

Was tun bei Lippenherpes? Teil II

Manche Menschen bekommen nur selten, vielleicht im Rahmen eines grippalen Infekts, einen Herpesausschlag, andere sind sehr oft davon geplagt, in schlimmen Fällen sogar monatlich. Auslösende Faktoren können neben Krankheiten und starker Sonneneinstrahlung und Stress auch hormonelle Schwankungen sein, so dass manche Frauen während der Menstruation betroffen sind. Ganz wichtig, um die Viren an ihren Rückzugsorten im Trigeminusnerv zu halten, ist ein gut funktionierendes Immunsystem. Deshalb ist es so wichtig, dieses mit Vitaminen, Mineralstoffen und Mikronährstoffen bestmöglich zu unterstützen. Oft kommt ja gerade in stressbelasteten Phasen die ausgewogene und gesunde Ernährung zu kurz. Eine gute Maßnahme ist daher eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Milchprodukten und frischem Seefisch.

Zink spielt im Immunsystem eine zentrale Rolle, denn es kurbelt die Abwehrkräfte an und wirkt antiviral. Zusätzlich fördert es, wie auch Vitamin C die Bildung von Antikörpern und stärkt die zellvermittelte Immunantwort. Zur Unterstützung des Immunsystems kann man täglich 15 bis 20mg Zink (am besten als Zinkhistidin oder Zinkorotat) einnehmen. Vitamin C in Tagesdosen zwischen 500 und 1000 mg stärkt ebenfalls die Immunabwehr und fördert die Wundheilung.

Man hat herausgefunden, dass im Zusammenhang mit immer wieder auftretendem Herpes besonders zwei Aminosäuren eine entscheidende Rolle spielen: L-Lysin und L-Arginin. Man vermutet, dass das Herpes-



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Virus für seine Vermehrung L-Arginin benötigt. Daher sollten Lebensmittel, die sehr viel L-Arginin enthalten, möglichst gemieden werden. Dazu gehören, Schokolade, Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln und Trauben.

L-Lysin dagegen ist ein natürlicher Gegenspieler des L-Arginin. Es hemmt im Darm dessen Aufnahme aus der Nahrung und beeinflusst wohl auch argininabhängige Stoffwechselprozesse. Wahrscheinlich hemmt L-Lysin die viruseigene Synthese argininreicher Eiweiße, so dass die Aufnahme größerer Mengen L-Lysin die Virusvermehrung unterdrücken kann. Daher wird bei häufigen Herpes-Rezidiven eine gezielte Zufuhr von L-Lysin in Tagesosen von 3 x 1000 mg in Kombination mit Zink und Vitamin C empfohlen. Zusätzlich unterstützt auch Selen die virale Abwehr.

Auch bei der täglichen Ernährung kann man auf L-Lysinreiche Nahrungsmittel achten. Dies sind insbesondere Hähnchen, Seefisch, Eier Käse und Milch.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann