

DURCHATMEN TROTZ HERPES ZOSTER

**GÜRTELROSE GANZHEITLICH VERSTEHEN:
PRAKTISCHE HILFE FÜR IHREN ALLTAG**



INHALT

DIE AUTORIN DIESES E-BOOKS

Seite 3

EINLEITUNG – WAS IST HERPES ZOSTER?

Seite 4

URSACHEN & AUSLÖSER

VERLAUF VON HERPES ZOSTER

Seite 5

**ERNÄHRUNG – LEBENSMITTEL UND KRÄUTER,
DIE UNTERSTÜTZEN**

Seite 6

MIKRONÄHRSTOFFE UND MOLEKULARER WASSERSTOFF

Seite 7

BEWEGUNG UND SPORT

Seite 8

MASSNAHMEN WÄHREND DER ERKRANKUNG

MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN

Seite 9

ALTERNATIVE METHODEN

Seite 10

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Seite 11

STUDIEN

Seite 12

UNTERSTÜTZENDE OPTIONEN

Seite 13

FAZIT

Seite 14

ABOUT

Sabine Kuhls-Dawideit ist eine leidenschaftliche Expertin für ganzheitliche Gesundheit und eine inspirierende Stärke bei synerLife sowie in der **Gesundheitsberatung**. Ihr tiefes Verständnis davon, dass Gesundheit weit mehr ist als nur die Abwesenheit von Krankheit, motiviert sie jeden Tag aufs Neue, Menschen auf ihrem Weg zu einem erfüllten, vitalen Leben zu begleiten.

Mit ihrer ganzheitlichen Philosophie verbindet sie die wertvollen Weisheiten traditioneller Heilmethoden mit modernen Ansätzen. So entwickelt sie individuelle Lösungen, die sowohl körperliche als auch emotionale und geistige Bedürfnisse ihrer Klienten im Blick haben. Sabine glaubt fest daran, dass jeder Mensch die Fähigkeit hat, die Kontrolle über seine eigene Gesundheit zu übernehmen. Ihr Ziel ist es, Sie zu empowern, Ihre Gesundheitsziele zu erkennen und aktiv zu verwirklichen.

Neben ihrem Engagement bei synerLife teilt Sabine ihr Wissen auch auf ihrer **Website gagebe.de**, wo sie persönliche Beratungen, Heilarbeit und wertvolle Ressourcen anbietet, um das Wohlbefinden aller zu fördern.

Mit diesem E-Book zur Gürtelrose möchte Sabine nicht nur informieren, sondern



auch Hoffnung schenken. Sie richtet sich an all jene, die mit den Herausforderungen dieser Erkrankung kämpfen. In den Seiten dieses Buches finden Sie nicht nur praktische Strategien zur Linderung der Symptome, sondern auch einen ganzheitlichen Ansatz, der sowohl die körperlichen als auch die emotionalen Aspekte berücksichtigt.

Durch regelmäßige Fort- und Weiterbildungen ist sie stets auf dem neuesten Stand der Forschung und integriert die aktuellsten Erkenntnisse in ihre Arbeit. Ihr unermüdlicher Einsatz, anderen zu helfen, und ihre Leidenschaft für ganzheitliche Gesundheit bieten Ihnen die Gewissheit, dass Sie mit ihr an ihrer Seite Unterstützung und transformative Ansätze finden.

EINLEITUNG

Herpes Zoster, oft als Gürtelrose bezeichnet, ist mehr als nur ein medizinischer Begriff; es ist eine Herausforderung, die viele Menschen im Verlauf ihres Lebens treffen kann. Das Wiederaufleben des Varicella-Zoster-Virus (VZV), das einst Windpocken verursachte, kann in Form von schmerzhaften, bläschenbildenden Hautausschlägen erscheinen. Die emotionale Belastung, die mit einer solchen Erkrankung einhergeht, ist oft

ebenso einschneidend wie die körperlichen Symptome. In diesem E-Book werden die Ursachen von Herpes Zoster beleuchtet, mögliche Maßnahmen zur Linderung aufgezeigt und alternative Heilmethoden vorgestellt, die Ihnen in dieser herausfordernden Zeit zur Seite stehen können – einschließlich der erstaunlichen Wirkungen von molekularem Wasserstoff und der alten, magischen Heilweise des Besprechens.

WAS IST HERPES ZOSTER?

Gürtelrose, medizinisch als Herpes zoster klassifiziert, ist ein Krankheitsbild, das infolge einer Reaktivierung des Varizella-Zoster-Virus (VZV) auftritt. Dieses Virus, das ursprünglich für die Entstehung von Windpocken verantwortlich ist, bleibt nach einer Erstinfektion latent im Körper und zieht sich in die Spinalganglien zurück – Nervenzellansammlungen entlang des Rückenmarks. Diese Viren können dann nach Jahren oder Jahrzehnten aktiv werden, was zur Entwicklung von Gürtelrose führt.

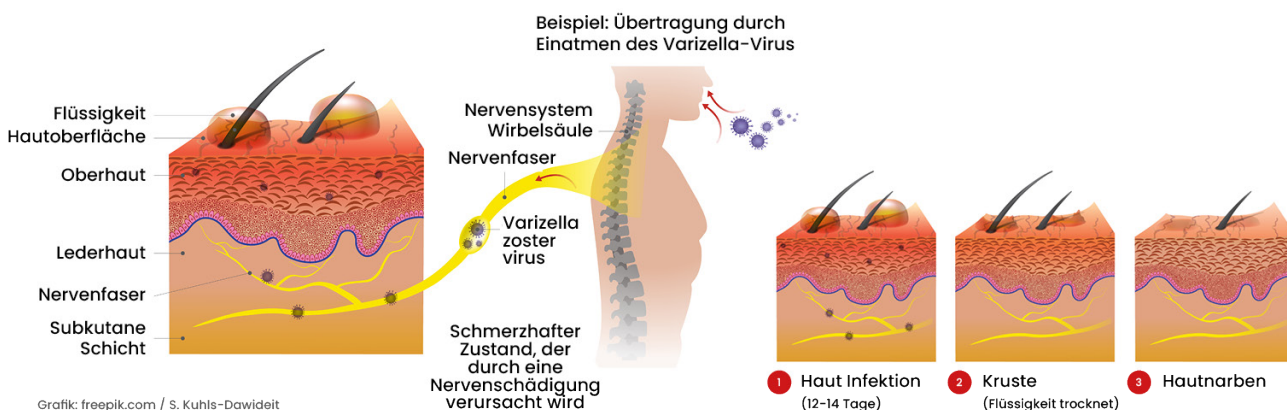
Bei der Reaktivierung breiten sich die Viren entlang der Nervenbahnen aus und

können eine entzündliche Reaktion im betroffenen Nervengewebe hervorrufen. Dies äußert sich dann in dem charakteristischen, schmerzhaften Hautausschlag, der für die Erkrankung typisch ist.

Obwohl Gürtelrose im Allgemeinen nicht wiederholt auftritt, ist es dennoch möglich, dass Einzelne mehrere Episoden haben. In diesen Rückfällen ähneln die Symptome meistens denjenigen der vorhergehenden.

Die Häufigkeit, mit der eine Person Gürtelrose wieder entwickeln könnte, hängt maßgeblich von der jeweiligen Stärke des Immunsystems ab.

Varizella zoster Virus / Gürtelrose



URSACHEN & AUSLÖSER VON HERPES ZOSTER

Die Rückkehr des Varicella-Zoster-Virus aus den Tiefen Ihres Körpers hat oft vielschichtige Ursachen. Viele Menschen erleben, dass ihre Phasen emotionaler und physischer Belastung eine fruchtbare Grundlage für den Ausbruch von Herpes Zoster schaffen. Zu den häufigsten Faktoren zählen:

Alter: Das Immunsystem wird mit den Jahren anfälliger, was die Wahrscheinlichkeit, an Herpes Zoster zu erkranken, erhöht.

Stress: Übermäßiger Druck, sei es aufgrund beruflicher Herausforderungen oder privater Probleme, kann Ihre inneren Ressourcen aufbrauchen und die schützenden Abwehrkräfte Ihres Körpers schwächen. Zu viel UV-Strahlung kann ebenfalls eine Infektion auslösen.

Krankheiten und Medikation:

Krebs-Erkrankungen, die das Immunsystem oft schwächen, erhöhen das Risiko für Gürtelrose. Neben einem geschwächten Immunsystem stellen auch bestimmte medikamentöse Behandlungen, wie Chemotherapien, Risikofaktoren dar. Zusätzlich beeinflussen Medikamente, die das Immunsystem dämpfen, sogenannte Immunsuppressiva, wie TNF-Blocker in der Rheuma-Therapie, die Immunabwehr negativ und können zu einer erneuten Aktivierung des Virus führen. Auch andere Infekte, die dem Herpes Zoster vorausgehen können, begünstigen eine Infektion.

Bei angeborenen Immundefekten sind bestimmte Komponenten der Immunabwehr von Geburt an verringert oder ganz absent, was das Risiko, an Gürtelrose zu erkranken, ebenfalls erhöht.

