Maßnahmen gegen Herpes:

Honig und Propolis gegen Herpes

Honig ist seit Hunderten, wenn nicht gar Tausenden von Jahren für seine antimikrobiellen und wundheilenden Eigenschaften bekannt. Beide Eigenschaften sind für einen Einsatz bei Herpes bestens geeignet. Und so verwundert es nicht, dass einige Wissenschaftler auf die Idee kamen, die Wirkung von Honig auf Herpes-Viren in verschiedenen Studien ordnungsgemäß zu überprüfen.

Zwar fehlen bislang noch die großangelegten Doppelblindstudien, doch wurden etliche kleinere In-vitro- und auch In-vivo-Versuchsreihen2-5 durchgeführt, welche die eindeutige Anti-Herpes-Wirksamkeit von Honig (und auch von Propolis) zeigen konnten.

Propolis ist ein antibiotisch wirksamer Stoff, der von Bienen hergestellt wird, um den Bienenstock und das Bienenvolk vor Infektionen zu schützen. Auch antioxidativ wirksame Flavonoide sind reichlich in Propolis enthalten und können das Immunsystem zu Höchstleistungen antreiben.

Die größte bislang veröffentlichte Propolis-Herpes-Studie fand mit 90 Teilnehmern statt, die alle an Genitalherpes litten. Man teilte die Patienten in drei Gruppen auf. Gruppe 1 sollte während eines Herpes-Ausbruchs eine Propolis-Creme verwenden, Gruppe 2 erhielt eine herkömmliche Creme mit dem weiter oben genannten Wirkstoff Aciclovir und Gruppe 3 erhielt eine Placebo-Creme. Dabei zeigte sich, dass die Bläschen der Propolis-Gruppe schneller abheilten als in den beiden anderen Gruppen und am zehnten Tage bereits verschwunden waren, während die Placebo-Gruppe und die Aciclovir-Gruppe auch am zehnten Tage noch mit ihren Bläschen zu kämpfen hatten.

Bei einer weiteren Studie mit 8 Genitalherpes-Patienten und 8 Lippenherpes-Patienten erhielt eine Gruppe bei einem ersten Herpesausbruch eine Behandlung mit Honig und bei einem nächsten Herpesausbruch eine schulmedizinische Aciclovir-Therapie. Bei der anderen Gruppe war es genau umgekehrt. Die Teilnehmer erhielten beim ersten Herpes-Ausbruch Aciclovir und bei einem darauf folgenden Ausbruch Honig.

Diese Studie führte ebenfalls zu einem für Honig hervorragenden Ergebnis, da jene Herpes-Ausbrüche, die mit Honig behandelt wurden, grundsätzlich kürzer und schmerzloser verliefen als jene, die mit Aciclovir therapiert wurden.

Bei der Wahl des richtigen Honigs ist zu berücksichtigen, dass die Intensität der antimikrobiellen Wirkung je nach Honigsorte variiert. So zeigte sich beispielsweise in Versuchen, dass ein durchschnittlicher Honig in der Lage ist, trotz zehnfacher Verdünnung das Wachstum der Bakterienart "Staphylococcus aureus", die sogar unter Antibiotikaeinfluss entwicklungsfähig bleibt, zu verhindern. Manuka-Honig jedoch hemmt das Wachstum dieser hartnäckigen Bakterien sogar noch in 54-facher Verdünnung.

Sobald sich die ersten Anzeichen eines Herpes-Ausbruches bemerkbar machen, sollte daher sofort ein wenig Honig (am besten Manuka-Honig) auf die betroffenen Stellen gestrichen werden.[1]

Teebaumöl gegen Herpes:

Teebaumöl ist bekanntlich ein wahrer Tausendsassa und wird aufgrund seiner stark antimikrobiellen Wirkung als regelrechtes Allheilmittel gefeiert. Auch bei Herpes findet das konzentrierte und hochwirksame reine Teebaumöl bereits in winzigen Mengen Anwendung. Weniger als ein Tropfen genügt, um damit die infizierten Stellen vorsichtig zu betupfen.[2]

Zitronenmelisse gegen Herpes:

Zitronenmelisse ist eine der wenigen Heilpflanzen, für deren Anti-Herpes-Wirkung es wissenschaftliche Studien gibt. Bereits im Jahre 1993 stellte man in einer Studie fest, dass die antivirale Wirkung einer Creme mit Zitronenmelissenextrakt schon innerhalb von drei Stunden nach dem Auftragen auf Herpes-Bläschen nachweisbar war und dass eine Reduktion der Schwellung und Rötung bereits nach zwei Tagen sicht- und spürbar war. Ohne eine Behandlung dauert es normalerweise ein bis zwei Wochen, bis man sich von einem Herpes-Ausbruch erholt.[3]

Aloe vera gegen Herpes:

---

[11] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/herpes.html
[2] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/herpes.html
[3] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/herpes.html

Auch die Aloe vera, die oft als Wundermittel gelobte Pflanze aus subtropischen Regionen verbesserte in zwei Studien signifikant manche Herpes-Symptome. So zeigte sich, dass bei Männern mit offenen Stellen durch Genitalherpes die Heilung durch den Einsatz von 0,5 prozentiger Aloe-Creme schneller voranschritt als mit einer Placebo-Creme.[4]

Knoblauch gegen Herpes:
Es gibt wohl keine Krankheit, in deren traditionellem Therapieplan Knoblauch fehlen dürfte. Auch bei Herpes berichten Betroffene, dass Herpes-Bläschen rasch verschwinden würden bzw. sich gar nicht erst entwickeln könnten, wenn sie im Frühstadium mit einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe mehrmals bestrichen würden.[5]

Gewürznelken gegen Herpes:
Gewürznelken sind reich an antioxidativ und antiviral wirksamen Bestandteilen. Dazu gehört auch der sekundäre Pflanzenstoff namens Eugeniin. Eine Studie, die im Jahre 1998 im Fachmagazin Pharmacology veröffentlicht wurde, hatte gezeigt, dass Eugeniin gegen Herpes wirksam ist und sogar jene Herpes-Viren in ihrer Aktivität einschränken konnte, die bereits Resistenzen gegen Aciclovir entwickelt hatten und die folglich schulmedizinisch nur noch unzureichend therapiert werden konnten.[6]

Rote Meeresalgen gegen Herpes:
Bestimmte Arten roter Meeresalgen von der Küste Irlands sollen ebenfalls äusserst hilfreich bei der Behandlung von Herpes sein. Es heißt, sie stimulierten die Immunantwort des Organismus auf die Anwesenheit des Virus, so dass das körpereigene Immunsystem den Kampf mit dem Virus besser aufnehmen könne.
Da Herpes-Viren nämlich die DNA des Zellkerns der Wirtszelle angreifen (und nicht – wie das viele andere Viren tun – die RNA im Zellplasma), lösen sie kaum eine Immunantwort aus. Das bedeutet, das Immunsystem merkt gar nicht, dass da ein Eindringling ist und startet daher auch keine besonders aufsehenerregenden Abwehraktionen. Die Wirkung der Algen soll sich sowohl in einer Reduzierung der Rezidiv-Anzahl sowie auch in einer deutlich schwächeren Ausprägung der Herpes-Bläschen äußern.[7]

