

## Herpes simplex

---

Die Infektion mit einer Form des Herpes-simplex-Virus (HSV1) führt zur Bildung von »Fieberbläschen« an Lippen und Mund (in seltenen Fällen sogar im Auge), während die Infektion mit einer anderen Form (HSV2) eine Genitalinfektion nach sich zieht. Herpes-Infektionen sind sehr weit verbreitet: Ein Drittel der Bevölkerung Westeuropas leidet unter wiederkehrenden Infektionen durch eine oder beide Formen. Das Herpes-Virus kann über Jahre hinweg in den Nervenzellen des Körpers überleben und nur dann in Erscheinung treten und Hautinfektionen verursachen, wenn die Abwehrkräfte (zum Beispiel durch Krankheit, Stress oder Menstruation) geschwächt sind. Während der Aus-

brüche bildet das Herpes-Virus Gruppen von kleinen Bläschen voller klarer Flüssigkeit, die von Hautrötung und Entzündung umgeben sind. Herpes der Lippen ist ungefährlich, aber Genitalherpes bei Schwangeren kann während der Geburt auf den Säugling übertragen werden und ernste Schäden verursachen. Da nicht alle Menschen, die dem Herpes-Virus ausgesetzt sind, eine wiederkehrende Infektion entwickeln, sind leistungsfähige Abwehrkräfte zur Verringerung des Risikos außerordentlich wichtig. Bei Menschen, die Oral- oder Genitalherpes haben, kann eine optimale Ernährung, die darauf ausgerichtet ist, das Immunsystem in Bestform zu halten, die Häufigkeit und den Schweregrad der Rück-

fälle mindern, ja manchmal sogar das Virus völlig verdrängen.

## Ernährungsempfehlungen

Die Ernährung kann das Wachstum des Virus merklich beeinflussen. Eine gesunde Ernährung, die reich an allen essenziellen Nährstoffen und arm an raffinierten Zuckerarten und tierischen Fetten ist, kann eine optimale Immunfunktion erhalten (siehe auch die Ernährungsempfehlungen bei Infektionen auf Seite 444). Besonders wichtig ist die Versorgung mit zwei bestimmten Aminosäuren: Arginin in großen Mengen unterstützt das Wachstum des Virus (das Virus ist bei seiner Vermehrung auf regelmäßige Argininzufuhr angewiesen). Die Aufnahme von Lysin in großen Mengen hemmt hingegen das Viruswachstum (hauptsächlich, indem sie die Argininmenge verringert, die dem Virus zugänglich ist). Eine lysinreiche und gleichzeitig argininarme Ernährung kann eine wirksame Behandlung von Herpes sein und die Anzahl und den Schweregrad der Rückfälle mindern (siehe Seite 233).

Die Einflussfaktoren im Kapitel »Immunsystem (siehe Seite 440) gelten auch für Herpes simplex.

## Besondere Hinweise

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

### TIPP

Bei den ersten Anzeichen einer Lippenblase 3 x tgl. 1 g Lysin nehmen. Je früher, desto besser.

## Das Verhältnis von Arginin zu Lysin in Nahrungsmitteln

Gut (d. h. mehr Lysin als Arginin)	Schlecht (d. h. mehr Arginin als Lysin)
Fleisch, Geflügel, Fisch	Nüsse* (besonders Mandeln, Haselnüsse, Cashews und Erdnüsse)
Kartoffeln, Hülsenfrüchte	Rosinen, Gelatine
Milchprodukte, Eier	Samen und Körner
Nährhefe	Schokolade*

\* Bei diesen Nahrungsmitteln ist das Verhältnis besonders ungünstig; Menschen mit Herpes sollten sie deshalb meiden.

## Nährstoffempfehlungen bei Herpes simplex

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Lysin	0,5 g zur Vorbeugung gegen Rückfälle; 2–4 g bei Ausbrüchen bzw. ersten Anzeichen	Befolgen Sie neben der Ernährungsergänzung eine lysinreiche/argininarme Diät, die den Schweregrad und die Häufigkeit der Ausbrüche vermindert.
Vitamin C	0,5–1 g zur Vorbeugung gegen Rückfälle; 3–5 g pro Tag bei Ausbrüchen. Kann besonders wirksam sein, wenn es in Verbindung mit Bioflavonoiden genommen wird.	Vermindert Schweregrad und Häufigkeit der Ausbrüche. Kalzium- oder Natriumascorbat-Pulver kann direkt auf die betroffene Stelle getupft werden.
Vitamin E	Stechen Sie eine 400-mg-Kapsel auf und drücken Sie sie aus. Verteilen Sie den Inhalt mehrmals täglich mit einem Wattestäbchen auf den Fieberbläschen.	Mildert Schmerzen und beschleunigt die Heilung.
Zink	30–45 mg zur Vorbeugung gegen Rückfälle; 50–100 mg pro Tag bei Ausbrüchen. Zinkhaltige Cremes und Lotionen, die örtlich auf den Fieberbläschen angewandt werden, können ebenfalls wirksam sein.	In Verbindung mit Vitamin C besonders wirksam.

### Literatur

Barbul, A.: Arginine and immune function. *Nutr.* 6 (1990) 53.

Eby, G.: Use of topical zinc to prevent recurrent herpes simplex infection: Review of literature and suggested protocols. *Med. Hypotheses* 17 (1985) 157.

Griffith, R.S., et al.: Success of L-lysine therapy in frequently recurrent herpes simplex infection. *Dermatologica* 175 (1987) 183.

Terezhalmay, G.T., et al.: The use of water-soluble bioflavonoid-ascorbic acid complex in the treatment of recurrent herpes labialis. *Oral Surg.* 45 (1978) 56.