DER VERLAUF DER ERKRANKUNG

Der Ausbruch von Herpes Zoster kann sich wie ein Blitz aus heiterem Himmel anfühlen. Zu Beginn sind Sie von einer schmerzhaften Empfindung oder einem brennenden Gefühl in einem bestimmten Hautbereich betroffen. Nach diesem Vorwarnzeichen folgt bald der Blick auf die Realität: ein schmerzhafter Ausschlag, der sich in bläschenartigen Läsionen zeigt. Diese Symptome sind nicht nur körperlich, sondern auch emotional erschütternd; Angst und Verunsicherung können Überhand nehmen. Aus dem anfänglichen Ausschlag der

Gürtelrose entwickeln sich innerhalb kürzester Zeit kleine juckende Hautbläschen. Diese sind zunächst mit klarem, später trübem Flüssigkeitsinhalt gefüllt. Die Bläschenphase kann bis zu fünf Tage andauern.

Sobald die Bläschen platzen, beginnen sie innerhalb von zwei bis zehn Tagen auszutrocknen und fallen ab. Insgesamt dauert es in der Regel zwei bis vier Wochen, bis die Hautveränderungen der Gürtelrose vollständig abgeklungen sind.

ERNÄHRUNG – LEBENSMITTEL UND KRÄUTER, DIE UNTERSTÜTZEN

Eine ausgewogene Ernährung kann einen wichtigen Beitrag zur Genesung leisten. Bestimmte Lebensmittel und Kräuter mit antiviralen Eigenschaften haben nachweislich entzündungshemmende und immunstärkende Effekte, die Ihnen Unterstützung bieten können.

Hier sind einige der wichtigsten Lebensmittel, die Sie in Ihre Ernährung einbauen können:

Knoblauch: Knoblauch ist eine Knollenpflanze aus der Familie der Lauchgewächse. Er wird sowohl frisch als auch getrocknet verwendet und ist bekannt für seinen kräftigen Geschmack und sein intensives Aroma.

Ingwer: Ist eine Gewürzpflanze, die zur Familie der Zingiberaceae gehört. Die unterirdischen Wurzelknollen besitzen einen scharfen, würzigen Geschmack. Ingwer wird sowohl frisch als auch in getrockneter Form verwendet. Darüber hinaus wird er häufig in Getränken, wie Tee oder als Zutat in Cocktails, genossen.

Zitronenmelisse: Bei Berührung setzt die Zitronenmelisse einen frischen, zitrusar-

tigen Duft frei. Zitronenmelisse wird häufig frisch oder getrocknet in Tees und verschiedenen Gerichten verwendet.

Grüner Tee: Ist ein Teeprodukt, das aus den Blättern der *Camellia sinensis*-Pflanze gewonnen wird. Die Blätter werden kurz gedämpft oder geröstet, um die Oxidation zu vermeiden, wodurch die charakteristische grüne Farbe und der frische Geschmack entstehen. Diese Teesorte wird in Ländern wie China, Japan und Indien angebaut.

Honig: Manuka-Honig wird aus dem Nektar der Blüten des Manukabaums in Neuseeland und Australien gewonnen. Er hat eine bernsteinfarbene bis goldene Farbe, eine dichte Konsistenz und einen milden, leicht erdigen Geschmack. Manukahonig wird häufig in der Küche als natürlicher Süßstoff in Getränken, Desserts und verschiedenen Gerichten verwendet.

Kurkuma: Als Gelbwurz bekannt, stammt Curcuma aus der Wurzel der longa-Pflanze. Leuchtend gelb findet es sich in der asiatischen Küche wieder – in Currys und Gewürzmischungen. Curcuma hat einen leicht bitteren, erdigen Geschmack.



MIKRONÄHRSTOFFE UND MOLEKULARER WASSERSTOFF

Mikronährstoffe sind wichtige Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung, die zur allgemeinen Gesundheit beitragen können. Eine Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien ist, kann verschiedene Aspekte des Wohlbefindens unterstützen.

Hier sind einige essentielle Mikronährstoffe, die Sie in Ihre tägliche Ernährung einbeziehen sollten:

Vitamin C: Ein Antioxidans, das in Zitrusfrüchten, Beeren, Paprika, Brokkoli und Spinat vorkommt. Diese Lebensmittel sind schmackhafte Quellen für Vitamin C.

Vitamin E: Ein Antioxidans, das in Nüssen, Samen, pflanzlichen Ölen und grünem Blattgemüse zu finden ist. Diese Nahrungsmittel tragen zur Vielfalt Ihrer Ernährung bei.

Vitamin B12: Wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen und die Funktion des Nervensystems, finden Sie Vitamin B12 vor allem in Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten. Für Veganer sind angereicherte Lebensmittel eine Option.

DIE KOMBINATION VON MIKRONÄHRSTOFFERGÄNZUNGEN UND MOLEKULAREM WASSERSTOFF KANN SYNERGISTISCHE EFFEKTE ERZEUGEN.

Zink: Ein essentielles Spurenelement, das in Fleisch, Fisch, Nüssen und Samen enthalten ist. Diese Nahrungsmittel sind nahrhaft und vielseitig einsetzbar.