Zink und Vitamin C:
Manche Betroffenen berichten, dass die Einnahme von Zink und Vitamin C bei den ersten Herpes-Anzeichen einen Ausbruch verhindern könne.[8]

Natürliche Maßnahmen zur Vorbeugung von Herpes:
Die akuten Herpes-Bläschen sind nun verschwunden. Doch was kann man tun, um den nächsten Herpes-Ausbruch zu verhindern? Jetzt sind all jene Maßnahmen erforderlich, die das Immunsystem ganzheitlich stärken. Zwar können auch hier einzelne immunmodulierende Kräuter- oder Gewürzpräparate zum Einsatz kommen, doch kann das Immunsystem nur dann von Grund auf gestärkt und zu voller Leistungsfähigkeit gebracht werden, wenn zunächst die Basisbedingungen dafür geschaffen werden.[9]

Die Darmgesundheit muss optimiert werden:
Maßnahmen zur Entgiftung und Entsäuerung des Körpers sollen das Immunsystem entlasten und das Körpermilieu so verändern, dass es für Viren unattraktiv wird.
Die Ernährung muss so gestaltet sein, dass sie den Körper nicht belastet und ihm stattdessen die für eine Virenabwehr benötigten Mikronährstoffe liefert.
1. Darmsanierung bei Herpes:
In der Darmschleimhaut des Dünndarmes eingelagert befindet sich ein Großteil (70 bis 80 Prozent) unseres spezialisierten Immunsystems in Form von Lymphfollikeln. Lymphfollikel sind kugelige Kolonien jener

[4] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/herpes.html
[5] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/herpes.html
[6] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/herpes.html
[7] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/herpes.html
[8] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/herpes.html
[9] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/herpes.html

Abwehrzellen, die Antikörper produzieren. Die Funktionsfähigkeit dieser Lymphfollikel hängt nun jedoch von der Darmgesundheit ab.
Aus diesem Grunde spielen der Darm und sein Zustand für die Leistungsfähigkeit des Immunsystems und damit für die Gesundheit des Menschen eine so überragende Rolle. Infolgedessen hat der Organismus meist erst nach einer effektiven Darmsanierung die Chance, Herpes in Schach zu halten oder womöglich zu besiegen.

2. Entgiftung und Entsäuerung bei Herpes:

Bei einer Darmsanierung findet gleichzeitig auch eine Entgiftung des Organismus statt. Grosse Teile jener Gifte, die aus Umwelt, Nahrung, Kleidung, Trinkwasser, Medikamenten etc. in den Körper gelangten, werden (von zwei Hauptbestandteilen des Darmsanierungsprogrammes: Psyllium und Bentonit) absorbiert und über den Darm ausgeleitet.
Liegt gleichzeitig eine Übersäuerung vor, dann können entsäuernde Maßnahmen wie z. B. basische Bäder zum Einsatz kommen. Parallel dazu werden 2 bis 2,5 Liter kohlensäurefreies Wasser getrunken. Das Ziel ist ein reiner Organismus, der nicht mehr ständig von Gift- und Schadstoffen abgelenkt wird, sondern sich voll und ganz auf den Kampf mit dem Herpes-Virus konzentrieren kann.

3. Vitalstoff- und antioxidantienreiche Ernährung:

Die richtige Ernährung verschont den Körper – im Gegensatz zur herkömmlichen Ernährungsweise – vor weiteren Toxinen und Säuren und versorgt den Organismus gleichzeitig mit einer großartigen Fülle an Mikronährstoffen, Antioxidantien und wichtigen Fettsäuren. Letztere können mit Leinsamen, Leinöl, Hanföl, Makrelen, Avocados und Oliven verzehrt werden. Darüber hinaus kann die herpesspezifische Ernährung argininarm und lysinreich gestaltet werden (siehe weiter unten: Arginin meiden, Lysin bevorzugen).
Bei einer solchen Ernährung erübrigen sich Vitamin- und Mineralstoffpräparate. Antioxidativ sowie antiviral wirksame sekundäre Pflanzenstoffe aus frischen und pflanzlichen Lebensmitteln liefern dem Immunsystem wertvolle Hilfsstoffe, die letztendlich zum Sieg über das Herpes-Virus führen werden. Nur wenn Knappheit an Frischkost herrscht, sollten Antioxidantien in hochwertiger Qualität ergänzt werden, z. B. in Form von OPC, Astaxanthin, Glutathion, Superfoods (Spirulina, Ormus Supergreens, Grassäfte) etc.
Erst jetzt – nach der Umsetzung der drei oben genannten Basismaßnahmen – können Phytotherapeutika und Naturheilmittel, die langfristig wirken sollen, zum Einsatz kommen. Schliesslich können sie erst dann ihr volles Potential zur Stimulierung des Immunsystems entfalten, wenn das Immunsystem dafür auch bereit ist. Stellen Sie sich einen Marathonläufer vor. Auch dieser kann erst dann volle Leistung bringen, wenn er gut ernährt ist, wenn er die richtigen Schuhe und die richtige Kleidung trägt und wenn er ausreichend Zeit für das nötige Training hatte. Müsste er untrainiert, hungrig und mit Skistiefeln bekleidet an den Start, dann würden ihn die Konkurrenten weit hinter sich lassen.[10]

Curcumin:

Curcuma, das als ein wichtiger Bestandteil im Curry-Gewürz enthalten ist und auch unter der Bezeichnung Gelbwurz bekannt ist, wird im Buch Managing Herpes, das von der Gesellschaft American Social Health Association (ASHA) veröffentlicht wurde, zur Behandlung von Herpes vorgeschlagen. Curcuma enthält den sekundären Pflanzenstoff Curcumin. Curcumin weist antivirale sowie konkret herpeshemmende Eigenschaften auf und kann in Form von Kapseln oder Tee eingenommen werden.10

Süßholz

Auch die Süßholzwurzel (Glycyrrhiza glabra) hat nachweislich eine antivirale Wirkung. Bei Erkältungen beispielsweise, die meist von Viren ausgelöst werden, kann der mehrmals tägliche Genuss einer Tasse Süßholztee Wunder bewirken. Doch auch das Herpes-Virus reagiert empfindlich auf die Süßholzwurzel. Das im Süßholz enthaltene Glycyrrhizin soll zu einer Deaktivierung des Herpes-Virus führen. Süßholzpräparate sollten jedoch in höheren Dosen nur kurweise eingenommen werden, z. B. über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen, da sie – wenn sie über eine längere Zeit eingesetzt werden – in der Leber den Cortisolabbau hemmen und somit zu einem erhöhten Cortisolspiegel führen können.[11]

Katzenkralle (Cat's Claw):

---

[10] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/herpes.html
[11] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/herpes.html

Die peruanische Heilpflanze Uña de Gato (dt. Katzenkralle, engl. Cat's Claw) gibt es in verschiedenen Verabreichungsformen, z. B. als Tee, als Extrakt, als Tabletten oder als Flüssigkeit. Die Katzenkralle gilt in vielen tropischen Regionen als ein hochkarätiges Stärkungsmittel für das Immunsystem, so dass der regelmäßige Genuss von Katzenkrallen-Tee (oder anderen Katzenkrallen-Präparaten) jene Tiefpunkte verhindert, an denen sich das Immunsystem befinden muss, bevor das Herpes-Virus zu einem neuen Ausbruch startet.[12]

Weitere Naturheilmittel gegen Herpes:

