Lippenherpes? Wer Pilze isst, bekommt die Bläschen seltener

(GMH/BDC) Lippenbläschen sind so unangenehm, lästig und schmerzhaft obendrein. Immer erscheinen sie genau dann, wenn man sie überhaupt nicht gebrauchen kann – vor dem Vorstellungsgespräch, am Tag vor der herbeigesehnten Party, beim Strandurlaub, bei dem man sich doch von seiner allerbesten Seite zeigen möchte. Bis zu vierzehn Tage lang dauert es, bis die Bläschen und der anschließende Schorf wieder völlig verschwunden sind. Wie lässt sich das bloß verhindern? Man ist ihnen so hilflos ausgeliefert. Ist man das wirklich? Es gibt viele kleine und große Stellschrauben im täglichen Leben, die die Wahrscheinlichkeit, eine Herpesattacke zu bekommen, senken. Die bewusste Ernährung mit vielen Pilzen ist eine der wichtigsten dabei.

Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Stressabbau sowie gesunde Ernährung mit Pilzen - und Lippenbläschen gehören weitgehend der Vergangenheit an.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:
http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/04/GMH_2017_15_01.jpg

Pressekontakt: Grünes Medienhaus - Abt. der Förderungsgesellschaft Gartenbau mbH - Michael Legrand
Godesberger Allee 142-148 53175 Bonn
FON 0228.81002-27 FAX 0228.81002-47 E-MAIL info@gruenes-medienhaus.de

90 % der Erwachsenen tragen die für die Bläschen verantwortlichen Herpes simplex-Viren in sich. Nach der Erstinfektion, die völlig unauffällig oder mit einer sehr unangenehmen Mundfäule-Erkrankung verlaufen kann, verstecken die Viren sich in den Nervenzellen im Rückenmark. Dort sind sie praktisch unangreifbar. Bis heute gibt es keine Medikamente, keine Impfungen, um die gut versteckten Viren zum Verschwinden zu bringen. Völlig symptomlos warten sie dort auf den Tag, an dem die Widerstandskräfte des Körpers erlahmen. Dann wandern sie rasch entlang der Nervenzellen zu den Lippen, an den Lippenrand, manchmal auch an Nase und Wangen und erzeugen dort die typischen Bläschen. Sie sind gefüllt mit einer wässrigen Flüssigkeit, die voller Herpes-Viren steckt. So sorgen sie für die weitere Verbreitung der Infektion.

Starke oder schwache Widerstandskräfte des Körpers entscheiden also darüber, ob Herpesbläschen den Mund verunzieren oder nicht. An diesem Punkt lässt sich ansetzen. Was schwächt die körpereigene Immunabwehr? Stress, starke Sonnenbestrahlung, Schwankungen im Hormonhaushalt, Medikamente, die die Immunabwehr schwächen, und fiebrige Infektionen. Was stärkt die Immunabwehr? Ein gutes Zeit- und Stress-Management, viel Bewegung, bewusste Entspannung, ausreichend Schlaf; sorgfältig aufgetragener, hochgradiger Sonnenschutz; nicht Rauchen, wenig Alkohol und eine gesunde Ernährung. Neben viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten spielen die Pilze eine besondere Rolle. Ihnen wird schon lange eine deutlich antivirale Wirkung sogar gegen HIV- und Hepatitis-Viren attestiert.

Im Kampf gegen die Viren setzen die Inhaltsstoffe aus Champignon, Austernpilz und Shiitake auf zweierlei Wegen an: Zum einen behindern Substanzen aus den Pilzen die Fähigkeit der Viren, sich zu vervielfältigen. Pilz-Enzyme und verschiedene Polysaccharide (Vielfachzucker) wie das Lentinan aus dem Shiitakepilz spielen dabei eine wichtige Rolle. Zum anderen stimulieren Inhaltsstoffe der Pilze die Immunantwort des Körpers auf Eindringlinge. Bestimmte Pilz-Eiweiße, so genannte Fungal immunmodulatory proteins (FIPS), regen die Abwehrkräfte an. Proteoglykane, das sind Eiweiße mit daran angelagerten Kohlehydraten, fördern die Entwicklung natürlicher Killerzellen und „trainieren“ sie. So bleibt das Abwehrsystem des Körpers wach und die Killerzellen können erfolgreich Jagd auf unerwünschte

Eindringlinge machen. Arbeiten sie richtig, erkennen sie von Viren befallene Zellen und lösen ihren Zelltod aus. Damit aber nicht genug: Pilze halten auch den Darm mit seiner Darmflora gesund, denn die festen Zellwände der Pilze liefern das ideale Futter für die Darmbakterien. So vermehren sie sich rasch, schützen als dicke Schleimschicht den Darm, machen ihn leistungsfähiger und produzieren zudem Vitamine, die der Körper braucht. So versorgt, geht es dem Darm gut, der nach heutiger Erkenntnis 80 % aller Immunzellen in seinen Darmzotten trägt.

Zwar werden sich Herpesattacken nie gänzlich verhindern lassen, aber wer sich pilzreich ernährt, wird deutlich weniger über die lästigen Lippenbläschen zu klagen haben.

Viele weitere interessante Informationen und Rezepte zu Speisepilzen finden Sie auf der Website www.gesunde-pilze.de.

Pressekontakt: Grünes Medienhaus - Abt. der Förderungsgesellschaft Gartenbau mbH - Michael Legrand
Godesberger Allee 142-148 53175 Bonn
FON 0228.81002-27 FAX 0228.81002-47 E-MAIL info@gruenes-medienhaus.de