Selen: Ein weiteres Spurenelement, das in Paranüssen, Fisch, Geflügel und Eiern vorkommt. Diese Quellen können abwechslungsreiche Mahlzeiten bereichern.

Lysin: Diese essentielle Aminosäure findet sich in Fleisch, Fisch, Eiern und Hülsenfrüchten und kann eine interessante Ergänzung zu Ihrer Ernährung darstellen.

Molekularer Wasserstoff: Molekularer Wasserstoff, in Form von Wasser oder Tabletten, kann eine interessante Option sein, um die tägliche Flüssigkeitsaufnahme zu variieren. Überlegen Sie, ob Sie diese Form in Ihre Routine einbeziehen möchten.

Trinken müssen Sie sowieso. Weshalb dann nicht gleich Molekularen Wasserstoff? Studien hierzu finden Sie auf Seite 9.





BEWEGUNG UND SPORT

Während einer Gürtelrose-Infektion ist es wichtig, sowohl körperliche Aktivität als auch Ruhe in Einklang zu bringen. Die Symptome von Gürtelrose, wie der schmerzhafte Hautausschlag und die Nervenentzündungen, können die Alltagsfunktionen stark beeinträchtigen. Dennoch kann gezielte Bewegung eine wertvolle Rolle bei der Heilung spielen.

Bedeutung von Bewegung

Regelmäßige, sanfte Bewegung: Hilft, den Körper zu stärken, die Durchblutung zu fördern und Stress abzubauen. Sanfte Aktivitäten wie Spaziergänge, Yoga oder Tai Chi können die Muskulatur entspannen und die Beweglichkeit erhöhen, ohne die schmerzenden Bereiche übermäßig zu belasten. Diese Bewegungsformen fördern zudem das allgemeine Wohlbefinden und können helfen, die emotionale Belastung zu reduzieren, die oft mit dieser Erkrankung einhergeht.

Empfehlungen für körperliche Aktivität:

Leichte Bewegungen: Versuchen Sie, täglich 20 bis 30 Minuten für leichte Aktivitäten einzuplanen.

Achten Sie darauf, die Übungen langsam und behutsam zu beginnen.

Hören Sie auf Ihren Körper, ihre Intuition! Jeder Körper reagiert anders auf die Erkrankung.

Wenn Sie Schmerzen verspüren oder sich unwohl fühlen, passen Sie die Intensität Ihrer Bewegungen an oder gönnen Sie sich Ruhe.

Entspannungstechniken: Integrieren Sie in Ihre Routine auch Entspannungsübungen, wie Atemübungen oder Meditation, um Stress abzubauen und gleichzeitig die Heilung zu unterstützen.

Genehmigen Sie sich Pausen: Es ist okay, Pausen einzulegen und Ihrem Körper die Erholung zu gönnen, die er braucht. Überanstrengung kann die Symptome verschlimmern.

Durch diesen ausgewogenen Ansatz – mit sanfter Bewegung kombiniert mit ausreichend Ruhe und Selbstfürsorge – können Sie aktiv zur Linderung Ihrer Symptome beitragen und gleichzeitig die Heilungsprozesse im Körper unterstützen. Denken Sie daran, die Rücksprache mit einem Arzt oder Therapeuten zu suchen, um individuelle Empfehlungen für Ihre spezielle Situation zu erhalten.

MASSNAHMEN WÄHREND DER ERKRANKUNG

Verschiedene Maßnahmen, die Linderung verschaffen können:

Medikamentöse Therapie: Antivirale Medikamente können helfen, die Symptome zu reduzieren und die Dauer des Ausbruchs zu verkürzen.

Schmerzlinderung: Die Schmerzen können quälend sein. Einige Schmerzmittel können fiebersenkend wirken und können den Schmerz stillen. Bei Bedarf verordnet der Arzt auch stärkere schmerzstillende Medikamente.

Hautpflege: Es ist wichtig, die betroffene Stelle sauber zu halten und durch natürliche Pflegeprodukte wie z.B. Aloe Vera für Beruhigung zu sorgen. Da die Gürtelrose oft unerträglich juckend sein kann, stehen auch Salben oder Tinkturen zur Verfügung, um den Juckreiz zu stillen. Manche Präparate fördern auch das Austrocknen der Bläschen oder das Ablösen der Krusten. Kühlende Kompressen, können helfen, die Qual zu lindern.

