**Therapie bei Herpes**

**Erstsendung: Montag, 8.2.2021, 21:00 Uhr**

Ernährung kann dazu beitragen, die Immunabwehr zu unterstützen und einen Herpes-Ausbruch zu verhindern. Ziel sollte immer sein, die nötigen Vitalstoffe direkt mit der Nahrung zuzuführen und nicht als Nahrungsergänzungsmittel. Denn der Körper kann diese Stoffe in ihrem natürlichen Verbund besser aufnehmen und verarbeiten. Eine Rolle spielen hier insbesondere Vitamin C, Zink und Magnesium sowie um die Aminosäuren (Eiweißbausteine) Lysin und Arginin. Generell empfehlenswert ist eine entzündungshemmende Ernährung – gemüsebetont, mit guten Fetten und ausreichend Eiweiß.

**Verhältnis von Lysin und Arginin**

Ein gesunder Mensch braucht die Aminosäuren Arginin und Lysin in ausgeglichenem Verhältnis. **Arginin** unterstützt Funktionen des Immunsystems, scheint außerdem eine verbesserte Fettverbrennung und Leistungsfähigkeit zu bewirken. Aber: Arginin unterstützt auch die Vermehrung von Herpesviren - Lysin dagegen bremst sie. **Lysin** ist eine essenzielle Aminosäure, wir müssen sie also über die Nahrung aufnehmen, der Körper kann sie nicht selbst bilden. Er braucht Lysin unter anderem für die Wundheilung und Zellteilung. Studien deuten darauf hin, dass Lysin auch eine geringere Stressanfälligkeit bewirkt. Nachteil von längerfristig sehr hochdosiertem Lysin ist allerdings, dass es offenbar den Blutdruck steigern kann.

Da Lysin hauptsächlich in tierischen Nahrungsmitteln steckt, haben vegan lebende Menschen es schwerer, ihren Bedarf zu decken. Zu beachten ist auch, dass einige gute natürliche Mineralquellen wie etwa Weizenkeime, Kürbiskerne, Haferflocken zugleich argininreich sind.

**Das Wichtigste im Überblick:**

* **Ruhe und Regelmäßigkeit beim Essen,** Drei-Mahlzeiten-Struktur. Generell Stressabbau (Yoga, Bewegung).
* **Falls Übergewicht besteht: Bauchumfang reduzieren!** Das Bauchfett produziert zahlreiche Hormone – darunter Entzündungsbotenstoffe, die das Immunsystem belasten.   
  Beim Abnehmen kann ggf. Intervallfasten helfen.
* **Zuckerverzicht zur Stärkung des Immunsystems:** möglichst wenig Süßigkeiten, Gebäck, süße Trockenfrüchte; wenn möglich, erst recht keine Schokolade – wegen Arginin!   
  Gegen Süßhunger können Bitterstoffe helfen, Bittertropfen (aus der Apotheke): bei Süßhunger 1–2 Tropfen vom Handrücken einnehmen.
* **Maßvoll Kohlenhydrate.** Alte Getreidesorten verwenden: Dinkel, Emmer, Einkorn und Scheingetreide wie Buchweizen, Quinoa.
* **Gute Öle verwenden:** Rapsöl, Leinöl oder Algenöl\*), Walnussöl; Olivenöl; pflanzliche Fette wie Avocado.  
  \*) Hochwertig hergestellt unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff (omega-safe/Oxyguard) – Leinöl ist reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren – nur in der kalten Küche verwenden!
* Lysinreich - bis zu 30 mg Lysin pro Kilo Körpergewicht pro Tag - und argininarm essen.
* **Lysinreiche Lebensmittel bevorzugen:** Eier, Muskelfleisch, Fisch (außer Thunfisch); Tofu, Hüttenkäse, Magerquark, Parmesan, Gouda, Kuhmilch; geringere Mengen auch in Obst und Gemüse - vor allem in Hülsenfrüchten: Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja.
* **Argininreiche Lebensmittel eher meiden:** Nüsse, Schokolade, Weizenkeime; auch Thunfisch, Haferflocken, ungeschälter Reis, Vollkornnudeln/-brot, Erbsen.
* **Eiweißaufnahme richtig dosieren:** insgesamt 1 Gramm pro Kilo Körpergewicht pro Tag - Milchprodukte (z. B. morgens Porridge mit Reisflocken und Milch oder Frühstücksquark); mehrfach pro Woche Seefisch (liefert außerdem Omega-3-Fettsäuren); Hülsenfrüchte (wenig Erbsen); gern auch Algen. Nüsse sind eiweißreich, aber in sensibler Phase unbedingt meiden!
* **Vitamine und Mineralstoffe zur Stärkung des Immunsystems:** täglich 500 Vitamin C, 15 mg Zink und 300 bis 500 mg Magnesium.
* **Vitamin-C-Quellen:** Sanddornsaft, Grünkohl, Paprika, Brokkoli, Rosenkohl, Kiwi, Zitronen, Orangen, Grapefruit, Sauerkraut.
* **Magnesiumquellen:** zum Beispiel Spinat, Beerenobst, Bananen, Amarant, Quinoa, Sojabohnen, Fisch.
* **Zinkquellen:** zum Beispiel Leber, Hefeflocken, Sojabohnen, Linsen, Quinoa.
* **Viel trinken:** mindestens 2 Liter pro Tag Wasser (stilles Mineralwasser), ungesüßter Tee (z. B. Salbei, Kamille, Thymian) oder Brühe; keinen Kaffee zu den Mahlzeiten trinken.

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.**