Viele weitere natürliche Heilmittel können – am besten kombiniert – den Organismus so stärken, dass Herpes-Ausbrüche immer seltener werden. Pflanzen wie zum Beispiel Galgant, Lapacho, Tragant, Myrrhe, Cayenne-Peffer (Capsaicin), Thymian und Stiefmütterchen haben antivirale Eigenschaften und können daher auch einen hemmenden Einfluss auf das Herpes-Virus haben. Viele dieser Pflanzen, Gewürze und Kräuter können sehr einfach in den Alltag integriert werden, etwa als Tee (Lapacho, Thymian, Stiefmütterchen), als Küchengewürz (Galgant, Cayenne) oder Tinktur (Myrrhe).
Auch Heilpilze, wie der Reishi-Pilz können bei Herpes eingesetzt werden. Der Reishi-Pilz arbeitet sogar an zwei Fronten: Er bekämpft einerseits im akuten Herpes-Fall die bläschenauslösenden Viren und stärkt andererseits langfristig das Immunsystem.[13]

Stressmanagement

Da Stress zu den eindeutigen Auslösern einer Herpes-Attacke gehört, ist ein effektives Stressmanagement von außerordentlicher Wichtigkeit.
Um heikle Situationen mit Gelassenheit und Coolness zu meistern, sollte zunächst eine der zahlreich zur Verfügung stehenden Stressbewältigungstechniken erlernt werden. Darüber hinaus ist es ratsam, den Konsum von Genussgiften, die das Nervensystem stimulieren und stressanfällig machen wie Koffein, Nikotin, Alkohol und Zucker langsam aber sicher zu reduzieren.
Interessante stresskompensierende Freizeitaktivitäten wären darüber hinaus beispielsweise Yoga und Tai Chi.[14]

Zink:

Zink beeinflußt praktisch alle Leistungen unseres Immunsystems positiv. Die weißen Blutkörperchen – unsere Körperpolizei – werden flott gemacht und es werden mehr Abwehrstoffe gebildet. Zink wirkt antiviral und erschwert Viren (z.B. Schnupfen- oder Herpesviren) den Einmarsch in den Körper.[15]

Polyphenole:

Die mächtigen Polyphenole, zu denen adstringierende Stoffe wie die Tannine gehören, können Viren ausschalten. In den siebziger Jahren fiel zwei Virologen, die im Auftrag der kanadischen Regierung arbeiteten, auf, dass ein Virus, das mit Erdbeerextrakt in Berührung kam, gelähmt wurde und nicht mehr fähig war, sich wie üblich zu verhalten, d.h. es konnte eine gesunde Zellwand nicht mehr durchbrechen, seine DNS nicht in den Zellkern einführen und damit die lebenswichtige genetische Maschinerie darauf programmieren, eine große Anzahl neuer Viren zum Angriff auf den Organismus zu produzieren. mit dem Gedanken an die sich hier ergebende großartige Möglichkeit, Vireninfektionen mit bestimmten Nahrungsmitteln unter Kontrolle zu bekommen, machten sich Dr. Konowalchuck und Speirs daran, verschiedene Obstextrakte gegen alltägliche infektionserregende Viren auszuprobieren. Sie züchteten eine Reihe von Viren in Kunststoffschüsseln und stellten dann eine Obstsalat-Einkaufsliste als Futter für die Viren zusammen: ein Pfund Heidelbeeren, 1,5 Pfund frische Erdbeeren, 2 große Packungen ungesüßter Tiefkühlbeeren von verschiedenen Herstellern und je ein halbes bis ein Pfund Pfirsiche, Pflaumen, Holzäpfel, Wildpreiselbeeren und Himbeeren. Nach etlichen chemischen Reinigungsprozessen hatten die kanadischen Wissenschaftler schließlich mehrere Behälter mit verschiedenfarbigen flüssigen Obstextrakten parat, die sie dann in unterschiedlichen Mengen in die Reagenzgläser gaben, wo die Viren in Zellgewebskulturen warteten. Nach 24 Stunden wurden die Obst-Viren-Mischungen inspiziert. Nur wenige Viren hatten überlebt. Dr.

---

[12] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/herpes.html
[13] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/herpes.html
[14] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/herpes.html
[15] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 166f.

Konuwalchuk stellte die Theorie auf, dass die chemischen Stoffe im Obst eine Art biochemische Sperre um die Viren herum aufbauten, die es verhinderte, dass die Erreger die Zellmembranen in den Gewebskulturen durchbrachten. Weil sie nicht mehr die Macht hatten, in die Zellen vorzustoßen, gingen die Viren in großer Zahl zugrunde.
Erstaunlicherweise wirkte jeder Obstextrakt gegen die Viren. Obwohl höhere Konzentrationen von Obstextrakt am wirkungsvollsten waren, erwiesen sich sogar niedrigere Dosen als wirksam.
Buchstäblich keiner der Polioviren (weniger als 1 Prozent) überlebte, nachdem die Erreger 24 Stunden lang im Reagenzglas mit dem ***Extrakt von Heidelbeeren, Trauben, Pflaumen, Granatäpfeln, Himbeeren oder Erdbeeren konfrontiert worden waren.*** Selbst wenn der Extrakt im Verhältnis 10:1 verdünnt wurde, waren so gut wie alle Viren lahmgelegt. Am wenigsten wirksam waren Pfirsiche, und doch neutralisierte selbst verdünntes Pfirsichextrakt noch etwa 80 Prozent der Polioviren. Die Forscher schlossen daraus, dass die virenbekämpfenden Komponenten in verschiedenen Früchten und Pflanzen möglicherweise sowohl die Viren als auch die Gastzellen beeinflussen und dadurch Infektionen verhüten. Ermutigt durch die Ergebnisse testeten die forscher daraufhin Äpfel, Trauben, Wein und neun handelsübliche Säfte und Getränke, direkt von den Regalen der Supermärkte bezogen. ***Frisch ausgepreßter Apfelsaft, handelsüblicher Traubensaft und Wein und Tee erwiesen sich gleichermaßen als außerordentlich wirksam gegen Viren.*** Die Forscher bemühten sich, die aktiven, virenbekämpfenden Stoffe in den Obstsorten zu identifizieren. Bei Äpfeln und Trauben waren sie z.B. sicher, dass die Wirkstoffe in der Schale und im Fruchtfleisch saßen. sie testeten reine Auszüge von Ascorbinsäure, Chlorogensäure, Gallussäure, Vanillinsäure oder Tannin (der Gerbsäure, durch die Tee und Wein adstringierend wirken) – lauter Phenole. ***Die Tanninsäure war ein besonders rabiater Feind der Viren. Es gibt nach Dr. Konowalchuk keinen Zweifel daran, dass die Tannine Virenpartikel einhüllen und neutralisieren. Irgendwie dränge sich das Tannin zwischen das Virus und die Zelloberfläche, so dass das Virus nicht in die Zelle eindringen kann, weshalb die Viren absterben.***
Die kanadischen Forscher waren sich sicher, dass der ***wichtigste Wirkstoff gegen Viren in Traubensaft die Polyphenole waren, darunter das Tannin, und vermuteten,*** das gelte auch für Apfelsaft und Tee. Sie hatten reines Traubentannin aus Bordeaux getestet und festgestellt, ***dass es mehrere Virenarten bekämpfte. Rotweine sind reich an Tanninen.*** Obwohl auch Weißweine in einem gewissen Maß gegen Viren wirken, waren Rotweine viel wirksamer. Dr. Konowalchuk stellte fest***, dass italienische Rotweine mehr Tannine enthielten als französische oder kanadische Weine.*** Er analysierte Trauben, aus denen in Italien Wein hergestellt wird und entdeckte, dass Rotwein die Viren sogar noch wirkungsvoller bekämpfte als Traubensaft. Dr. Konuwalchuk war fasziniert von der Fähigkeit der Tannins, ***den Herpes- simplex-Virus abzuwehren.*** Als er eines Tages eines Bläschenausschlag hatte, trug er etwas gefriergetrocknetes Rotweinextrakt auf, wie er bei den Forschungsarbeiten verwendet wurde (nach seiner Auskunft enthält der klebrige Rückstand , der übrig bleibt, wenn etwas Wein verdunstet ist, ***ebenfalls konzentrierte Tannine***). Dr. Konowalchuk: „Der Schmerz war sofort verschwunden. Die Schwellung ging zurück; es bildete sich keine Kruste. Und damit war es ausgestanden.“ Dr. Konowalchuk glaubt, dem Weinextrakt sei es außerdem gelungen, 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. Da laut Dr. Konowalchuk Viren derselben Familie häufig ähnlich reagieren, wollte er den Weinextrakt auch am Herpesvirus Typ 2 erproben, demjenigen, der mit Geschlechtskrankheiten in Verbindung steht. Er hatte sogar mit einem Gynäkologen vereinbart, an freiwillig kooperierenden Patienten mit Herpes einen Test durchzuführen, um herauszufinden, ob die konzentrierten Tannine zur Behandlung tauglich waren. Doch die Mittel wurden gestrichen.[16]