Molekularer Wasserstoff: Aktuelle Forschungsergebnisse belegen, dass H₂ über ausgeprägte antioxidative Eigenschaften verfügt. Er kann sowohl in Form von Wasser als auch in speziellen Produkten konsumiert werden. Darüber hinaus findet er zunehmend Anwendung in der Hautpflege und hat in Studien vielversprechende Ergebnisse bei über 200 Erkrankungen gezeigt. *In Japan wird molekularer Wasserstoff bereits erfolgreich in der Notfallmedizin eingesetzt.*

Hier: Studie Molekularer Wasserstoff zur entzündungshemmenden Wirkung

Hier: Studie MW zur Reduzierung von oxidativem Stress / präventive und therapeutische Anwendungen.

Hier: Studie MW akute Hauterkrankungen mit Fieber und/oder Schmerzen

Mögliche Komplikationen der Infektion:

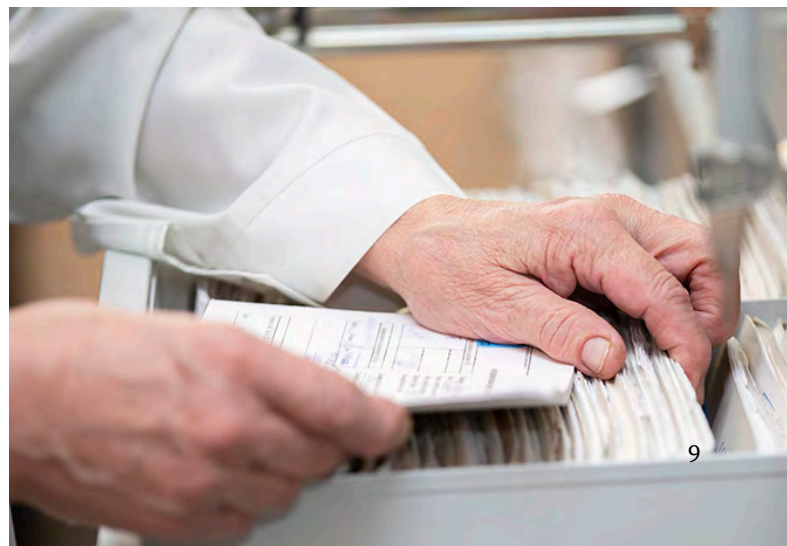
Post-Zoster-Neuralgie: Hierbei handelt es sich um Nervenschmerzen in den zuvor betroffenen Hautregionen, auch bekannt als postherpetische Neuralgie.

Bakterielle Sekundärinfektion: Die durch das Zoster-Virus geschädigten Hautareale können zusätzlich mit Bakterien infiziert werden.

Lähmungserscheinungen (Paresen) und Empfindungsstörungen (Parästhesien): Diese Symptome können in der Region des Ausbruchs auftreten und den betroffenen Bereich erheblich beeinträchtigen.

Entzündungen der Hirn- und Rückenmarkshäute: Wenn das Zoster-Virus das zentrale Nervensystem angreift, können gravierende Entzündungsprozesse entstehen.

Disseminierter (generalisierter) Herpes Zoster: In diesem Fall breiten sich die Zoster-Viren im gesamten Körper aus, was auch Organe betreffen kann. Besonders der disseminierte Herpes Zoster sowie der Befall des zentralen Nervensystems sind besorgniserregend.



ALTERNATIVE METHODEN

Zusätzlich zur konventionellen Medizin gibt es zahlreiche alternative Methoden, die Unterstützung bieten können::

Kräuter und Anwendungen:

Johanniskraut: Oft verwendet, kann es während des Prozesses beruhigend wirken.

Aloe Vera: Die Gel-Substanz ist ein natürlicher Feuchtigkeitsspender und wird häufig in Produkten zur Hautpflege eingesetzt.

Kühlende, feuchte Umschläge: können zur Kühlung und als angenehme Option eingesetzt werden. Molekularer Wasserstoff lässt sich dabei in Form von Umschlägen verwenden.

Ätherische Öle: Es gibt verschiedene Öle und Mischungen, die verdünnt und mehrmals täglich auf die Haut aufgetragen werden können.

Besprechen – Die alte Heilweise:

Die Kunst des Besprechens ist eine alte Tradition, die in vielen Kulturen eine bedeutende Rolle spielt. Dabei wird durch das Aussprechen bestimmter Worte oder Gebete eine besondere Energie freigesetzt. Menschen, die diese Technik anwenden, glauben, dass sie durch ihre Absicht und positive Energie Trost spenden können. Es wird beschrieben, dass man mit der Haut spricht, als würde man sie umarmen und versichern, dass herausfordernde Zeiten vorübergehen werden. Diese Form der emotionalen und spirituellen Unterstützung kann ein Gefühl von Verbundenheit und Hoffnung vermitteln.

Meditation und Achtsamkeit: Techniken zur Stressbewältigung wie Meditation und Achtsamkeit können dazu beitragen, den eigenen Geist zu beruhigen. Durch regelmäßige Praxis kann eine bessere Kontrolle über Emotionen und das Wohlbefinden erreicht werden, was den Prozess unterstützen kann.

Homöopathie: Einige homöopathische Mittel können bei bestimmten Beschwerden in Erwägung gezogen werden. Es wird empfohlen, diese unter Anleitung eines erfahrenen Praktikers auszuwählen.

Es ist wichtig zu beachten, dass diese alternativen Methoden die schulmedizinische Behandlung ergänzen, aber nicht ersetzen sollten. Bei schweren Fällen oder wenn die Symptome anhalten, ist es ratsam, einen Arzt oder Therapeuten aufzusuchen.



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN (FAQ)

Kann ich Herpes Zoster vorbeugen?

Eine gesunde Lebensweise, die eine ausgewogene Ernährung und effektive Stressbewältigungsstrategien umfasst, kann erheblich zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.

Darüber hinaus sind regelmäßige zelluläre Ausreinigungsprozesse wichtig, um Belastungen durch Schwermetalle und andere Stoffe, die aus alltäglichen Lebensmitteln, Kosmetikartikeln und Umweltfaktoren resultieren, zu berücksichtigen.

Impfungen werden von der Schulmedizin ab einem Alter von 50 Jahren empfohlen, und es gibt Diskussionen über deren langfristige Wirksamkeit und mögliche Nebenwirkungen. Es ist entscheidend, dass jeder für sich selbst abwägt, welche Rolle Impfungen in seinem individuellen Gesundheitskonzept spielen – ein offenes und informatives Gespräch mit dem Arzt oder Therapeuten kann dabei helfen, verschiedene Aspekte zu beleuchten und ein fundiertes Verständnis zu entwickeln.

Welche Lebensmittel sind hilfreich bei Herpes Zoster?

Lebensmittel, die reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen sind, können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. Dazu gehören Obst, Gemüse, Nüsse und fettreiche Fische.

Wie wichtig ist körperliche Bewegung während einer Gürtelrose-Infektion?

Regelmäßige, sanfte Bewegung kann zur Stressreduktion beitragen und die Durchblutung fördern. Aktivitäten wie Yoga, Tai Chi und leichte Spaziergänge können angenehme Optionen sein.

Welche alternative Methoden kann ich ausprobieren?

Neben der schulmedizinischen Behandlung können auch alternative Ansätze wie Kräuterheilkunde, Meditation und Homöopathie in Betracht gezogen werden. Darüber hinaus wird die Besprechung oft als wertvolle ergänzende Methode angesehen.



STUDIEN ZU MIKRONÄHRSTOFFEN



Selen und die Immunabwehr

Hoffmann, P. R. & Berry, M. J., 2008

Zielsetzung: Untersuchung der Rolle von Selen in der Immunantwort.

Methode: Metaanalyse bestehender Studien zu verschiedenen Selendosen (50-100 µg/Tag, 100-200 µg/Tag, über 200 µg/Tag).

Ergebnisse: Ein Mangel an Selen ist mit einer reduzierten Immunfunktion assoziiert. Eine Zufuhr von 100-200 µg/Tag kann die Immunabwehr stärken und das Risiko bestimmter Infektionen, einschließlich Herpes, verringern.

Die Studie ist hier verlinkt

Die Studie ist hier verlinkt



Lysin und Herpes

Griffith, R. S., Walsh, D.E., Myrmet, K.H., Thompson, R.W., Behforooz, A., 1983

Zielsetzung: Untersuchung von L-Lysin als Nahrungsergänzung zur Reduzierung der Häufigkeit und Schwere von Herpes-Simplex-Infektionen.

Methode: Teilnehmer wurden in zwei Gruppen eingeteilt; die eine Gruppe erhielt täglich 1.000 mg L-Lysin, die andere ein Placebo. Die Häufigkeit und Schwere der Herpesausbrüche wurden über einen bestimmten Zeitraum dokumentiert.

Ergebnisse: Die L-Lysin-Gruppe zeigte eine signifikante Reduktion der Anzahl und Schwere der Herpesausbrüche im Vergleich zur Placebo-Gruppe.

Die Studie ist hier verlinkt



Zink und Herpesläsionen

Querschnittsstudie

Zielsetzung: Untersuchung der Serum-Zinkkonzentration bei Patienten mit rezidivierendem Herpes labialis im Vergleich zu gesunden Individuen.

Methode: Serum-Zinkspiegel wurden zwischen 43 Patienten mit Herpes labialis und 42 gesunden Personen verglichen.

Ergebnisse: Es gab keinen signifikanten Unterschied in den Serum-Zinkspiegeln zwischen den Gruppen, jedoch zeigte sich, dass höhere Zinkkonzentrationen mit einer schnelleren Heilung der Herpesläsionen verbunden waren.

