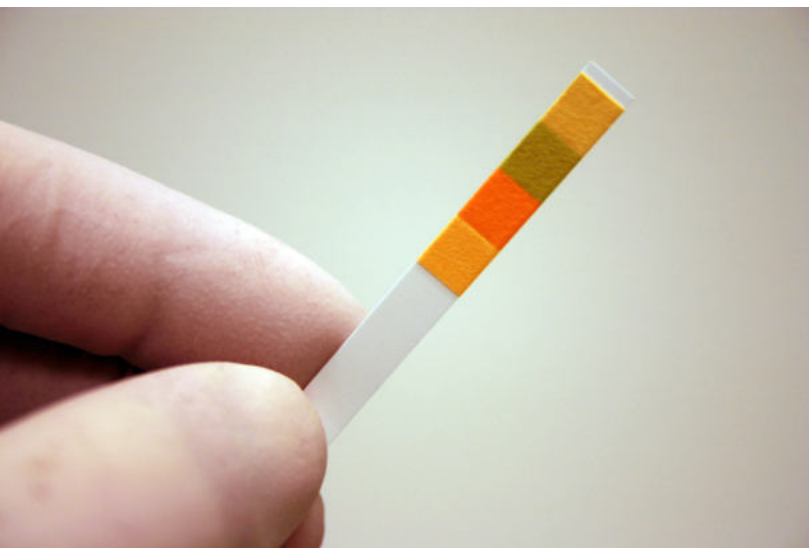
Basische Lebensmittel sind Nahrungsmittel, die basische Mineralstoffe und Spurenelemente wie z. B. Magnesium, Calcium, Natrium, Eisen oder Kalium liefern und die der Körper basisch verstoffwechselt. Bei ihrer Verstoffwechselung hinterlassen basische Lebensmittel keine Schlacken. Ganz im Gegenteil: Da basische Lebensmittel neben Mineralstoffen meist auch Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe, gesunde Fettsäuren und Vitamine enthalten, regen sie sogar die Entschlackung des Körpers an. Diese Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend und beeinflussen die Darmgesundheit positiv.

Damit du saure von basischen Lebensmitteln unterscheiden kannst, findest du im Online-Mitgliederbereich (Link am Ende dieses Kapitels) eine ausführliche Tabelle mit den wichtigsten Lebensmitteln und ihrer Zuordnung in sauer und basisch. Vereinfacht kann man sagen, dass Früchte und Gemüse basisch sind, während Fleisch- und Wurstwaren, Fisch und Meeresfrüchte sowie Milchprodukte sauer sind. Auch Industriezucker und Getreide gehören zu den säurebildenden Lebensmitteln.

Wirf mal einen Blick in die Tabelle auf meiner Webseite und sei ehrlich zu dir. Die Tabelle hilft dir, deine Ernährung zu optimieren und ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht herzustellen.

Wenn du auf Nummer Sicher gehen möchtest, dann miss einmal deinen pH-Wert im Urin. Hieran kannst du dann ablesen, ob du genügend basische Lebensmittel verzehrst und dein Körper nicht übersäuert ist. Da auch andere Faktoren, wie z. B. Stress, für ein Ungleichgewicht sorgen können, würde ich den Test auf jeden Fall einmal machen. Teststreifen gibt es für kleines Geld in

*Eine ideale basenüberschüssige  
Ernährung besteht zu 80 Prozent aus  
basischen Lebensmitteln und nur zu 20  
Prozent aus sauren.*



der Apotheke oder natürlich auch bei Amazon. Wie immer verlinke ich dir ein passendes Produkt und freue mich, wenn du meine Links benutzt, da du mich und mein Projekt auf diese Weise dabei unterstützt, in Werbung investieren zu können und auf diese Weise so vielen Herpesleidenden helfen zu können wie möglich.

Wenn du feststellst, dass du übersäuert bist, kannst du die Mine-

ralstoffe aus den basischen Lebensmitteln natürlich auch gezielt ergänzen, um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Dies bietet sich insbesondere bei starken Übersäuerungszuständen und bei Umsetzungsschwierigkeiten einer ausgeglichenen Nahrungszufuhr an.

Es gibt sogar Kautaler mit den basischen Mineralstoffen, mit denen du eine säurelastige Mahlzeit etwas ausgleichen kannst. Auch diese Links findest du wie immer unten.