Papaya-Milchsaft:

Die Eingeborenen der Tropen nutzen den Milchsaft der grünen Papaya seit Jahrhunderten zur Behandlung von ***Ekzemen.*** Man kann die betroffenen Hautstellen mit Latexsaft einpinseln oder Saftumschläge machen. Eine Alternative ist die papainhaltige Salbe „Wobe-Mugos E“, die als „Penizillin der Heilpraktiker“ bekannt ist und in keiner Hausapotheke fehlen sollte. Sie hilft auch bei ***Hautjucken, Neurodermitis und trockenen Hautstellen sowie bei Herpes, Warzen, Gürtelrose.***[17]

Melissengeist gegen Herpes:

[16] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 154-159
[17] Simonsohn, Papaya, 169

Prof. Dr. Günter Willuhn von der Universität Düsseldorf rät: Beim geringsten Anzeichen eines Herpesbläschens, das sich meist durch Jucken kundtut, reiben Sie die betroffene Stelle sofort fest und wiederholt mit Melissengeist oder einer Melissensalbe ein. Die antivirale Wirkung kommt rasch zum Tragen. Auch Einreibungen mit ***Propolistinktur*** helfen. Meiden Sie sofort die Sonne und tragen Sie einen Brei aus Heilerde auf. Vorbeugend versorgen Sie sich über die Nahrung oder über entsprechende Präparate (Apotheke) mit reichlich Vitamin C.[18]

Propolis:
Nach aller Erfahrung sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Wirkung gegen Virusinfektionen wie Grippe, Schnupfen, ***Herpes zoster (Gürtelrose), Lippenherpes und andere Herpeskrankheiten***.[19]

Wilde Holunderbeere:
Die wilde Holunderbeere wird seit jeher eingesetzt als Naturmittel gegen Herpes.[20]

SOS Lippenherpes-Gel (dm):
rein mineralisches Silicium-Gel, gezielte Austrocknung der Bläschen, außerordentlich große Bindungsfähigkeit für Wundsekrete, so wird auf natürliche Weise infektiöses Wundsekret der Herpes-Bläschen gebunden und die Herpes-Bläschen gezielt ausgetrocknet. Dadurch wird die Ausbreitung des Virus gehemmt und der Abheilungsprozess beschleunigt[21]

Meerrettich hält Herpes-Viren in Schach:
Ewals Heil schreibt:
„Ich litt 50 Jahre unter Herpes. Nach jeder körperlichen Anstrengung bekam ich Lippenherpes. Jetzt esse ich jeden Morgen zum Frühstück Meerrettich auf einem Stück Brot. Seitdem habe ich keinen Herpes mehr.[22]

Ätherische Öle als Viren-Killer: H-Balm:
Mit mehreren ätherischen Ölen arbeitet die Firma Forces of Nature bei der Bekämpfung der Herpes-Simplex-Viren. Ihren H- Balm verkauft die Firma in den USA in Apotheken und Drugstores. In Europa bekommt man ihn übers Internet.
Die Ölmischungen sind aus zertifizierten, organischen, viralen ätherischen Ölen zusammengesetzt. Sie enthalten Öle aus Melisse, Geranium, Citronelle, Teebaum, Ceylon-Zimtbaum und anderen Pflanzen, deren Wirkung gegen Herpes-Viren durch medizinische Tests nachgewiesen sind. Solche Pflanzenextrakte können verhindern, dass die Herpes-Viren sich an gesunde Zellen anlagern und in sie eindringen. Deshalb sind die Öle besonders wirksam, wenn sie während eines Herpes-Ausbruchs immer wieder aufgetragen werden, am besten schon bevor die eigentliche Bläschenbildung beginnt.
Der Herpes-Balsam wird in verschiedenen Wirkstoff-Konzentrationen angeboten, für den täglichen Gebrauch und im vorbeugenden Einsatz oder für die akute Situation, wenn schnelle Abhilfe Not tut.
Wer unter Genitalherpes leidet, kann eine dieser Herpes-Balsam-Mischungen sogar während der Geschlechtsverkehrs nutzen. Dadurch können „genitale Irritationen und Infektionen wesentlich reduziert“ werden.
Die Universität Maryland hat die organische Öle in H- Balm untersucht und festgestellt, dass sie „alle getesteten Viren inaktivierten“ bzw. direkt zerstörten. Es konnte auch nachgewiesen werden, dass sich bei einer Dauerbehandlung die Viren nicht mehr vermehrten.[23]

Pflanzliche Immunmodulatoren:

---

[18] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 60
[19] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[20] Hittich, aus: Dr. Hittich informiert, Sonderexemplar Nr. 2378
[21] Beipackzettel SOS Lippenherpes-Gel
[22] Ewald Heil: in Bio 2/2010, S. 129
[23] Bi 2010, S. 48

Ob Sonnenhut (Echinacea) oder Umckaloabo, ob Cranberry oder Rechtsregulat – alles, was das Immunsystem unterstützt ist auch hilfreich, um das Wiederaufkommen einer Herpes-Infektion oder Gürtelrose vorzubeugen.[24]

Shiitake:
Shiitake: antivirale Wirkung gegen Herpes simplex- Viren[25].