Die Studie ist hier verlinkt



Melissenextrakt und Herpes-simplex-Virus

Astani, A., Reichling, J., Schnitzler, P., Türkei, 2009

Zielsetzung: Untersuchung der Fähigkeit von Melissenextrakt (*Melissa officinalis*), die Anheftung des Herpes-simplex-Virus an Zellen zu hemmen.

Methode: Zellkulturen, die für die Untersuchung des Herpes-simplex-Virus präpariert waren, wurden mit verschiedenen Konzentrationen von Melissenextrakt behandelt. Die Wirksamkeit des Extrakts bei der Blockade der Virusbindung wurde beobachtet.

Ergebnisse: Melissenextrakt zeigte eine signifikante Fähigkeit, die Bindung des Herpes-simplex-Virus an die Zelloberflächen zu verhindern. Höhere Konzentrationen des Extrakts führten zu einer stärkeren Hemmung.

Die Studie ist hier verlinkt



Medizinischer Honig und Lippenherpes

Naik, P. P., Mossialos, D., Wijk, B. van, Novakova, P., Wagoner, F. A. D. T. G., Cremers, N. A. J., Vereinigte Arabische Emirate, 2021

Zielsetzung: Untersuchung der Wirksamkeit von medizinischem Honig bei der Behandlung von Lippenherpes, verursacht durch das Herpes-simplex-Virus.

Methode: 29 Patienten mit wiederkehrendem Lippenherpes verwendeten im Crossover-Design entweder medizinischen Honig oder herkömmliche Behandlungen. Sie dokumentierten Heilungszeit, Schmerzintensität und Juckreiz.

Ergebnisse: Die Anwendung von medizinischem Honig reduzierte die Heilungszeit signifikant (durchschnittlich 5,8 Tage im Vergleich zu 10 Tagen bei herkömmlichen Behandlungen). 86,2% der Patienten berichteten von schnellerer Heilung sowie geringerem Schmerz und Juckreiz.

Die Studie ist hier verlinkt



Vitamin B-Komplex und Immunsystem

Varga Smith, M., England, 2023

Zielsetzung: Beschreibung der Rolle des Vitamin B-Komplexes im Körper und seiner Auswirkungen auf verschiedene physiologische Funktionen.

Methode: Zusammenfassung von Ergebnissen aus zahlreichen Studien zur Rolle des Vitamin B-Komplexes in der Ernährung und Gesundheit.

Ergebnisse: Der Vitamin B-Komplex spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem und kann die allgemeine Gesundheit fördern.

Die Studie ist hier verlinkt

STUDIEN ZU MIKRONÄHRSTOFFEN



Resveratrol und Herpesviren

Annunziata, G., Maisto, M., Schisano, C., Ciampaglia, R., Narciso, V., Tenore, G. C., Novellino, E., Italien, 2018

Zielsetzung: Analyse der antiviralen Aktivität von Resveratrol gegen Herpes-Simplex-Viren (HSV).

Methode: Zusammenfassung bestehender Studien und Literatur zur Wirkung von Resveratrol auf HSV.

Ergebnisse: Resveratrol zeigt signifikante antivirale Eigenschaften gegen HSV-1 und HSV-2, indem es die Virusreplikation hemmt und die Immunantwort moduliert.

Die Studie ist hier verlinkt



Grüner Tee

Isaacs, C. E., Wen, G. Y., Xu, W., Jia, J. H., Rohan, L., Corbo, C., Di Maggio, V., Jenkins, E. C., Hillier, S., USA, 2008
Experimentelle Laborstudie

Zielsetzung: Untersuchung der antiviralen Aktivität von Epigallocatechingallat (EGCG) gegen Herpes-Simplex-Viren (HSV).

Methode: HSV-1- und HSV-2-Zellkulturen wurden mit verschiedenen EGCG-Konzentrationen behandelt. Die Strukturveränderungen der Viren wurden durch Elektronenmikroskopie nach Immunogoldmarkierung analysiert.

Ergebnisse: EGCG reduzierte die Viruslast von HSV-1 und HSV-2 signifikant und erzeugte sichtbare Schäden an der Virus-hülle. Die antivirale Wirkung beruht auf einer direkten Schädigung der Viren.

Die Studie ist hier verlinkt



Molekularer Wasserstoff

Die antioxidationsähnlichen Wirkungen des Wasserstoffs durch seine zellmodulierende Wirkung machen ihn herkömmlichen Antioxidantien überlegen. Er kann das antioxidative System der Zelle regulieren, indem er oxidativen Stress verhindert und ihn reduziert, wenn er vorhanden ist. Durch die Verringerung des oxidativen Stresses kann H₂ die Aktivierung von Signalwegen, die Entzündungen verschlimmern, abschwächen.