Trotzdem rate ich dir dazu, deine Ernährung bewusster zu gestalten und ein gesundes Säure-Basen-Verhältnis über die Auswahl der richtigen Lebensmittel zu erreichen. Für eine Ernährungsumstellung kann es hilfreich sein, den Anteil der basischen Lebensmittel nach und nach zu erhöhen. Du wirst schnell die positiven Effekte einer gesunden

Ernährungsweise selbst spüren, was dir die nötige Motivation für eine ganzheitliche Umstellung bringen wird.

**Übrigens verlieren viele Menschen bei der Umstellung auf eine basenüberschüssige Ernährung auch an Körpergewicht.**

Dieser positive Nebeneffekt kann ebenfalls eine echte Motivation sein, auf basische Lebensmittel umzusteigen. Dein Darm und dein Immunsystem werden es dir ganz bestimmt danken und du bist deinem Wunsch, deinen Herpes zu besiegen, wieder einen großen Schritt näher.



Mach doch mal eine 30-Tages-Challenge daraus, in der du dich verpflichtest, 30 Tage lang basenüberschüssig zu essen und zu trinken und Säurebildner zu reduzieren. Miss vorher und hinterher deinen pH-Wert. Du wirst die positiven Effekte spüren und sehen und wirst mit hoher Wahrscheinlichkeit bereits nach dieser kurzen Zeit instinktiv viel zurückhaltender bei sauren Lebensmitteln zugreifen.

*Auf meiner Website gebe ich dir konkrete Produktempfehlungen. Ich pflege diese Seite regelmäßig, so dass du vom besten Preis-Leistungs-Verhältnis profitierst.*





## Kapitel 22

# *Omega 3*

**I**n diesem Kapitel geht es um einen Mikronährstoff, zu dem ich mich bisher nur am Rande geäußert habe. In den Kapiteln zu Schritt 2 Versorgen hast du bereits viel über die entscheidenden Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffe gelernt, mit denen dein Immunsystem versorgt sein muss, damit es dich vor Herpesrezidiven schützen kann. In

diesem Kapitel geht es an das Fett, welches unter den Mikronährstoffen eine Sonderstellung einnimmt.

Wenn du bei dem Wort Fett zusammenzuckst und sofort an Übergewicht und die unschönen Fettpölsterchen an der Hüfte denkst und deshalb jede Art von Fett und Ölen von deinem Speiseplan gestrichen hast, dann ist dieses Kapitel besonders wichtig für dich.

**Denn fettarm macht nicht gesund, sondern krank!**

Inzwischen ist dies erwiesenermaßen zu 100 Prozent klar, doch leider noch nicht in jedem Haushalt angekommen. Ja, Fett wurde in den letzten Jahrzehnten als der Dickmacher und Krankmacher schlechthin verschrien.

**Doch diese Low-Fat-Politik hat die Bevölkerung nicht schlanker, sondern dicker gemacht. Und gesünder wurden die Menschen dadurch erst recht nicht.**

Aber warum ist das so und was sind die Aufgaben von Fett in unserem Körper?

Zunächst ist Fett ein wichtiger Baustoff für unsere Myelinscheiden, die unsere Nervenfasern voneinander isolieren, und für unser Hirn. So besteht tatsächlich 60 Prozent der Trockenmasse unseres Hirns aus Fett. Dann ist es ein unverzichtbarer Ausgangsstoff wichtiger Botenstoffe in der Signalübertragung vom Zelläußeren ins Zellinnere und zwischen den Zellen. Und Fett ist die Voraussetzung dafür, dass die fettlöslichen Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe, vom Organismus aufgenommen werden können.

**Von enormer gesundheitlicher Wichtigkeit ist, dass gewisse Fettsäuren für den Aufbau von Botenstoffen und Substanzen zuständig sind, die Entzündungen anheizen und andere, die diese bremsen.**

Wenn diese beiden Fettsäuren im Ungleichgewicht sind, leiden wir meist unentdeckt an Entzündungen im Körper. Unglücklicher Weise betrifft das größte und am weitesten verbreitete Ernährungsdefizit die entzündungshemmende Fettsäure - die Omega-3-Fettsäure. Die Wahrscheinlichkeit, dass du an

einem unentdeckten Omega-3-Mangel leidest, ist sehr hoch. Es sei denn, du isst mehrmals pro Woche Lachs, Makrele oder Sardinen bzw. - wenn du pflanzliche Quellen bevorzugst - reichlich Leinsamen und Nüsse.

Aber beginnen wir von vorne. Die dreifach ungesättigte Fettsäure Alpha-Linolensäure - kurz ALA - aus der Omega-3-Familie und die zweifach ungesättigte Linolsäure aus der Omega-6-Familie sind die beiden einzigen essenziellen Fettsäuren. Während die gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren nicht essenziell sind und vom Körper selbst hergestellt werden können, sind ALA und die Linolsäure lebensnotwendig und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Bei der Omega-6-Fettsäure Linolsäure ist dies gar kein Problem, da sie in unseren Lebensmitteln viel häufiger vorkommt. Du isst sie durch

Fleisch, Eier, Gemüse und viele Pflanzenöle, die in der Pfanne zum Braten oder für Salatdressings genutzt werden.

Nach aktuellen Erhebungen konsumieren wir die zwanzigfache Menge Omega-6 zu Omega-3. Und dies ist ein riesiges Problem, denn die Omega-6-Fettsäuren sind die Fettsäuren, die Entzündungen in unserem Körper anheizen. Wir schmeißen also täglich 20 Briketts ins Entzündungsfeuer, aber nur einen Eimer Wasser, der gerade einmal 1 Brikett löschen kann. Man nimmt tatsächlich an, dass das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 in der Nahrung der ersten Menschen 1:1 betrug.

Aber warum machen die Omega-6-Fettsäuren das eigentlich? Nun, Entzündungen sind tatsächlich gewünschte und notwendige Reaktionen auf schädliche Reize. Dabei

*Nach aktuellen Erhebungen  
konsumieren wir die zwanzigfache  
Menge Omega-6 zu Omega-3.*

bewirken Botenstoffe des Immunsystems eine Erweiterung der Blutgefäße, sodass das entzündete Gebiet besser durchblutet wird. Außerdem werden durch die Entzündungsreaktion die Gefäße durchlässiger für den Austritt von Blutplasma und Immunzellen ins Gewebe. Sobald die Ursache für die Entzündung vom Immunsystem beseitigt wurde, klingen die Entzündungssymptome unter gesunden Umständen wieder ab.

**Das aktuell extrem verbreitete Ungleichgewicht zugunsten der entzündungsförderlichen Omega-6-Fettsäuren wird für die zunehmende Entstehung chronischer Erkrankungen wie Herz- und Gefäßerkrankungen sowie Krebs mitverantwortlich gemacht.**

Die Wissenschaft geht davon aus, dass das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 unter 5:1 liegen sollte, was nebenbei bemerkt vor etwa 40 Jahren noch das normale Verhältnis war.

Warum ist dies so wichtig und was hat das mit Herpes zu tun? Nun, ei-

ne gute Omega-3-Versorgung nimmt direkt und indirekt Einfluss auf die Abwehrleistung deines Immunsystems. Zunächst haben Untersuchungen mit dem Coronavirus beispielhaft gezeigt, dass Protektin D1 - das ist ein sogenannter Lipidmediator dieser Fettsäuren - die Virusreplikation abschwächt.

**In Tierversuchen konnte außerdem durch eine gute Versorgung mit Omega 3 eine deutlich höhere Anzahl an Antikörpern herbeigeführt werden.**

Außerdem unterstützt Omega 3 den Körper darin, trotz einer viralen Infektion alle Körperfunktionen besser aufrecht zu erhalten. Auf der anderen Seite hat die Versorgung mit Omega 3 einen erheblichen Einfluss auf den Entzündungsstatus des Menschen. Insbesondere der Darm leidet unter entzündlichen Erkrankungen und Zuständen, wenn wir zu wenig Omega 3 konsumieren. Und ein entzündeter Darm nimmt die ganzen wichtigen Nährstoffe aus dem Speisebrei nicht gut bzw. nur eingeschränkt auf.



*Ein gesunder und entzündungsfreier  
Darm ist die absolute Grundlage für ein  
funktionierendes Immunsystem und  
damit für die Herpesabwehr.*

Außerdem wird unser Immunsystem natürlich stark belastet, wenn wir unnötige Entzündungen mit uns herumtragen und auch noch jeden Tag Feuerholz einschmeißen. Ein ungesunder und latent entzündeter Darm erschwert es deinem Immunsystem immens, Herpesausbrüche zu vermeiden.

