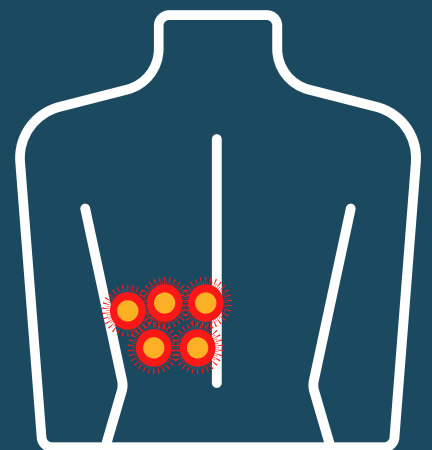
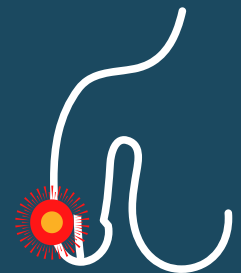
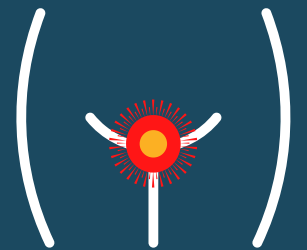
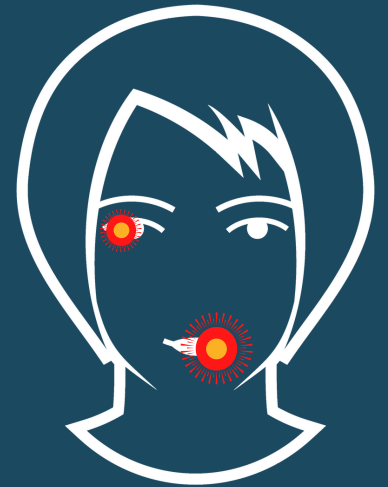


DER HERPES- CODE

SO VERHINDERST DU
AUSBRÜCHE VON
LIPPENHERPES,
GENITALHERPES
UND
GÜRTELROSE



ACHTUNG: Sie haben nicht das Recht zum Abdruck oder Verkauf dieser Schrift.

Sie dürfen auch nicht den Inhalt dieser Schrift verbreiten oder verkaufen.

© 2021 HÖHRMANN AKADEMIE GMBH

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Reports darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder in irgendeiner Form übermittelt werden, weder elektronisch, mechanisch oder in sonst irgendeiner Form. Sie dürfen den Inhalt, oder Auszüge davon, nicht verkaufen, weitergeben oder anderweitig vervielfältigen bzw. in irgendeiner Form gewerblich nutzen.

Haftungsausschluss und rechtliche Hinweise. Die hierin enthaltenen Informationen stellen die Meinung des Autors zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Aufgrund der Geschwindigkeit, mit der sich Bedingungen ändern, behält sich der Autor das Recht zu ändern und zu aktualisieren vor. Der Bericht ist nur zu Informationszwecken. Weder der Autor, noch seine Tochtergesellschaften oder Partner übernehmen Verantwortung für Fehler, Ungenauigkeiten oder Auslassungen.

Jede Kränkungen von Personen oder Organisationen sind nicht beabsichtigt. Wenn Beratung über gesundheitliche oder damit zusammenhängende Angelegenheiten erforderlich ist, sollten die Dienste eines vollständig qualifizierten Professionellen gesucht werden. Dieses Werk ist nicht zur Verwendung als Quelle für gesundheitliche oder physiologische Beratung vorgesehen. Jede Bezugnahme auf Personen oder ein Unternehmen, ob lebend oder tot, ist rein zufällig.

Inhalt

1	LIPPENHERPES, GENITALHERPES UND GÜRTELROSE - DIE WICHTIGSTEN FAKTEN	<i>Seite 5</i>
2	ABLAUF EINER HERPESERKRANKUNG	<i>Seite 12</i>
3	SO VERHINDERST DU DIE VERMEHRUNG VON HERPESVIREN UND ZOSTERVIREN	<i>Seite 19</i>
4	MEINE 3-V-METHODE	<i>Seite 29</i>

Du leidest an Herpes? Lippenherpes, Genitalherpes oder Herpes an ganz anderen Hautstellen? Oder dir macht eine immer wiederkehrende Gürtelrose zu schaffen?

