

Etwa ein Drittel der Bevölkerung Westeuropas leidet an lästigen Fieberbläschen. Es handelt sich hierbei um eine Virusinfektion mit Herpes Viren. Das Herpes Virus kann über Jahre hinweg in den Nervenzellen des Körpers überleben und nur dann Beschwerden verursachen, wenn die körpereigene Abwehr durch Krankheit oder Stress versagt.

Herpes Viren können juckende, brennende, mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen im Lippenbereich (= Herpes labialis) oder aber auch im Genitalbereich

(= Herpes genitalis) verursachen.

Um wiederkehrende Ausbrüche zu vermeiden, gilt es einige Grundregeln zu beachten.

Verwenden Sie einen Sonnenschutz mit hohem Faktor für die Lippen, da die UV-Strahlung Zellen schädigt und somit das Ausbrechen einer Herpesinfektion fördert.

Zudem kann die Ernährung eine Herpesinfektion beeinflussen.

Dabei spielen zwei Aminosäuren eine entscheidende Rolle. Die Aminosäure L-Arginin, die vorwiegend in Nüssen, Rosinen, Gelatine, Samen und Körnern, sowie in Schokolade enthalten ist, fördert das Viruswachstum.

Wird man also häufig von Lippenherpes heimgesucht, empfiehlt es sich genau diese Lebensmittel zu vermeiden.

Die Aminosäure L-Lysin hingegen, hemmt das Viruswachstum.

L-Lysin ist in Fleisch, Geflügel, Fisch, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Milchprodukten, Eiern und in Hefe enthalten.

Im akuten Stadium der Herpesinfektion sollte man 2-4 g L-Lysin zu sich nehmen. Diese relativ hohe Dosis ist schwer mit Lebensmitteln zu decken, deshalb kann man zu einem Nahrungsergänzungsmittel greifen. Unser Mittel der Wahl hierfür ist das qualitativ sehr hochwertige Präparat L-Lysin (500 mg, 90Kapseln) pure encapsulations®. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass die essentielle Aminosäure L-Lysin Herpes Simplex Infektionen entgegen wirken und die herpesfreie Zeit verlängern kann.

Um einen möglichen Ausbruch zu verhindern, sollten täglich 1,5 g L-Lysin zugeführt werden.

Des Weiteren empfiehlt es sich die Abwehr mit Vitamin C, Vitamin E und Zink das ganze Jahr über zu stärken.

Kommt es dennoch zum Ausbruch der lästigen Bläschen, können virushemmende Wirkstoffe in Form von Cremes und Salben (z.B.: Aciclovir) oder Pflaster (Herpatch®, oder Herpesbläschen Patch von Compeed®) zum Einsatz in den ersten Tagen kommen.

Hat man das Gefühl, dass die Fieberblase nicht mehr größer wird, sollten abheilende Cremes und Salben mit Zink (Zink trocknet die Bläschen aus und fördert das Abheilen) verwendet werden.

Wir hoffen, somit den einen oder anderen wertvollen Tipp gegeben zu haben und wünschen Ihnen eine möglichst Fieberblasen freie Zeit.