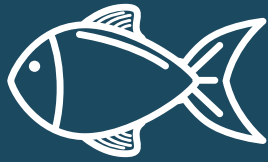
Aber wie gleichen wir denn nun dieses enorme Omega-3-Defizit aus? Dafür ist es wichtig, bewusst Omega-3 aufzunehmen und gleichzeitig Omega-6 zu reduzieren. Die wichtigsten pflanzlichen Omega-3- bzw. ALA-Quellen sind Walnüsse und Leinsamen. Die besten tierischen Lieferanten sind Sardinen, Hering, Makrele und Lachs aus dem Atlantik.

Eine Sache muss man dazu aber noch wissen - und dies ist einer der Gründe, warum sich das Verhältnis

von Omega-3 und Omega-6 so stark zugunsten letzterem verschoben hat. Ursprünglich waren auch Fleisch, Milchprodukte und Eier tatsächlich gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren. Aber durch die Art der Fütterung in der Massentierhaltung hat sich dies gravierend verändert, da die Tiere die Omega-3-Fettsäuren nur herstellen können, wenn sie entsprechende Vorstufen über ihre Nahrung aufnehmen. Gras und Leinsamen enthalten die Vorstufen für Omega-3-, der in der Massentierhaltung eingesetzte Mais und Soja die Vorstufen von Omega-6-Fettsäuren.

Und damit ist einer der Ursprünge für dieses riesige Problem deutlich zu sehen. Denn selbst wenn die Menschen Ihren Speiseplan in Punkto Fleisch, Eier und Milchprodukte nicht geändert haben, ist

nun unmerklich der Inhalt dieser Lebensmittel nicht mehr der gleiche - mal abgesehen von den ganzen anderen bedenklichen Substanzen, die in der Massentierhaltung so eingesetzt werden.



### Vorsicht vor Bio-Fisch:

Während ich bei den pflanzlichen Lebensmitteln ganz klar zu Bio rate, solltest du um Bio-Zuchtfische einen großen Bogen machen. Denn in der Fischzucht wird auch immer mehr Getreide, Mais und Soja als Futtermittel eingesetzt. Dadurch enthält auch dieser immer mehr Omega-6 und weniger Omega-3.

Dazu kommt noch, dass er in künstlichen, kleinen Becken oder abgesperrten Wassergebieten lebt, ihm ganz klar die freie Bewegung fehlt und er in der Wertigkeit überhaupt nicht mit dem freilebenden Fisch zu vergleichen ist.

Übrigens - und das ist eine gute Nachricht - befinden sich in den Fischen, die die besten Omega-3-Lieferanten sind, nur wenig Schadstoffe aus den Meeren.

**Diese Fische - also Lachs, Sardinien und Makrelen - sind die besten Lieferanten für die hoch ungesättigten Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA).**

Insbesondere das EPA ist Ausgangsstoff für die Produktion von entzündungshemmenden Eicosanoiden. EPA kommt in den pflanzlichen Quellen nicht vor. Denn hier ist es die Alpha-Linolensäure (ALA), die auch zur Omega-3-Familie gehört, jedoch über mehrere Prozesse in unserem Organismus erst zu EPA und DHA umgebaut werden muss. Diese Umwandlung ist bei Menschen jedoch nicht sehr effektiv, so dass fetter Fisch im Rennen um die EPA- und DHA-Versorgung die Nase vorne hat. Und was machen jetzt die Veganer? Können die Ihren EPA- und DHA-Bedarf gar nicht decken. Oh doch,

das können Sie. Und zwar genauso wie die Fische selbst: durch Algenöl. Dieses enthält reichlich EPA und DHA und eignet sich hervorragend als pflanzlicher Lieferant. Ich möchte es Veganern sogar pauschal zur täglichen Nahrungsergänzung empfehlen, da sie durch den Konsum von pflanzlichen Lebensmitteln ihren Bedarf an EPA und DHA sonst nicht gut decken können. Einen Link zu dem Algenöl, das ich selbst täglich nehme, findest du wie immer unterhalb dieses Kapitels. Der menschliche Körper benötigt alle dieser 3 Formen der Omega-3-Fettsäuren. Wir müssen ihn ausreichend mit EPA und DHA aus tierischen Quellen oder in pflanzlicher Form aus Algen versorgen und dürfen die Versorgung mit der pflanzlichen Alpha-Linolensäure nicht vernachlässigen. Auch diese ist wichtig.

**EPA und DHA sind natürliche entzündungshemmende Verbindungen und verhindern, dass das Immunsystem übermäßig aktiviert und Gewebe, z. B. im Darm, geschädigt wird.**

**Die Alpha-Linolensäure (ALA) verhindert die Synthese von Enzymen, die für die Produktion von Entzündungssubstanzen verantwortlich sind.**

Wir benötigen also beide Gruppen sehr dringend. Die Alpha-Linolensäure aus Leinsamen, Leinöl oder Walnüssen sowie EPA und DHA aus fettem Fisch oder Algenöl.

Es ist heutzutage sehr schwierig geworden, ein gesundes Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 aufzubauen und aufrecht zu erhalten.

Ich kann es gar nicht stark genug betonen. Es ist essentiell für eine entzündungsfreie Darmgesundheit - und damit auch für unser Immunsystem. Außerdem wird unser Immunsystem zusätzlich entlastet, da es nicht an allen Fronten gegen Entzündungen kämpfen und auf Kosten unserer Mikronährstoffe im Übermaß Immunzellen nachproduzieren muss. Deshalb müssen wir unbedingt wieder zu dem noch vor 40 Jahren gängigen Verhältnis von 5:1 kommen. Und um dieses zu erreichen, solltest du einerseits die Fisch- oder Algenölaufuhr sowie den Walnuss- und Leinsamenkonsum be-

tonen und darfst dies gerne mit Nahrungsergänzungsmitteln unterstützen - insbesondere dann, wenn du bereits an merklichen Entzündungen in deinem Körper leidest.

**Untersuchungen zeigen, dass 90 Prozent der Bevölkerung einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren aufweisen, von denen die Hälfte sogar unter einem schweren Mangel leidet.**

Die direkten Auswirkungen eines Omega-3-Mangels auf das menschliche Gehirn können sich durch Konzentrationsschwäche, schlechtes Erinnerungsvermögen, häufige Müdigkeit und Ermüdung und depressive Verstimmungen bis hin zu Depressionen äußern.

Wenn du noch unsicher bist, ob du für Omega-3 wirklich zu einem Nahrungsergänzungsmittel greifen solltest, oder ob deine Ernährung dieses genug betont, dann rate ich dir dazu mal einen Test zu machen. Diesen kannst du im Internet bestellen und bequem zu Hause durchführen. Links zu dem Test und Omega-3-Produkten findest du unter [www.herpes-guru.de/3v-vip/](http://www.herpes-guru.de/3v-vip/).

### Folgende Symptome können bei einem Omega-3-Mangel auftreten:

Beeinträchtigung des  
Immunsystems

Lichtempfindlichkeit und geringe  
Sehkraft

Durchblutungsstörungen

Muskelschwäche

Schlafprobleme

trockene und schuppige Haut

brüchige Nägel

Wachstumsstörungen

schlechtere Wundheilung

HerzKreislauf-Erkrankungen und  
Bluthochdruck

gesteigertes Risiko für  
entzündliche Erkrankungen wie  
Rheuma

kognitive Einschränkungen



## Kapitel 23

# *Vitamin E*

**V**itamin E schützt unsere Zellmembrane und die Fettsäuren vor den sogenannten freien Radikalen. Damit spielt es insbesondere bei entzündlichen Erkrankungen eine Rolle im Immunsystem. Eine unmittelbare Wirkung auf die Virenabwehr konnte bisher aber nicht festgestellt werden.

Daher ist es in Bezug auf Herpesausbrüche nicht von direkter Wich-

tigkeit. Aber da dein Darm an entzündlichen Krankheiten leiden kann, die die gesamte Mikronährstoffaufnahme aus der Nahrung beeinträchtigen, mit der Folge, dass es zu Mangelsituationen vieler Nährstoffe kommen kann, sollten Lebensmittel, die reich an Vitamin E sind, trotzdem regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Für die Deckung des Bedarfs sind vorrangig pflanzliche Öle zu bevorzugen.

**Gute Quellen sind  
u. a. Raps-, Soja- und  
Weizenkeimöl.**

Da Vitamin E aber empfindlich gegenüber wiederholtem Erhitzen, Licht und Sauerstoff ist, solltest du es lichtgeschützt, in einer geschlossenen Flasche lagern und nicht mehrfach erhitzen.