Du hast schon viel probiert, aber bisher hat nichts wirklich geholfen? Egal, was du versucht hast, die Symptome treten immer wieder mit all ihren unschönen Begleiterscheinungen auf? Du bist nah an der Verzweiflung, bist aber auch verwirrt, weil dir im Internet so viele unterschiedliche Mittelchen als Heilsbringer versprochen werden und du weißt nun einfach nicht, was du tun sollst?

Dann bitte ich dich um ein paar Minuten deiner Aufmerksamkeit, denn ich möchte dir dazu verhelfen, dass Herpes oder Gürtelrose in deinem Leben keine Rolle mehr spielen! Ich weiß genau, wie du dich fühlst, denn auch ich habe in meiner Kindheit und Jugend bis ins frühe Erwachsenenalter extrem an Herpes gelitten. Die gute Nachricht ist aber, dass ich einen Weg aus dieser Hölle gefunden habe. Und inzwischen sind es mehr als 12 Jahre, in denen ich meine Lösung teile und damit sehr erfolgreich dazu beitragen konnte, zahlreichen herpesleidenden Menschen zu weniger Herpes und mehr Lebensfreude zu verhelfen.

Deshalb lies dieses E-Book bitte bis zum Ende. Ich erkläre dir hier alles, was du verstehen musst, damit auch deine häufigen Herpesausbrüche schon bald der Vergangenheit angehören.

Herzlichst, Dein



Marcel Höhrmann
Wissenschaftler, Trainer für die
Immunkompetenz und
Gründer der HÖHRMANN
AKADEMIE



Kapitel 1

Lippenherpes, Genitalherpes und Gürtelrose – die wichtigsten Fakten

Wenn du weißt, wie Herpes "funktioniert", wirst du verstehen, warum du häufig oder intensiv an Herpes leidest. Dies gilt für Lippenherpes genauso wie für Genitalherpes oder Gürtelrose. Deshalb möchte ich dir kurz in an-

schaulicher und vereinfachter Weise erklären, warum bei dir immer wieder Herpes Symptome auftreten und welche Mittel und Wege dagegen helfen. Zu allem, was ich in diesem Artikel schreibe, findest du detailreichere Ausführungen in meinem Blog. Ich beschränke mich hier auf das Wesentlichste und nutze ganz bewusst Metaphern, um dir das Thema so anschaulich wie möglich nahezubringen.

Es existieren eine ganze Reihe an Herpesviren. Die bekanntesten, um die es auch hier gehen soll, sind die beiden Herpes simplex Viren HSV 1 und HSV 2, die für Herpes jeglicher Art an den Lippen, im Gesicht oder im Genitalbereich verantwortlich sind. Aber auch die Gürtelrose wird von Herpesviren ausgelöst. Hier sind es die sogenannten Varizella-Zoster-Viren (Herpes Zoster), die die schmerzhaften Erkrankungen auslösen.

Lippenherpes



wird durch Herpes simplex Viren vom Typ 1 (HSV 1) ausgelöst



ca. 90 Prozent der Menschen in Europa sind mit HSV 1 infiziert



Primärinfektion meist im Kindesalter



Primärinfektion oft symptomfrei



HSV 1 ist i.d.R. auch der Auslöser für Herpes im Gesicht (z. B. Nase, Kinn, Augen)



