

Infektionskrankheiten ganzheitlich behandeln

Nährstoffkombination mit Cistus als natürlichen Infekt-Blocker



Beschreibung

Infektionskrankheiten

Infektionskrankheiten (Infekte) sind durch verschiedenste Erreger (wie Bakterien, Viren, Protozoen oder pathogene Pilze) hervorgerufene Erkrankungen mit einem breiten Spektrum von zeitlichen Symptomen und Verläufen.

Jede Infektionskrankheit ist durch einen bestimmten Erreger gekennzeichnet, der entweder lokal an einer bestimmten Körperstelle zu einer Infektion führt oder den gesamten Körper infiziert. Auch die Übertragung von Infektionskrankheiten erfolgt abhängig vom Erreger auf verschiedenen Wegen.

Typische Infektionskrankheiten

- **Virale Infekte:** Z.B. Schnupfen, Grippe (Influenza), COVID-19 (Corona), Herpes, Masern, Mumps, Röteln, Hepatitis und AIDS.

Dabei bezeichnet man als Herpes simplex verschiedene Virusinfektionen die durch das Herpes simplex Virus hervorgerufen werden. Es gibt zwei verschiedene Herpes simplex Erreger: das Herpes simple Virus 1 (HSV-1) und das Herpes simplex Virus 2 (HSV-2). Der Typ 1 verursacht vor allem Fieberblasen (Herpes labialis) und Typ 2 führt vornehmlich zu Genitalherpes.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Zistrosenkrautpulver	600,00 mg	**
Zitronenmelissen-Extrakt	180,00 mg	**
Chios Mastix Harz	150,00 mg	**
Coriolus versicolor-Extrakt	150,00 mg	**
L-Lysin	720,00 mg	**
Vitamin C	240,00 mg	300
Vitamin E	12,00 mg	100
Zink	30,00 mg	300

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

- **Bakterielle Infekte:** Lungenentzündung, Hirnhautentzündung, Lyme-Borreliose und Tuberkulose
- **Infekte durch Protozoen** (Einzeller mit Kern)
- **Toxoplasmose und Malaria**
- **Infekte durch pathogene Pilze:** Candidose und Aspergillose

Ganzheitliche Therapie

Das menschliche Immunsystem ist darauf ausgelegt Infektionen zu vermeiden bzw. die weitere Entwicklung von Infektionen zu Infektionskrankheiten zu verhindern. Voraussetzung ist ein starkes, regulationsfähiges Immunsystem.

In der Regel werden Infektionskrankheiten mit synthetischen Virostatika, Antimykotika oder Antibiotika behandelt. Diese Substanzen töten grundsätzlich die pathogenen Keime ab, ohne jedoch das Immunsystem selbst zu stärken. Im Gegenteil: Antibiotika beeinträchtigen die gesunde Darmflora und schwächen damit das intestinale Immunsystem.

Zudem kann es zu einer unerwünschten Resistenzbildung einzelner Keime und ganzer Erregertypen gegen bestimmte Arzneimittel kommen. Das bedeutet, dass bei einer erneuten Behandlung mit dem Arzneimittel die Erreger nicht mehr wirksam bekämpft werden können und diese sich ungehindert weiter im Körper vermehren können.

Im Mittelpunkt einer ganzheitlichen Therapie mit Mikronährstoffen steht hingegen die Stärkung des Immunsystems sowie die Erhaltung bzw. Wiederherstellung dessen Regulationsfähigkeit durch die Supplementierung ausgewählter Mikronährstoffe in Kombination mit natürlichen Pflanzenstoffen. Zugleich kann die Entwicklung von unerwünschten Resistenzen vermieden werden.

Nährstoffempfehlung

- **Cistus:** Die Graubehaarte Zistrose (*Cistus incanus*) ist ein immergrüner Strauch, der sich durch einen besonders hohen Gehalt an Polyphenolen auszeichnet. Natürliche Polyphenole kommen in Pflanzen als bioaktive Substanzen wie Farbstoffe, Geschmacksstoffe und Tannine vor und besitzen eine stark antioxidative Wirkung. Auf Grund seiner immunstärkenden und antiviralen Eigenschaften findet Cistus insbesondere bei der Behandlung von Virus-erkrankungen (Herpes und Influenza) Anwendung (1,2).

Bemerkenswert ist hierbei vor allem, dass es sich nicht um einen chemischen, sondern um einen physikalischen Effekt handelt. Die Pflanze blockiert durch hochpolymere Polyphenole in Form von un-spezifischen, physikalischen Wechselwirkungen das Virus und verhindert damit eine Infektion der Zellen.

Die antivirale Wirkung von Cistus kommt durch die Interaktion der Wirkstoffe mit der Virusoberfläche zustande. Toxische Nebenwirkungen und die Bildung von Resistenzen durch diese physikalischen Interaktionen sind nicht zu erwarten (3).

- **Zitronenmelisse** (*Melissa officinalis*) enthält eine Fülle biologisch aktiver Substanzen wie Chlorogensäure, Kaffeesäure, Citral, Linalool, Geraniol, Nerol und Thymol. Außerdem besitzt Melisse einen besonders hohen Gehalt an Rosmarinsäure, die potente antivirale und antimikrobielle Eigenschaften besitzt. Melisse eignet sich aus diesem Grund hervorragend zur Behandlung von Infektionskrankheiten insbesondere von Herpes simplex Viren.

Die klinische Wirksamkeit gegen Herpes simplex ist zudem in einer Vielzahl von Studien belegt (4,5). Es zeigt sich, dass der Melissen-Extrakt die Anlagerung und das Eindringen von Viren in noch nicht infizierte Körperzellen hemmt und somit die Entstehung und Ausbreitung der Infektionen unterbindet. Die rechtzeitige Einnahme von Melissen-Extrakt kann damit einen Herpes-Ausbruch bedeutsam lindern.

- **Chios Mastix-Harz:** Aus dem Harz des Mastixstrauches (*Pistacia lentiscus*) wird auf der griechischen Insel Chios das kostbare Mastix-Harz gewonnen. Die Hauptinhaltsstoffe der Harze sind die Triterpene (Masticadienonsäure, Oleanolsäure, Tirucalol, Ursolsäure und Lupeolsäure) und ätherisches Öle (wie α -Pinen).

Chios Mastix-Harz weist antioxidative, antimikrobielle, antifungale, antiinflammatorische, krebshemmende und ulcusprotektive Eigenschaften auf (6,7). Es ist in der Lage, den Stoffwechsel von Krankheitserregern so zu stören, dass diese sich nicht weiter vermehren können. Somit wird die Infektion eingedämmt und die körpereigene Immunabwehr unterstützt.

- **Coriolus versicolor** (Schmetterlingstramete) wird in Asien schon lange als Heilpilz geschätzt. Er wird unter anderem auch zur Stärkung der Immunabwehr bei viralen und bakteriellen Infektionen eingesetzt. Zu den biologisch aktivsten Substanzen zählen die beiden proteingebundenen Polysaccharide PSK (Krestin) und PSP (Polysaccharid-Peptide), die als "biological response modifier" gelten. PSK und PSP zeigen starke immunstimulierende Eigenschaften.

Vor allem bei viralen Erkrankungen ist die Einnahme von Coriolus besonders empfehlenswert. PSK besitzt nämlich durch die Stimulation der körpereigenen Interferonsynthese eine antivirale Aktivität. Dies hilft bei grippalen Infekten (Erkältung), Grippe, HIV, Gürtelrose oder Herpes (8,9); ebenso aber auch bei bakteriell bedingten Erkrankungen ausgelöst durch E.coli, Staphylokokken, Streptokokken, Klebsiellen und Listerien (10,11).

Eine Coriolus-Supplementierung unterstützt die Normalisierung einer gestörten Leberfunktion, die Revitalisierung geschädigter Leberzellen und die signifikante Minimierung von Symptomen bei Hepatitis A, B, C und bei Leberzirrhose (11,12).

- **L-Lysin** ist eine essentielle Aminosäure die unter anderem auch eine wesentliche Rolle in der Stabili-

sierung der Immunkompetenz spielt. Untersuchungen geben Hinweise darauf, das Herpes-simplex Viren einen erhöhten Bedarf an der Aminosäure Arginin aufweisen. L-Lysin fungiert als ein natürlicher Arginin-Antagonist und soll bei Herpes die Arginin-aufnahme in den virenproduzierenden Zellen hemmen (13). Die Zufuhr großer Mengen an L-Lysin unterdrückt daher die Virusvermehrung. Eine lysinreiche, aber argininarme Ernährung kann die Schwere und Häufigkeit von Herpes simplex Erkrankungen damit reduzieren (14,15).

- **Vitamin C** trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Zudem zeigen Studien, dass es bei Erkältungskrankheiten und Infektionen häufig zu einer Absenkung des Vitamin C-Spiegels in den Granulozyten und Leukozyten kommt. Da die Vitamin C-Konzentration in diesen Zellen normalerweise extrem hoch ist, kann eine Vitamin C Supplementierung zu einer Verbesserung der Erkältungssymptome und zur Stärkung des Immunsystems führen (16,17).

- **Vitamin E** trägt nicht nur dazu bei, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen, sondern fördert auch humorale und zellvermittelte Immunantworten. Dieser präventive Effekt von Vitamin E kann durch die zusätzliche Einnahme von Vitamin C sogar noch deutlich verstärkt werden (18,19).

- **Zink:** Virusinfektionen treten vor allem bei einer Schwächung des Immunsystems auf. Eine großangelegte Metastudie hat die Auswirkungen von Zink auf die Dauer der Erkältung untersucht. Die Studie kam zu dem Ergebnis, dass die Schwere der Symptome und die Dauer der Erkältung signifikant durch die Einnahme von Zink gesenkt werden kann (20,21). Die Einnahme von Zink kombiniert mit Vitamin C, kann bei ersten Herpes-Anzeichen auch einen Ausbruch verhindern und die Infektion abschwächen (22,23). Das liegt unter anderem daran, dass Zink die Virusreplikation stört, die Interferonproduktion steigert und somit die körpereigene Abwehr unterstützt.

Praxishinweis

Bei der Behandlung von Infektionskrankheiten wird eine synergistische Kombination der genannten Nährstoffe und Pflanzenstoffe empfohlen.

Anwendungsempfehlung

Die empfohlene Tagesdosis (siehe Nährstofftabelle) bei Bedarf auf 3 Mahlzeiten verteilt, mit reichlich Flüssigkeit einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert.

Anwendungsbereich

1. Stärkung der körpereigenen Immunabwehr
2. Virale Infekte wie Schnupfen, Erkältungen, Grippe (Influenza), COVID-19 (Corona) und Herpes simplex
3. Bakterielle Infekte wie Husten und Halsschmerzen
4. Infekte durch Protozoen wie Toxoplasmose
5. Infekte durch pathogene Pilze wie Candidose (Candida) und Aspergilliose

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Olivenblatt-Extrakt / Olivenblatt-Elixier: Olivenblätter beinhalten eine Reihe wertvoller sekundäre Pflanzenstoffe wie Bitterstoffe, Phenole und die Flavonoide Olivin, Rutin, Hesperidin und Quercetin. Die Pflanzenstoffe wirken antibakteriell, entzündungshemmend, antimykotische und besitzen ebenfalls eine immunstärkende Wirkung. Aus diesem Grund können Extrakte aus Olivenblätter als natürliches Heilmittel zur Unterstützung körpereigenen Abwehr eingesetzt werden. Siehe Nährstofftipps 10020070 und 10020446.

Wechselwirkungen

Alkohol, Laxantien, Zytostatika, Phosphate und Phytinsäure, große Ballaststoffmengen, Antibiotika, Protonenpumpenhemmer

Literatur

- 1) Kalus U, et al (2009). *Cistus incanus (CYSTUS052) for treating patients with infection*

- of the upper respiratory tract. A prospective, randomised, placebo-controlled clinical study. *Antiviral Res.* 84(3):267-71.
- 2) Sassi AB, et al (2008). Antiviral activity of some Tunisian medicinal plants against Herpes simplex virus type 1. *Nat Prod Res.* 22(1):53-65.
 - 3) Ehrhardt C, et al (2007). A polyphenol rich plant extract, CYSTUS052, exerts anti influenza virus activity in cell culture without toxic side effects or the tendency to induce viral resistance. *Antiviral Res.* 76(1):38-47.
 - 4) Mazzanti G, et al (2008). Inhibitory activity of *Melissa officinalis* L. extract on Herpes simplex virus type 2 replication. *Nat Prod Res.* 22(16):1433-40.
 - 5) Astani A, et al (2014). Attachment and penetration of acyclovir-resistant herpes simplex virus are inhibited by *Melissa officinalis* extract. *Phytother Res.* 28(10):1547-52.
 - 6) Paraschos S, et al (2012). Chios gum mastic: A review of its biological activities. *Curr Med Chem.* 9(14):2292-302
 - 7) Triantafyllou A, et al (2011). Anti-inflammatory activity of Chios mastic gum is associated with inhibition of TNF-alpha induced oxidative stress. *Nutr J.* 10:64.
 - 8) Jędrzejewski T, et al (2016). Protein-bound polysaccharides from *Coriolus versicolor* attenuate LPS-induced synthesis of pro-inflammatory cytokines and stimulate PBMC proliferation. *Immunol Lett.* 178:140-7
 - 9) Collins RA, Ng TB (1997). Polysaccharopeptide from *Coriolus versicolor* has potential for use against human immunodeficiency virus type 1 infection. *Life Sci.* 60(25):PL383-7.
 - 10) Karaman M, et al (2010). Medicinal and edible lignicolous fungi as natural sources of antioxidative and antibacterial agents. *Phytother Res.* 24(10):1473-81.
 - 11) Chu KK, et al (2002). *Coriolus versicolor*: a medicinal mushroom with promising immunotherapeutic values. *J Clin Pharmacol.* 42(9):976-84.
 - 12) Chang Y, et al (2017). Preclinical and clinical studies of *Coriolus versicolor* polysaccharopeptide as an immunotherapeutic in China. *Discov Med.* 23(127):207-219.
 - 13) Gröber U. *Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte*, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9
 - 14) Tomblin FA Jr, Lucas KH (2001). Lysine for management of herpes labialis. *Am J Health Syst Pharm.* 58(4):298-300, 304
 - 15) Griffith RS, et al (1987). Success of L-lysine therapy in frequently recurrent herpes simplex infection. *Treatment and prophylaxis Dermatologica.* 175(4):183-90.
 - 16) Douglas RM, et al (2007). Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst Rev.* 2007 Jul 18;(3):CD000980.
 - 17) Johnston CS, et al (2014). Vitamin C supplementation slightly improves physical activity levels and reduces cold incidence in men with marginal vitamin C status: a randomized controlled trial. *Nutrients.* 6(7):2572-83.
 - 18) Fondell E, et al (2011). Dietary intake and supplement use of vitamins C and E and upper respiratory tract infection. *J Am Coll Nutr.* 30(4):248-58.
 - 19) Tantcheva LP, et al (2003). Effect of vitamin E and vitamin C combination on experimental influenza virus infection. *Methods Find Exp Clin Pharmacol.* 25(4):259-64.
 - 20) Singh M, Das RR (2011). Zinc for the common cold. *Cochrane Database Syst Rev.* 2011 Feb 16;(2):CD001364
 - 21) Basnet S, et al (2015). Oral zinc and common childhood infections--An update. *J Trace Elem Med Biol.* 31:163-6.
 - 22) Femiano F, et al (2005). Recurrent herpes labialis: a pilot study of the efficacy of zinc therapy. *J Oral Pathol Med.* 34(7):423-5.
 - 23) Singh BB, et al (2005). Safety and effectiveness of an L-lysine, zinc, and herbal-based product on the treatment of facial and circumoral herpes. *Altern Med Rev.* 10(2):123-7.