

*piece of cake*  
ERNÄHRUNGSBERATUNG



**VOLKSVIRUS HERPES**  
**NATÜRLICHE**  
**ERNÄHRUNGSMASSNAHMEN**

# Natürliche Heilmittel/ Ernährung bei Herpes Simplex Virus (Typ I und II)

## FAKTEN ZU INFEKTION, VERBREITUNG, AUSBRECHEN

### HSV-Typ I, Lippenherpes:

- 80 - 90% der Bevölkerung sind betroffen
- Infektion über Küssen, gemeinsam genutztes Besteck, Gläser etc.
- Symptome: Schwellungen, schmerzhaftes Bläschen im Gesicht, Lippen- und Mundbereich

### HSV-TYP II, Genitalherpes:

- 20-30% der Bevölkerung sind betroffen, Infektion über ungeschützten Geschlechtsverkehr (auch Oralverkehr)
- Symptome: Schwellungen, Rötungen, Bläschen im Genital- und Analbereich

Bei beiden Herpes-Typen gibt es Ausbrüche (Dauer 5-14 Tage), die grundsätzlich nur bei einem akut oder grundlegend geschwächten Immunsystem geschehen. Infektionsgefahr besteht fast ausschließlich kurz vor oder während eines Ausbruchs.

Den Virus kann man nach einer Infektion nicht mehr loswerden, aber man kann seine Ausprägung positiv beeinflussen. Mit den folgenden Maßnahmen kann man Linderung in Akutphasen, seltener und weniger heftige Ausbrüche und sogar völlige Ausbruchsfreiheit erreichen.

---

## VORSCHLÄGE FÜR NATÜRLICHE AKUTMASSNAHMEN BEI HERPES-AUSBRÜCHEN

### äußerlich:

Einstreichen der betroffenen Stellen mit:

- halbe Knoblauchzehe
- (Manuka-)Honig
- Propolis
- Aloe Vera (Creme)
- Zitronenmelisse (Creme)
- Teebaumöl (1 Tropfen reicht!),
- kolloidalem Silber
- Myrrhentinktur

## VORSCHLÄGE FÜR NATÜRLICHE AKUTMASSNAHMEN BEI HERPES-AUSBRÜCHEN

### innerlich, Ernährung:

- ausreichend stilles Wasser trinken
- Tees:  
Süßholz, Lapacho, Thymian, Stiefmütterchen, Kurkuma (+schwarzer Pfeffer), Katzenkralle
- Gewürze:  
Gewürznelken (sek. Pflanzenstoff: Eugenin), Thymian, Kurkuma (+ schwarzer Pfeffer), Zitronenmelisse, Cayenne-Pfeffer, Galgant, Tragant, Basilikum, Salbei
- Reishi Heilpilz, bekämpft den Virus und stärkt das Immunsystem grundlegend
- irische rote Meeresalgen: lösen eine stärkere Reaktion des Immunsystems aus als beim Herpesvirus üblich, der ‚verdeckt‘ arbeitet
- Arginin haltige bzw. überschüssige Lebensmittel meiden (Mandeln, Nüsse, Getreide, Reis, Pinienkerne, Kürbiskerne, Mais, Walnüsse, Buchweizen)
- Lysin haltige bzw. überschüssige Lebensmittel wählen: Hülsenfrüchte (außer Erbsen), Fleisch, Eier, Kartoffeln, Lachs
- Vitamin C haltige Lebensmittel wählen: Sanddorn, Acerolakirsche, Kiwi, Zitrusfrüchte (insbesondere Orangen)
- Zink haltige Lebensmittel wählen: (grünes) Blattgemüse, Wurzelgemüse, Kohl, Pilze, Sesam, Pfirsich, Orangen (enthält sowohl Vitamin C als auch Zink, ebenso Folsäure)
- Meiden, was das Immunsystem zusätzlich fordert: Stress, zu wenig Schlaf, Alkohol, Nikotin, Koffein, Zucker, Drogen etc. erreichen.

---

## VORSCHLÄGE FÜR GRUNDLEGENDE MASSNAHMEN, UM HERPES-AUSBRÜCHE ZU VERMEIDEN

### Immunsystem stärken:

- Entgiften, Entsäuern
- Darmsanierung
- Bewegung
- ausreichend Wasser trinken
- vitalstoff- und antioxidantienreich ernähren, insbesondere Vitamin C und Zink (s.o.)
- Alltagsgifte/ Belastungen reduzieren: Alkohol, Zucker, Nikotin, Koffein, Milchprodukte, Getreide, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Aromastoffe, Süßstoffe, Reinigungsmittel, chemische Kosmetika, Fluoride (Salz, Zahnpasta), Stress und Schlafmangel vermeiden
- o.g. Tees, Gewürze, Lebensmittel in den Alltag einbauen (Süßholz nur akut oder kurweise verwenden - zu viel ist nicht gut für die Leber)
- Außer während akuter Herpesausbrüche ist Arginin eine (insbesondere für Kinder / Heranwachsende und Alte essentielle) Aminosäure, die an Zellerneuerung, Muskelaufbau und insbesondere an der Vermeidung von Prostatakrebs (Kürbiskernöl) beteiligt ist. Sie sollte also in einer ausgewogenen Ernährung ausreichend vorkommen.
- Viele der o.g. Lebensmittel, die man aufgrund ihres Argininanteils während eines Herpes-Ausbruchs meiden sollte, haben ansonsten positive Eigenschaften. Manche enthalten beispielsweise auch reichlich Zink, das als Antioxidans u.a. das Immunsystem stärkt und damit auch zur Vorsorge gegen einen Herpesausbruch beiträgt, so z.B.: Hafer, Nüsse, Mandeln, Erdnüsse, Kürbiskerne



piece of cake ERNÄHRUNGSBERATUNG

Daniel Aichinger

Behaimstraße 27 | 13086 Berlin – Weißensee  
daniel@pieceofcake.coach | +49 (30) 340 68 974

[www.pieceofcake.coach](http://www.pieceofcake.coach)