Rezidivrate ist abhängig von der individuellen Immunkompetenz



Auslöser für einen Ausbruch sind Stress, eine Erkältung, intensive Sonneneinstrahlung, Ekel, bei Frauen im Rahmen des Zyklus - aber immer im Zusammenhang mit einer mangelhaften Immunkompetenz



auch psychische Auslöser möglich



Krankheitszeit 7-10 Tage

Genitalherpes



wird durch HSV 2 ausgelöst, aber auch Herpes simplex Viren vom Typ 1 können über die Finger in den Genitalbereich übertragen werden und hier Herpes auslösen



ca. 30 Prozent der Menschen in Europa sind mit HSV 2 infiziert



Primärinfektion in der Regel erst durch sexuelle Kontakte im Jugend- oder Erwachsenenalter



Primärinfektion oft mit schwerem Verlauf



hohe Rezidivrate mit bis zu 12 Erkrankungen pro Jahr in Abhängigkeit der individuellen Immunkompetenz



Auslöser für einen Ausbruch sind Stress, eine Erkältung, intensive Sonneneinstrahlung, Ekel, bei Frauen im Rahmen des Zyklus - aber immer im Zusammenhang mit einer mangelhaften Immunkompetenz



auch psychische Auslöser möglich



Krankheitszeit 7-10 Tage

Gürtelrose



wird durch Varizella-Zoster-Viren ausgelöst und wird daher auch als Herpes Zoster bezeichnet



Primärinfektion meist im Kindesalter



nach der Primärinfektion brechen nach einer bis vier Wochen Windpocken aus



diese Viren sind extrem infektiös (Tröpfcheninfektion)



bei einer Reaktivierung der Varizella-Zoster-Viren kommt es zur Gürtelrose



die Gürtelrose kann extrem starke Schmerzen verursachen



Auslöser für einen Ausbruch sind Stress, eine Erkältung, intensive Sonneneinstrahlung, Ekel, bei Frauen im Rahmen des Zyklus - aber immer im Zusammenhang mit einer mangelhaften Immunkompetenz



auch die Psyche kann eine bedeutende Rolle als Krankheitsauslöser spielen



Krankheitszeit 2-4 Wochen



das Risiko und die Intensität einer Erkrankung steigt mit dem 50. Lebensjahr erheblich



die Nervenschmerzen können lange nach dem Abheilen der sichtbaren Symptome auftreten (nach 90 Tagen spricht man von einer Post-Zoster-Neuralgie)

Eines haben die verschiedenen Herpesviren alle gemeinsam. Nach der Erstinfektion (Primärinfektion) nisten sich die verbliebenen Viren in deinem Nervensystem ein. Hier verbleiben sie im sogenannten Latenzzustand, in dem sie zwar keine Erkrankung und Symptome hervorrufen, aus dem sie aber immer wieder aufwachen und angreifen können. Die erneute Erkrankung durch reaktivierte Herpesviren wird als Herpesrezidiv bezeichnet.

Nur bei etwa einem Drittel der Infizierten bricht die entsprechende Herpeserkrankung mehr oder weniger regelmäßig aus.

Die Viren verbleiben ein Leben lang im Körper der Infizierten. Daher gilt Herpes in jeder Art als unheilbar. Aber das ist nicht schlimm, denn gegen das Auftreten von Herpesrezidiven und Gürtelrose gibt es wirksame Methoden. Die muss es ja auch geben, sonst wäre es ja kaum zu erklären, dass bei den meisten Virusträgern nur sehr selten oder

sogar niemals Herpeserkrankungen auftreten.

Es gibt immer eine Ursache für häufigen und intensiven Herpes. Und immer muss diese Ursache eine negative Wirkung auf das Immunsystem ausüben und die Immunkompetenz herabsetzen. Denn mit einer starken Immunantwort auf Herpesviren haben Herpesausbrüche keine Chance.

Du musst also nur den Grund für die Inkompetenz deines Immunsystems, Herpesausbrüche zu verhindern, herausfinden und es gezielt stärken. Und damit du dich nicht jahrelang auf die Suche nach den Gründen begeben musst, werde ich dir gerne dabei helfen. Du solltest es als deine Pflicht ansehen, deine immun-schwächenden Gründe herauszufinden. Denn dein Immunsystem soll dich noch vor viel mehr schützen. Die Liste der Bedrohungen ist mit Bakterien, Pilzen, Viren bis hin zu Krebs sehr lang. Und nur ein funktionierendes Immunsystem kann dein Leben schützen.