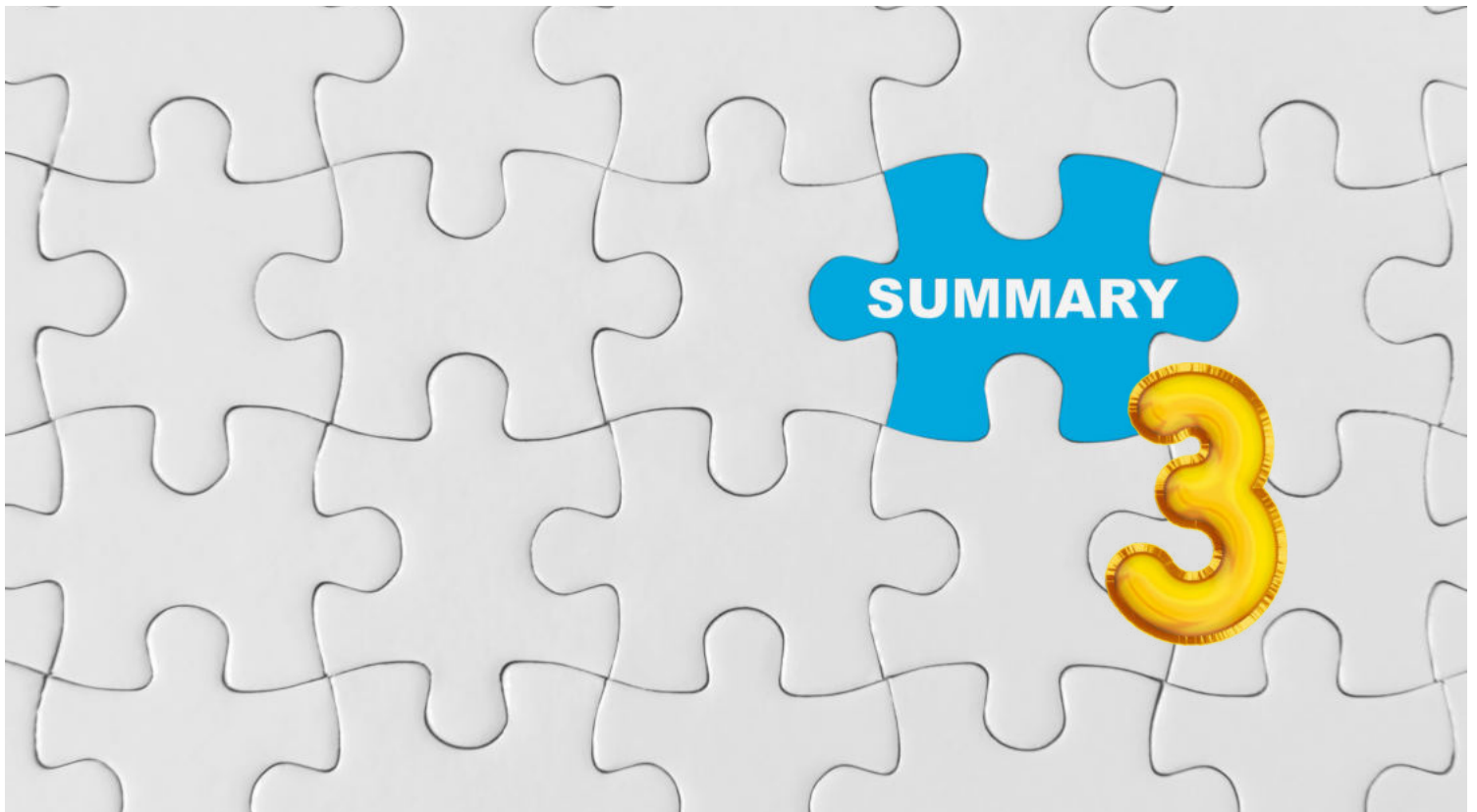
**Auch Nüsse und Saaten  
stellen gute Quellen für Vitamin E  
dar. Diese sind aber auch stark ar-  
gininüberschüssig und sollten da-  
her von Herpesleidenden nicht  
als Primärquellen dienen.**

Du kannst deinen Bedarf an Vita-

min E auch ohne Nahrungsergänzungsmittel decken.