Kokosnussöl:
Auch beim Lippen- und Genitalherpes zerstören die MCFs den Mantel aus Lipiden, mit dem sich der Virus umgeben hat, und töten es auf diese Weise.[26]

Leinöl:
Leinöl direkt auf die Bläschen oder die schmerzhafte Region der Gürtelrose soll ebenfalls das Abheilen erleichtern.[27]

Zink:
Ein anderes Hausrezept rät dazu, Zinksulfat in Wasser aufzulösen (4g auf 100 ml) und dieses Zinkwasser als Umschlag auf die Bläschen zu geben. Zink spielt bei Infektionen überhaupt eine große Rolle. Zur innerlichen Anwendung wird Zink immer dann empfohlen, wenn das Immunsystem gestärkt oder der Stoffwechsel über die Haut angeregt werden soll. In der Apotheke sind auch zinksulfathaltige Salben gegen Herpes erhältlich, die die Anwendung erleichtern.[28]

Johanniskrautöl:
Hilfreich bei Herpes kann auch Johanneskrautöl sein. Einmal zum Auftragen auf die Bläschen, aber auch innerlich. In einer Studie an der Universität Sophia stellte man fest, dass Johanniskraut-Tabletten, über mehrere Wochen eingenommen, die Zahl der Herpes-Schübe deutlich verringerte. Bei einem akuten Schub wurde die Johanneskraut-Dosis verdoppelt. Dies führte zu einem deutlich milderen Verlauf. Getestet wurde diese Wirkung bei Lippenherpes und Genitalherpes.[29]

B-Vitamine gegen Nervenschmerzen durch Herpes:
Hochdosierte B-Vitamine, zunächst als Injektion, später auch in Tablettenform, können ebenfalls zur Schmerzlinderung eingesetzt werden.[30]

Melissentee und ....:
Melissentee in äußerlicher Anwendung kann bei Herpesbläschen und Gürtelrose helfen. Aus frischen Melisseblättern oder den entsprechenden Teeblättern aus der Apotheke bereitet man sich einen Absud. Eine Art Tee, bei dem man Kräuter und Wasser zum Kochen bringt. Anschließend läßt man ihn noch eine Viertelstunde ziehen. Dann kann man die Flüssigkeit mit einem Wattestäbchen oder einem Bausch aus Verbandsmull auftragen. Oder man verrührt den fertigen Melissentee mit Heilerde, verstreicht den Brei auf den juckenden oder wunden Hautpartien und deckt sie mit Verbandsmull oder einem sauberen Tuch ab. Auch andere Pflanzenauszüge werden für Umschläge benutzt. Bevorzugt solche mit adstringierender Wirkung die Eichenrinde und Walnuss, Stiefmütterchen, Schafgarbe und Salbei.[31]

Rotwein hemmt das Viren-Wachstum:
Genauer gesagt ist es das Resveratol, ein hoch wirksamer Inhaltsstoff des Rotweins.[32]

---

[24] Gerhard, Ingrid in: Bio 2/2010, S. 48
[25] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 176
[26] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 174
[27] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[28] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[29] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[30] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[31] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[32] Bio, April/Mai 2010, S. 47

Verhältnis Lysin zu Arginin:
Ob die im Körper als „Schläfer“ existierenden Herpes-Viren weiter schlafen oder plötzlich aktiv werden, hängt auch davon ab, ob alle essentiellen Aminosäuren im Körper in ausreichendem Maß und im richtigen Verhältnis zueinander vorhanden sind. V.a. das Verhältnis von Arginin zu Lysin ist in diesem Zusammenhang wichtig. Ist mehr Lysin als Arginin da, kann dies die Herpes-simplex- Kulturen zerstören. Das hat man in Laborversuchen nachgewiesen. Den Studienergebnissen entsprechend wird zur Einnahme von 300 mg bis 1000 mg L-Lysin täglich geraten.
Auch über die Ernährung kann man zu Lysin kommen. Mehr Lysin als Arginin ist z.B. in Milchprodukten und in fettem Fisch, aber auch in Feigen, Grapefruit und Tomatenmark zu finden. Beim Fisch ist das Lysin nur noch leicht im Vorteil vordem Arginin, bei den meisten Gemüsesorten überwiegt Arginin.[33]

Zitronenmelisse:
Auch die beste Zinkcreme schafft es nicht, das Herpesvirus zu stoppen. Das gelingt einem anderen Hausmittel, der Zitronenmelisse, wie Heidelberger Forscher kürzlich bewiesen haben. Im Reagenzglas zeigten sie, dass das Öl der Pflanze das Virus in Schach hält – und die Infektion einer Zellkultur um mehr als 97 Prozent verringern kann. Melissen-Öl blockiert die Viren, noch bevor sie in die Zellen hineinschlüpfen können. Die Heidelberger empfahlen, es aufzutupfen, die Haut sauge es rasch auf. Erste Tests an Menschen seien vielversprechend verlaufen.[34]

Johanniskrautöl:
Hilfreich bei Herpes kann auch ***Johanneskrautöl*** sein. Einmal ***zum Auftragen auf die Bläschen***, aber auch innerlich. In einer Studie an der Universität Sophia stellte man fest, dass Johanniskraut-Tabletten, über mehrere Wochen eingenommen, *die Zahl der Herpes-Schübe deutlich verringerte*. Bei einem akuten Schub wurde die Johanneskraut-Dosis verdoppelt. Dies führte zu einem deutlich milderen Verlauf. Getestet wurde diese Wirkung bei Lippenherpes und Genitalherpes.[35]

Aconit- Nervenöl bei Nervenschmerzen durch Herpes:
Bei Nervenschmerzen rät man zu Aconit- Nervenöl. Es enthält u.a. Eisenhut.[36]

Hilfreich bei Herpes:
Ananas, Grapefruit, Honigmelone, Kaktusfeigen, Karambole, Kumquat, Orange, Papaya, Pomelo, Pulasanfrucht, Sapote, Tamarillo[37]

Honig, Teebaumöl, Zitrone[38]:

Herpotherm= ein Herpesfön:[39]

Nahrungsmittel gegen Herpes:
Sobald die Herpes-Viren sich in unserem Körper eingenistet haben, kommt es immer wieder zu ähnlichen Infektionen, besonders bei Stress, Beginn der Regel, Sonnenlicht, Grippe und Erkältungen. Man stärkt sein Immunsystem mit der Power der Tropenfrüchte Ananas, Papaya, Sapote, Honigmelone, Pulasanfrüchte, Kumquats, Kaktusfeigen, Sternäpfel (Karambole), Tamarillos und Grapefruits. Weitere Lebensmittel, die als Herpes-Prophylaxe wirksam sind: Knoblauch, Ingwer, Alfalfa-Sprossen, Sellerie, Karotten, Mangoldblätter und Äpfel. [40]

Vermeiden Sie Lebensmittel, die reich an L-Arginin sind:

---

[33] Bio, April/Mai 2010, S. 48
[34] Welt, 27.7.2010, S. 23.
[35] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[36] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[37] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 2008, S. 323
[38] http://www.talkteria.de/forum/topic-529.html
[39] http://www.talkteria.de/forum/topic-529.html
[40] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm

Essenzielle Aminosäuren werden oft als lebenswichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden gepriesen. Wenn man aber an Fieberblasen aufgrund des Humanen Herpesvirus 1 leidet, dann ist das schlimmst,e was man machen kann, Lebensmittel, die reich an der Aminosäure L-Arginin sind, zu essen.
Medizinische Forschungen zeigen, dass Herpesviren (sowohl Typ 1 als auch Typ 2) L-Arginin zum Überleben brauchen. Um einen unschönen Ausbruch von Fieberblasen zu vermeiden, empfehlen Experten vom Medical Center der Universität von Maryland auf alle Lebensmittel zu verzichten, die reich an L-Arginin sind – inklusive Schokolade, Bier, Cola, Gelatine, Johannisbrot, Weizenkeim, Sesamkörner, Kokosnussfleisch, Weiß- und Weizenmehl, Walnüsse, Erdnüsse, Mandeln, Cashewnüsse, Pekannüsse und Hafer.[41]

Zinkoxid:
Ein Forschungswerk des Medical Center der Universität von Maryland in den Vereinigten Staaten zeigt, dass Zinkoxid vielleicht die Reproduktion des Humanen Herpesvirus 1 (HHV) stoppt. Eine Laborstudie ergab, dass Zink erfolgreich gegen HHV-1 und HHV-2 kämpfte.
Eine kleinere, Teilnehmerbasierende Studie (auch vom Medical Center der Universität von Maryland) ergab, dass Patienten, die Zinkoxidcreme direkt auf Fieberblasen auftrugen eine schnellere Heilung, verminderte Symptome und kleinere Läsionen erlebten, als diejenigen, die ein Placebo bekamen.[42]

Echinacea:
Wir werfen Echinacea oft beim ersten Anzeichen einer verstopften Nase oder eines rauen Halses ein, aber das Kraut kann auch wirksam die Dauer einer Fieberblase reduzieren, oder sie – wenn früh genug genommen – komplett verhindern.
Laut einem Forschungsbericht im Magazin der Medizinischen Virologie erlebten Patienten, die während einem Ausbruch von Fieberblasen viermal täglich eine 300mg Kapsel Echinacea einnahmen, eine schnellere Heilung. Insgesamt ist Echinacea bekannt für seine Fähigkeiten, das Immunsystem zu verbessern und Viren zu vernichten.[43]

Teebaumöl:
Teebaumöl (oder Myrtenheiden) wird aus dem Melaleuca alternifolia Baum gewonnen, der in Australien und Neuseeland heimisch ist. Die Blätter werden verwendet, um ein blass gelbes ätherisches Öl mit einem starken Kampfer Geruch zu erzeugen. Das Öl wird wegen seinen antiseptischen Vorteilen aktuell oft verwendet, um eine Vielzahl von Hautkrankheiten zu behandeln – von Akne bis zu Fieberblasen.
Obwohl die Effektivität von Teebaumöl gegen Fieberblasen noch immer stark umstritten ist, finde ich persönlich, dass es für mich funktioniert, die ursprüngliche Größe der Bläschen zu reduzieren und die Heilung zu beschleunigen. Ich verdünne das penetrante Öl mit einem gleichgroßen Tropfen Olivenöl und trage es mit einem sauberen Wattebausch oder -Stäbchen direkt auf die Fieberblase auf.

Ein kalter Teebeutel:
So wie eine Kältekompresse hat ein feuchter, kalter Teebeutel eine Menge medizinisches Potenzial für Leidtragende von Fieberblasen. Tatsächlich behauptet Dr. David Rakel, ein Professor an der Universität von Wisconsin und Autor des Buches Integrative Medizin, dass die Flavonoide im Tee das Wachstum des Humanen Herpesvirus 1 behindern können.
Außerdem reduziert Tee, als Kaltkompresse für 15-20 Minuten direkt auf die Fieberblase aufgelegt, Entzündung, Rötung und erneuert Gewebeschäden, die vom Humanen Herpesvirus 1 verursacht wurden.[44]

Propolis gegen Herpes Virus
Propolis wirkt gegen das Genitalherpes auslösende Herpes-Simplex-Virus Typ 2 (HSV-2). Dieses Virus wird in den meisten Fällen durch sexuelle Kontakte übertragen und führt zur Geschlechtskrankheit. Der Grund für diese Wirkung sind unter anderem die verschiedenen Polyphenole, Flavonoide und die Phenylcarbonsäure im Propolis.

---

[41] http://www.activebeat.com/deu/behandlung-pravention/8-tipps-um-trotz-einer-fieberblase-das-gesicht-zu-wahren/8/
[42] http://www.activebeat.com/deu/behandlung-pravention/8-tipps-um-trotz-einer-fieberblase-das-gesicht-zu-wahren/7/
[43] http://www.activebeat.com/deu/behandlung-pravention/8-tipps-um-trotz-einer-fieberblase-das-gesicht-zu-wahren/6/
[44] http://www.activebeat.com/deu/behandlung-pravention/8-tipps-um-trotz-einer-fieberblase-das-gesicht-zu-wahren/3/

Propolis hilft auch gegen Lippenherpes. Vor allem wasserbasierte Propolis-Extrakte und alkoholbasierte Extrakte richten sich gegen die Viren.[45]

Finger weg von Schokolade und Nüssen:
Diese Lebensmittel enthalten hohe Konzentrationen der Aminosäure L-Arginin. Laut Kranz fördert diese Aminosäure das Virenwachstum. Betroffene müssen sich während dem Infektionsausbruch mit etwas anderem trösten.[46]

Zink / Lysin:
Die Einnahme von Zink und der Aminosäure Lysin reichen bei der Medizinerin in den meisten Fällen aus, um den Ausbruch zu verhindern. „Entsteht doch ein Bläschen, beträufle ich dieses mit Teebaumöl", erläutert Kranz.
Sobald das Abheilen beginne und die Stelle aufzureißen droht, creme sie die betroffene Stelle mit Zistrosenbalsam ein.[47]

Herpes: Selenmangel[48]

Herpes simplex: Zinkmangel:[49]

Selen:
Selen ist eine Waffe, die Viren vernichtet. Vorkommen: Essen Sie häufig Naturreis, Vollkornprodukte, Fisch, Austern, Knoblauch und Paranüsse.[50]

Zistrose:
Bei der Zistrose handelt es sich um eine mediterrane Pflanze, welche heilende Wirkungen hat und laut aktuellen Forschungen sogar eine wirklich erstaunliche Wirkung zur Behandlung aller möglichen Viren aufzeigt. Beispielsweise kann die Zistrose zur Behandlung einer Grippe eingesetzt werden oder zur Bekämpfung verschiedener viraler Infekte. Außerdem ist die Heilpflanze bekannt als Mittel gegen Herpes. Verschiedene Forschungen an der Universität in Münster haben nachweislich ergeben, dass die Zistrose eine deutliche antivirale Wirkung aufweist. So bestätigte auch Professor Ludwig, dass es einen eindeutigen Nachweis für diese Wirkungsweise gibt. Der große Vorteil hierbei ist, dass keine Nebenwirkungen entstehen und dass durch die Zistrose keine Herstellung von Resistenzen angekurbelt wird. Das Fazit: Die Wirkungsweise der Zistrose ist einfach, aber dafür umso beeindruckender.
Nochmal zurück zu den zuvor genannten Polyphenolen: Diese Stoffe bewirken, dass Viren ganz simpel eingehüllt werden. Dies verhindert, dass die Viren sich an den Wirtszellen festsetzen können, welche für eine Vermehrung benötigt würden. Denn der Virus bewirkt üblicherweise, dass die Wirtszellen durch die übertragenen Erbinformationen noch weitere Viren herstellen. Durch die Polyphenole erfolgt nun eine Blockierung von diesem Prozess und der Virus kann dies – auch durch eine Mutation – nicht umgehen. Oder um es mal etwas bildlicher zu erklären: Die in der Zistrose enthaltenen Polyphenole bilden um die Viren quasi einen Mantel, kuscheln sie dadurch ein und bringen sie so problemlos aus dem Körper hinaus, zum Beispiel durch den Darm.[51]

Das Coenzym Q10:
ist in der Lage, das Immunsystem gerade dann zu stärken, wenn Krankheitserreger entdeckt werden. Es liefert auf Zellebene die nötige Unterstützung für die Killerzellen, die praktisch *die erste Verteidigungslinie bei der Entdeckung und Entfernung von **Viren** und Bakterien bilden*. Forschungen haben gezeigt, dass eine

---

[45] http://superfood-gesund.de/propolis/
[46] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/auch-kuessen-sei-erlaubt-alternative-methoden-zur-herpes-bekaempfung-20180106396590
[47] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/auch-kuessen-sei-erlaubt-alternative-methoden-zur-herpes-bekaempfung-20180106396590
[48] http://praxisgarbers.de/ernahrung/erkrankungen-durch-vitaminmangel/
[49] http://praxisgarbers.de/ernahrung/erkrankungen-durch-vitaminmangel/
[50] [50] Strunz, forever young, 43
[51] https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/die-zistrose-zur-vermeidung-von-grippe--virusinfekten-sowie-herpes.shtml

Erhöhung des Coenzym-Q10-Wertes im Blut die Zahl der Antikörper um 57 Prozent ansteigen lassen kann, was die Zeitspanne reduziert, innerhalb derer das Immunsystem auf Eindringlinge reagiert. [52]

Erdbeeren:
Erdbeeren zerstören Viren. Laut kanadischen Studien waren Erdbeeren in pürierter und flüssiger Form im Reagenzglas ähnlich wie anderes Obst recht wirksam bei der Zerstörung verschiedener krankmachender Viren. Erdbeeren vernichten das Poliovirus, das ECHO-Virus, das REO-Virus, das Cosackievirus und das Herpes-Simplex-Virus – lauter weit verbreitete Infektionserreger. Je stärker konzentrierter die Frucht ist, desto höher die Wirksamkeit.[53]

Holunderbeeren gegen Herpes Simplex:[54]

Melisse (Zitronenmelisse):
Die Behandlung mit Zitronenmelisse als Creme kann dazu beitragen die Heilung der Herpes-labialis-Infektion zu beschleunigen. Die Wirksamkeit von Zitronenmelisse wurde in zwei Placebo-kontrollierten Studien geprüft (5, 9). Die Zitronenmelisse-Creme wurde dabei bis zu 4-mal täglich für mindestens 5 Tage auf die betroffenen Hautbereiche aufgetragen. In einer Studie waren am zweiten Tag die Beschwerden bereits signifikant geringer als unter der Placebo-Anwendung (5). Neben der Verkürzung der Heilungsphase und der Verhinderung einer Ausbreitung der Infektion wurde auch eine rasche Wirkung auf typische Symptome von Herpes labialis wie Jucken, Schwellung, Spannungsgefühl und Rötung beobachtet.[55]

Ringelblumenessenz:
Die Ringelblume wirkt entzündungshemmend, antimikrobiell, pilzwidrig und virustötend. Innerlich wirkt sie entzündungshemmend und beruhigend.
Ringelblume ist in vielen hautberuhigenden Salben und Tinkturen enthalten, da sie ein sehr großes Anwendungsspektrum birgt. Vor allem als fertige Essenz lindert sie die Symptome deines Lippenherpes und beschleunigt die narbenfreie Heilung. Die Essenz verdünnst du im Verhältnis 1:10 mit Wasser und betupfst damit den Herpes.[56]

Grapefruitkernextrakt stärkt das Immunsystem und kann somit Herpes unterdrücken:
Auch Herpes ist eine viruelle Hauterkrankung. Entsprechend kann Herpes mit Grapefruitkernextrakt effizient behandelt werden. Dazu wird einfach eine orale Therapie mit Grapefruitkernextrakt empfohlen, wobei sich die Dosis gegen Herpes an der Behandlung von Candida orientieren kann
Zusätzlich kann der Grapefruitkernextrakt auch äußerlich auf befallene Stellen angewendet werden. Man sollte hier aber nur mit Wasser verdünnten Extrakt einsetzen.[57]

Aloe Vera:
Aloe-Vera-Gel kann dank seiner antiviralen Eigenschaften gegen Herpes wirken und die Symptome deutlich lindern. Träufeln Sie hierfür ein wenig Aloe-Vera-Gel auf einen Wattebausch oder ein Wattestäbchen und lassen Sie das Gel dann auf die betroffene Stelle einwirken. Sie sollten dies mehrfach täglich wiederholen.[58]

Honig:
Honig hat natürliche antibakterielle, antivirale und antimikrobielle Eigenschaften und hilft so auch gegen Herpes. Schmieren Sie dafür ein wenig Honig auf die betroffenen Stellen und lassen Sie ihn ca. 15 Minuten lang einwirken, bevor Sie ihn vorsichtig z.B. mit einem nassen Tuch entfernen. Wiederholen Sie dies über mehrere Tage hinweg mindestens zweimal täglich. Besonders empfehlenswert ist dabei Manuka-Honig, welcher eine besonders heilende Wirkung hat.[59]

---

[52] John Phillip auf der Internet-Seite des Kopp Verlags, 11.11.2010
[53] Carper, Jean: Nahrung ist die beste Medizin, 2001, S. 249f.
[54] https://bewusst-vegan-froh.de/holunderbeere-die-frucht-mit-der-staerksten-antiviralen-wirkung/
[55] http://wirksam-oder-unwirksam.blogspot.com/2014/01/naturheilmittel-bei-herpes-simplex.html
[56] https://entsafter-kaufen.info/lippenherpes-schnell-loswerden-51-tipps-mit-denen-es-garantiert-klappt/
[57] https://www.grapefruitkernextrakt-ratgeber.info/
[58] https://alte-hausmittel.com/hausmittel-gegen-herpes/
[59] https://alte-hausmittel.com/hausmittel-gegen-herpes/

Ingwer:
Ingwer enthält Gingerol, einen natürlichen Wirkstoff, der antiviral und antibakteriell wirkt und so die Symptome eines Herpes-Ausbruches lindern kann. Schneiden Sie hierfür eine frische Ingwer in kleine Stücke und tragen Sie diese direkt auf die betroffene Stelle auf. Lassen Sie den Ingwer ca. 15 Minuten lang einwirken und wiederholen Sie dies mehrmals (ca. 5 bis 6 Mal) täglich.[60]

Knoblauch:
Knoblauch enthält Allicin, einen natürlichen Wirkstoff, der antibakteriell wirkt und verhindern kann, dass Bakterien den Herpes-Ausbruch verschlimmern. Schneiden Sie eine Knoblauchzehe klein und legen Sie den frischen Knoblauch ca. 15 Minuten lang auf die betroffene Stelle. Wiederholen Sie dies mehrfach (idealerweise 5-6 Mal täglich). Sie können auch Knoblauchöl Schneiden Sie hierzu die Knoblauchzehe klein, mischen Sie den Knoblauch z.B. mit Olivenöl und tragen Sie das Öl dann mit einem Wattebausch auf die betroffene Stelle auf.[61]