Häufiger Herpes ist das Kontrolllämpchen, dass dir zurufen möchte: Bring dein Immunsystem in Ordnung!

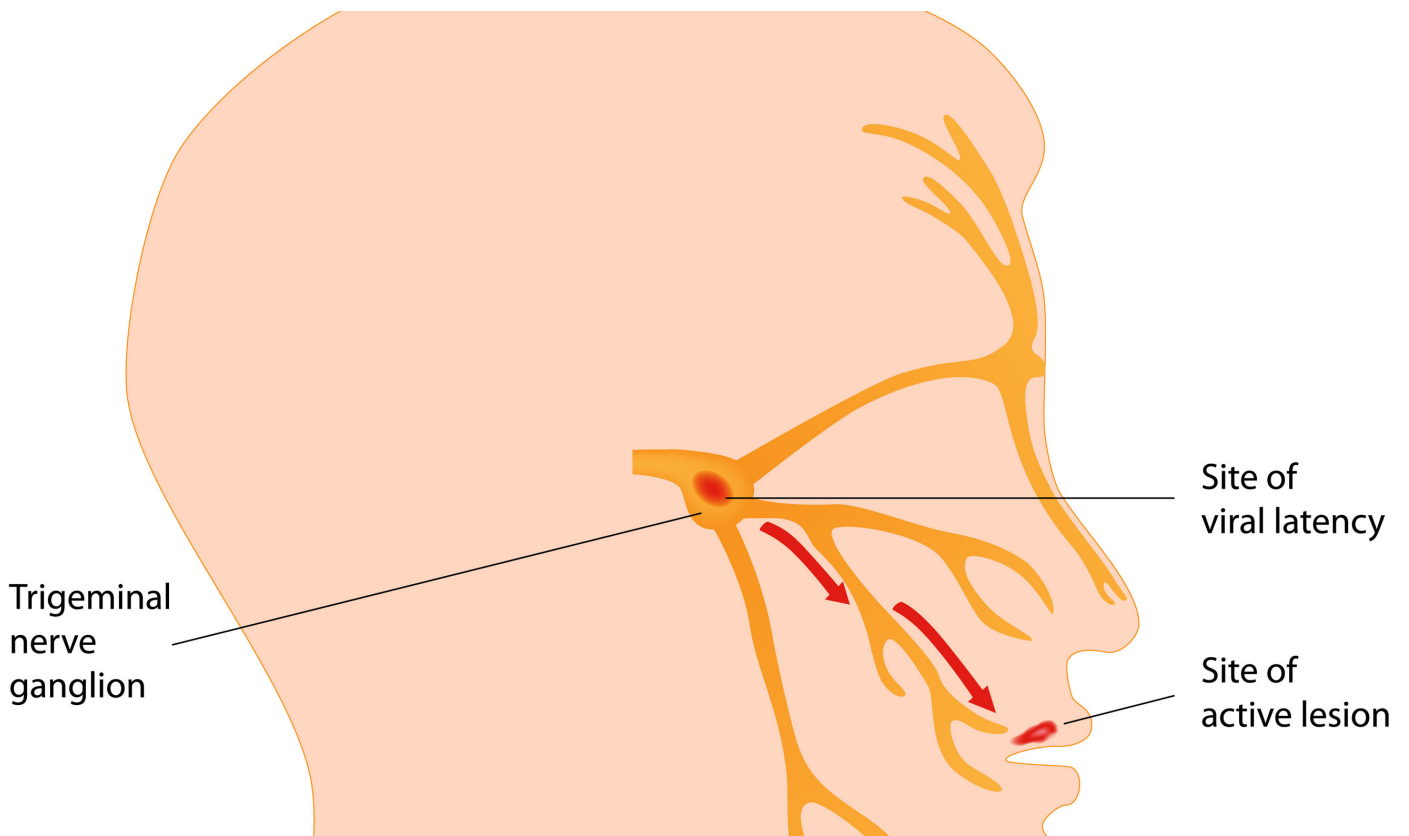
Herpes ist daher nicht dein Feind. Er möchte dir freundlich mitteilen, dass du dich um dein Immunsystem kümmern musst, um ein gesundes und sorgenfreies Leben mit hoher Lebensqualität bis ins hohe Alter führen zu können.