**Solltest du aber nur  
wenig Öle bei der Zubereitung  
deiner Speisen verwenden und  
aufgrund ihres Arginingehalts auf  
Nüsse und Saaten verzichten,  
spricht dies für eine zusätzliche  
Supplementierung.**





## Kapitel 24

# *Zusammenfassung Schritt 3: "Die Aufnahme der Mikro- nährstoffe verbessern"*

**E**in gesunder Darm ist die absolute Grundlage für unsere Gesundheit und für unser Immunsystem. Der Darm hat u. a. die Aufgaben, Gifte abzuführen und Nährstoffe aus dem vorverdauten Speisebrei über die Darmschleimhaut in die Blutbahn zu



transportieren. Ist er z. B. durch eine belastete Schleimhaut oder bakterielle Fehlbesiedelung in seinen Funktionen eingeschränkt, kann eine Unterversorgung aller Zellen des Körpers die Folge sein. Da die Zellen des Immunsystems sich schnell und häufig teilen (jede Stunde werden Milliarden Immunzellen im Körper produziert), ist insbesondere das Immunsystem auf eine gesunde Funktion des Darms angewiesen. Schließlich benötigt dein Organismus Bau- und Hilfsstoffe für die Teilung bzw. Produktion und Aktivierung von Zellen.

Dein Ziel sollte es also sein, dass eine möglichst effektive Verwertung der Nährstoffe aus deiner Nahrung stattfinden kann. Denn damit förderst du nicht nur die Aufnahme der Mikronährstoffe aus deinen Speisen, sondern auch aus den Nahrungsergänzungsmitteln.

### Folgende Maßnahmen sind hierfür empfehlenswert:

1

Einmal jährlich sollte eine Darmsanierung durchgeführt werden. Im Idealfall hältst du dafür eine Fastenwoche ab. Alternativ sanierst du deinen Darm mit Flohsamenschalen, Bentonit und Milchsäurebakterien.

2

Achte bei der Zusammenstellung deiner Speisen auf den Säure-Basen-Haushalt. Iss überwiegend Basenbildner wie Gemüse und konsumiere Säurebildner wie Fleisch und Milch nur in Maßen.

3

Verwende täglich pflanzliche Öle (z.B. Raps- u. Soja-Öl) für eine ausreichende Versorgung mit Vitamin E.

## 4

Betone deinen Omega-3-Konsum. Die Fettsäuren EPA und DHA sind notwendig, um Entzündungsverläufe in deinem Körper zu kontrollieren und abklingen zu lassen. Bei einem Mangel an Omega-3 besteht auch für deinen Darm die Gefahr, an latenten Entzündungen zu leiden. Omega-3 sollte jeder Mensch mit einem Omega-3-Öl bewusst zuführen oder mehrmals pro Woche Lachs, Makrele oder Hering essen.



## Kapitel 25

# *Schlusswort und Ausblick*

**D**ieses E-Book zeigt dir einen Weg, dein Immunsystem so zu transformieren, dass es den Attacken von Herpesviren standhalten kann. Ein starkes Immunsystem ist in der Lage, Herpesausbrüche verlässlich zu verhindern. 90 % der Deutschen sollen sich mit Herpesviren infiziert haben. Bei den meisten treten jedoch keine oder nur selten Symptome auf. Dies beweist schon, dass es auch trotz In-

fektion Wege zu einem herpesfreien Leben geben muss. Es geht nicht um die Beseitigung des Virus aus dem eigenen Körper. Dies ist nach dem jetzigen Stand der medizinischen Wissenschaft nicht möglich. Aber das Immunsystem ist durchaus in die Lage zu versetzen, dass es die im Körper befindlichen Herpesviren in Nervenknotten gefangen hält, so dass du niemals etwas davon spürst. Hierbei steht allerdings jeder in der Eigenverantwortung, die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen, sich gesund zu ernähren, die Mikronährstoffzufuhr sicherzustellen und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu führen. Dies ist der einzige vernünftige, selbstwert-schätzendste und nachhaltigste Weg in ein herpesfreies Leben. Und es ist der natürlichste!

Die in diesem Buch vorgestellten 3 Schritte *Verhindern, Versorgen, Verbessern* sorgen dafür, dass das *Erfolgserlebnis herpesfreier Zeit so schnell wie möglich eintritt und so lückenlos wie möglich verläuft.*

Sie sind sorgfältig aufeinander abgestimmt, so dass selbst konditionierte immunsuppressive Prozesse aufgelöst werden können. Am Ende steht ein Immunsystem, das Herpesausbrüche verhindert.