Kokosöl:
Kokosöl ist eine weitere Möglichkeit, Herpes erfolgreich zu bekämpfen. Denn das aus dem Fleisch der Kokosnuss gewonnene Öl enthält gesunde gesättigte Fettsäuren. Besonders die in Kokosöl reichlich enthaltene Laurinsäure wirkt sowohl antibakteriell als auch antiviral und hilft daher gut gegen Herpes. Nehmen Sie hierfür ein wenig Kokosöl und geben Sie es mit einer Pinzette oder mit einem Wattestäbchen auf die betroffene Stelle. Lassen Sie das Öl gut einwirken und wiederholen Sie dies mehrfach täglich.
Nelkenöl enthält Eugenol, ein pflanzliches ätherisches Öl, das Schmerzen lindert und als Hausmittel gegen Herpes antiviral und antibakteriell wirkt. Träufeln Sie einfach ein wenig Nelkenöl auf einen Wattebausch oder ein Wattestäbchen und lassen Sie es anschließend auf die betroffene Stelle einwirken. Wiederholen Sie dies bis zu fünf Mal täglich.[62]

Salzwasser:
Salzwasser ist besonders bei bereits sichtbarem Herpes eine gute Möglichkeit, die störenden Bläschen schnell loszuwerden, denn Salz trocknet die Herpes-Bläschen und damit auch die Viren und Bakterien aus. Mischen Sie hierfür drei Esslöffel Salz mit einem Esslöffel Wasser und tragen Sie die Mischung mit einem Wattebausch oder Wattestäbchen auf. Lassen Sie das Salzwasser gut einwirken und wiederholen Sie die Anwendung mehrmals täglich.[63]

Schwarzkümmelöl:
Schwarzkümmelöl enthält unter anderem Linolsäure, pflanzliche Gerb- und Bitterstoffe und Triglyceride, die nicht nur das Immunsystem stärken, sondern auch antiviral und antibakteriell wirken und damit als Hausmittel gegen Herpes helfen. Tragen Sie hierfür ein wenig Schwarzkümmelöl mit einem Wattebausch oder einem Wattestäbchen auf die betroffene Stelle auf, lassen Sie das Öl einwirken und wiederholen Sie dies mehrfach tä
Um das Immunsystem gegen Herpes zu stärken, können Sie das Öl zusätzlich auch innerlich einnehmen, indem Sie z.B. täglich einen Esslöffel Schwarzkümmelöl zu sich nehmen.

Schwarzer Tee:
Schwarzer Tee enthält wertvolle pflanzliche Gerbstoffe, die antibakteriell und antiviral gegen Herpes wirken. Gießen Sie hierfür heißes Wasser auf einen Teebeutel und lassen Sie diesen ca. 5-7 Minuten lang ziehen. Nur so können die Gerbstoffe ihre Wirkung entfalten. Anschließend entfernen Sie den Teebeutel und lassen ihn ein paar Minuten lang abkühlen. Sobald der Beutel lauwarm ist, können Sie ihn auf die betroffene Stelle auflegen und ca. 5 Minuten lang einwirken lassen. Sie sollten dies zwei bis drei Mal täglich wiederholen.[64]

Teebaumöl:

---

[60] https://alte-hausmittel.com/hausmittel-gegen-herpes/
[61] https://alte-hausmittel.com/hausmittel-gegen-herpes/
[62] https://alte-hausmittel.com/hausmittel-gegen-herpes/
[63] https://alte-hausmittel.com/hausmittel-gegen-herpes/
[64] https://alte-hausmittel.com/hausmittel-gegen-herpes/

Teebaumöl ist ein sehr potentes ätherisches Öl, das entzündungshemmend und antibakteriell als Hausmittel gegen Herpes wirkt. Geben Sie ein paar Tropfen Teebaumöl mit einem Wattebausch oder einem Wattestäbchen auf die betroffenen Stellen und lassen Sie das Öl ca. 10 Minuten lang einwirken. Wiederholen Sie dies mehrfach täglich, am besten alle 2 bis 3 Stunden. Teebaumöl eignet sich auch zur Prävention gegen Herpes. Sie können das Öl also schon vor dem Herpes-Ausbruch, wenn Sie das erste Mal ein Kribbeln verspüren, anwenden.[65]

Zitronenmelisse:
Zitronenmelisse ist eine altbewährte Heilpflanze und wird oft als Hausmittel gegen Herpes genutzt. Denn die Pflanze enthält viele antivirale Wirkstoffe wie z.B. Rosmarinsäure, die zudem antibakteriell wirken. Am wirkungsvollsten ist dabei das Öl der Zitronenmelisse, das sich zudem leicht auf die Haut auftragen lä Tragen Sie also etwas Melissen Öl mit einem Wattebausch oder einem Wattestäbchen auf die betroffene Stelle auf und lassen Sie das Öl einwirken. Wiederholen Sie dies mehrfach täglich.[66]

Aloe:
Dr. Thomas Bell aus Dallas berichtete 1977 über seine Erfahrungen, die er neun Jahre lang mit Aloe sammeln konnte. Bei Behandlungen von Herpes simplex im Mundbereich erreichte er stets bessere Ergebnisse mit Aloe als mit herkömmlichen Heilmitteln. [67]

Herpes: Selenmangel beheben[68]

Ätherische Öle der Myrtenfamilie:
Prof. Dr. Jürgen Reichling von der Universität Heidelberg konzentrierte sich in seiner Forschung mit ätherischen Ölen vor allem auf deren antivirale Wirkung und konnte nachweisen, dass einige ätherische Öle der Myrtenfamilie erstaunliche Effekte zur Verkürzung von Herpes simplex-Episoden haben (Reichling 2006).[69]

Olivenblätter:
In Olivenblättern wurden rund 30 verschiedene Polyphenole in hochkonzentrierter Form entdeckt. Dadurch antiviral.
Sogar bei HIV-Viren1 und *Herpes-Viren2* konnte eine antivirale Wirkung beobachtet werden.[70]

Zistrosen-Salbe:
Die Salbe bewährt sich bei Herpes-simplex-Viren.[71]

Herpes genitalis
Eine placebokontrollierte Doppelblindstudie mit 180 Männern untersuchte die Wirksamkeit einer 0,5-prozentigen, hydrophilen Aloe-vera-Creme bei Patienten mit Herpes genitalis. Die behandelten Patienten hatten signifikant schnellere (4,9 gegenüber 12 Tagen) und höhere Heilungsraten (66,7 Prozent gegen 6,7 Prozent).[72]

---

[65] https://alte-hausmittel.com/hausmittel-gegen-herpes/
[66] https://alte-hausmittel.com/hausmittel-gegen-herpes/
[67] Peuser, Michael, Aloe. Kaiserin der Heilpflanzen, 140f.
[68] http://praxisgarbers.de/ernahrung/erkrankungen-durch-vitaminmangel/
[69] https://aromapraxis.de/aroma-schule/aetherische-oele/wissenschaft/wissenschaftliche-studien/
[70] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/mit-der-kraft-der-natur-6-antivirale-heilpflanzen-fuer-eine-starke-abwehrkraft/
[71] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/zistrose-ein-turbo-nicht-nur-fuers-immunsystem/
[72] https://www.pharmazeutische-zeitung.de/inhalt-04-2004/pharm1-04-2004/