

## Wiederkehrende Herpesinfektionen

Immer wieder erlebe ich es im Praxisalltag, dass manche Patienten unter einem wiederkehrenden und mitunter schlimmen Herpesbefall an den Lippen oder auf der Haut als Gürtelrose leiden und mir berichten. Was kann hier Sinnvolles unternommen werden, um das Immunsystem zu kräftigen? Neben einer gesunden vollwertigen Ernährung mit wenig Wurst und Fleisch, reichhaltigem Obst und Gemüse im Verhältnis 1:4, das obendrein vor 16 Uhr genossen werden soll, um Gärprozesse im Magen-Darm-Trakt zu verhindern, sollte man auf viel Bewegung in der frischen Luft achten. Sicherlich können Kneipp-Güsse eine Bereicherung darstellen, ebenso das Tautreten am frühen Morgen. Abgetötete Herpeserreger als Nosode in der Potenz C 30 helfen, das Immunsystem anzufachen, die Abwehrzellen im Organismus vermehrt zu bilden, um letzten Endes eine Heilung zu vollziehen. Für einen Lippenbefall wähle man die **Herpes simplex – Nosode** und bei einer Gürtelrose eine **Herpes zoster – Nosode**. Von den Globuli nimmt man in der Regel alle 3 Tage 2 Korn direkt auf die Zunge. Wer möchte kann die 2 Korn auch in Wasser auflösen und alle 3 Tage morgens und abends einen Schluck davon nehmen. Die Anwendung sollte sich auf 6 – 8 Wochen begrenzen.