Und wenn nicht?

Ich halte es gerne mit der Ehrlichkeit. Schon weil sie mittel- und langfristig immer Stress reduziert. Und daher möchte ich dir die Wahrheit sagen und dir keine leeren oder irreführenden Versprechungen machen.

Bei einigen Menschen reichen diese

*Jeder Mensch steht in der  
Eigenverantwortung!*

Schritte nicht aus, um dieses ambitionierte Ziel zu erreichen. In diesen Fällen kommt es in der Regel zwar auch zu Verbesserungen, trotzdem werden die Herpesausbrüche aber nicht in jedem Fall vollständig ausbleiben. Aber keine Sorge. Erstens funktioniert die 3-V-Methode bei den allermeisten und zweitens habe ich auch für alle anderen eine Lösung, da es immer Gründe dafür geben muss, wenn diese Methode nicht zum gewünschten Erfolg führt. Es gibt Menschen, bei denen deutlich individuellere Ursachen für die Immunschwäche und damit für die häufigen Herpes Symptome verantwortlich sind. Dies ist meist bei denjenigen der Fall, bei denen mindestens zwei weitere gesundheitliche Probleme chronisch vorliegen.

Ist dein gesamtgesundheitlicher Zustand häufig etwas angeschlagen? Stehst du gefühlt ständig kurz vorm Burnout? Leidest du an Übergewicht, Hautirritationen oder Muskel- und Gelenkschmerzen? Fühlst du dich chronisch müde und schlapp?

Obendrein zeigen sich bei dir zusätzlich noch regelmäßige Herpesrezidive?

Dann hängen diese und noch andere Symptome mit hoher Wahrscheinlichkeit zusammen. Und deine Herpesausbrüche sind nur ein Symptom von mehreren einer gemeinsamen Ursache.

Weitere Merkmale sind z. B.:

- Magen-Darm-Beschwerden jeglicher Art (Durchfälle, Blähungen, Verstopfungen),
- Mundgeruch,
- Schilddrüsenprobleme,
- Allergien,
- Unverträglichkeiten,
- Hormonelle Dysbalancen,
- häufige Kopfschmerzen und
- Migräne,
- morgendliche Anlaufschwierigkeiten u.v.m.

Wenn du jetzt ein paar Mal innerlich genickt hast oder bei dir noch andere gesundheitliche Probleme jeglicher Art, die du bisher als ständigen Begleiter akzeptiert hast, vorliegen, dann möchte ich dir meinen Videokurs „Herpes war ges-

tern! - Das Immunsystem-Transformations-Training“ ans Herz legen. In meinem kostenlosen Videoratgeber „Warum es lebensnotwendig ist, das Immunsystem gegen Herpesviren auszubilden.“ erkläre ich dir den Kurs genauer. Wenn du meinen Kurs buchst, dann schenke ich dir ein Mehrfaches des Kaufpreises dieses E-Books in Form eines saftigen Rabatts.

Außerdem kannst du den Kurs dank Geld-zurück-Garantie 60 Tage lang testen. Lass dich einfach überraschen, was alles möglich ist. Deine Gesundheit liegt in deiner eigenen Macht. Sie ist eine Holschuld.

Jetzt anschauen:

Gratis-Videoratgeber

"Warum es lebensnotwendig ist, das  
Immunsystem gegen Herpesviren  
auszubilden"



[www.herpes-guru.de/3v-vip/](http://www.herpes-guru.de/3v-vip/)



Ich möchte für dich, dass du das gleiche erreichst, wie auch ich: ein gesundes und glückliches Leben ohne ständige Herpesausbrüche.

Ich bin davon überzeugt, dass niemand an häufigem Herpes leiden muss, da immer eine Ursache vorliegen muss.

Gerne zeige ich dir, wie du genau diese Ursache herausfindest und was du dann unternehmen musst. Und da habe ich richtig Bock drauf!

Herpesfreie Grüße,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Marcel Höhrmann', with a long horizontal flourish extending to the right.

Marcel Höhrmann  
Wissenschaftler, Trainer für die  
Immunkompetenz und  
Gründer der HÖHRMANN  
AKADEMIE