Die Studie ist hier verlinkt

Wasserstoff dämpft Entzündungen, indem er eine frühe M2-Makrophagen-Polarisation bei der Wundheilung der Haut induziert

Die Studie ist hier verlinkt

UNTERSTÜTZENDE OPTIONEN

[Vitamin C plus Polyphenole](#)

[Vitamin B12](#)

[Zink und Selen](#)

[Lysin](#)

[Mitochondrien Aktivator](#)

[OPC und Vitamin C](#)

[Resveratrol](#)

[Vitamin E-Komplex](#)

Bei den Produkten von **Natugena** können Sie einen **10 Euro-Gutscheincode** als Neukunde:in für Ihre erste Bestellung einlösen:

Der Gutscheincode lautet: 0560

[Natural Barrier Support](#) mit Zink, liposomalem Vitamin C, Vitamin D

[Clean Slate](#) für die passive Ausreinigung des Körpers

[Molekularer Wasserstoff / LumiVitae-Cellpower Flasche](#)



Durch den Erwerb über diese [Affiliate-Links](#) unterstützen Sie mich mit einer kleinen [Empfehlungsprovision](#). Die entsprechenden Links finden Sie auch auf meiner Webseite [synerlife](#).

Entdecken Sie auch wertvolle Informationen auf [gagebe.de](#) und [synerlife.de](#).

FAZIT

Herpes Zoster ist eine Herausforderung, die sowohl körperliche als auch mentale Aspekte betrifft. Der wiederkehrende Schmerz und die emotionalen Turbulenzen können belastend sein. In dieser Zeit ist es wichtig zu wissen, dass zahlreiche Optionen zur Verfügung stehen, um die Situation zu erleichtern. Von schulmedizinischen Ansätzen über molekularen Wasserstoff bis hin zur alten Praxis des Besprechens – viele Mittel können in Betracht gezogen werden.

Sie sind nicht allein. Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen, bieten oft wertvolle Hilfe und Unterstützung.

Regelmäßige Rücksprachen mit Fachärzten und Therapeuten können Ihnen helfen, den besten Weg für sich zu finden.

Zudem können auch natürliche Methoden Teil Ihrer Überlegungen sein; sie können Ihnen Begleitung auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude bieten.

Ich wünsche Ihnen ganz viel Gesundheit auf Ihrem Heilungsweg!

Ihre Sabine Kuhls-Dawideit

GEHEN SIE BITTE BEIM ERSTEN ANZEICHEN VON GÜRTELROSE ZU IHREM ARZT ODER THERAPEUTEN IHRES VERTRAUENS!

Meine Empfehlungen und Leistungen können als Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung und Unterstützung angewendet werden, sie ersetzen aber nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker. Medikamente und weitere verordnete Anwendungen sind mit einem Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker zu besprechen. Sie müssen sie weiter einnehmen bzw. ausführen. Ich stelle keinerlei Diagnosen und gebe auch keinerlei Heilversprechen ab.

Das Besprechen ersetzt keinen Arztbesuch, deshalb ist es unbedingt erforderlich bei ernsthaften Erkrankungen oder Beschwerden, die länger als 3 Tage anhalten, einen Arzt aufsuchen. Das Besprechen ist ausschließlich als zusätzliche Therapie empfehlenswert.



GÜRTELROSE GANZHEITLICH VERSTEHEN: PRAKTISCHE HILFE FÜR IHREN ALLTAG

In diesem umfassenden Ebook erfahren Sie alles Wichtige über Herpes Zoster, auch bekannt als Gürtelrose. Nach einer Einführung in die Krankheit werden die Ursachen und Auslöser detailliert beleuchtet. Sie erhalten wertvolle Tipps zur Ernährung und erfahren, welche Lebensmittel und Kräuter während der Erkrankung von Interesse sein können.

Zusätzlich widmen wir uns den Themen Mikronährstoffe und molekularer Wasserstoff sowie der Bedeutung von Bewegung und Sport in dieser Zeit.

Das E-Book informiert Sie über mögliche Komplikationen und bietet praktische Maßnahmen, um während der Erkrankung angemessen zu reagieren. Außerdem werden alternative Methoden vorgestellt, und wir beantworten häufig gestellte Fragen, die Ihnen weitere Informationen bieten.

Abschließend fasst das Ebook die wichtigsten Erkenntnisse zusammen und hilft Ihnen, einen informierten und ganzheitlichen Ansatz zur Auseinandersetzung mit Herpes Zoster zu entwickeln.

Sabine Kuhls-Dawideit
synerLife 

Impressum

Texte:

© S. Kuhls-Dawideit

Gestaltung:

© S. Kuhls-Dawideit

Fotos:

freepik.com, LumiVitae, privat

synerLife

Sabine Kuhls-Dawideit • Poststrasse 46 • 25469 Halstenbek • info@synerlife.de