Leider lässt sich die Immunkompetenz über Nacht nicht so stark verbessern, dass Herpesausbrüche sofort verschwinden. Die gute Nachricht ist aber, dass es auch immunsystemunabhängige Mittel gibt, die das Wachstum von Herpesviren hemmen, so dass das Immunsystem nicht so stark gefordert ist. Denn jede Maßnahme, die die Viren an der Vermehrung hindert - immer dann, wenn sie gerade wieder einen Ausbruch verursachen wollen - sorgt für eine schwächere Invasion.

Wenn deine Armee aus Immunzellen gegen weniger und sich langsamer vermehrende Herpes- oder Zoster-Viren ankämpfen muss, kann dein Immunsystem leichter den Ausbruch mit all seinen Symptomen unterbinden.

Deshalb ist die erfolgreichste Strategie, Herpesausbrüche oder eine Gürtelrose zu verhindern, diejenige, die vom Immunsystem abhängig und unabhängig wirkende Maßnahmen sinnvoll kombiniert.

Klingt vielleicht kompliziert, ist es aber nicht. Damit du genau verstehst, was ich meine und was du machen musst, möchte ich dir zunächst einmal zeigen, was in deinem Körper passiert, wenn sich deine eingekapselten Herpesviren reaktivieren und eine Herpeserkrankung hervorrufen wollen.



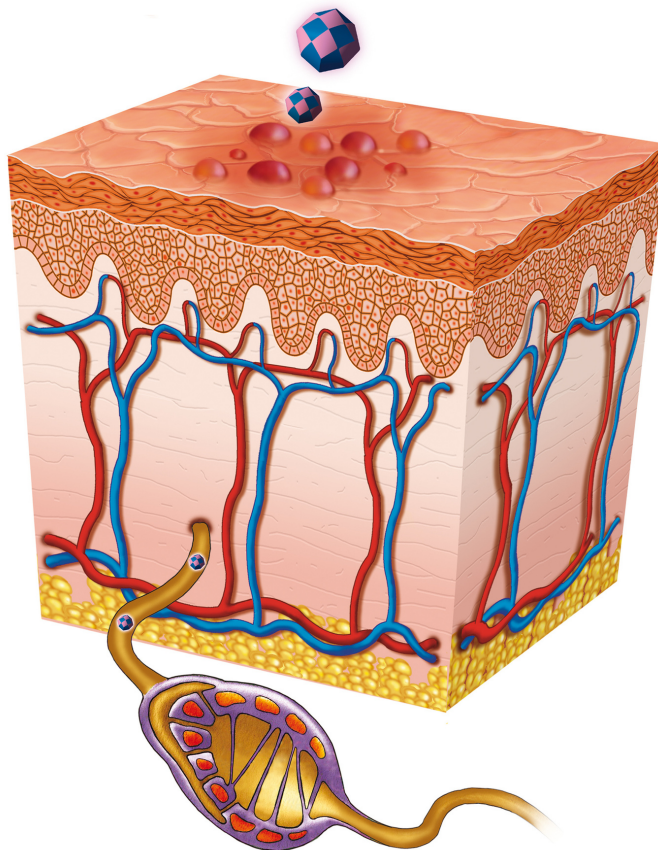
Kapitel 2

Ablauf einer Herpeserkrankung

Einmal infiziert kann es im Leben immer wieder zu einer Reaktivierung der in den Nervenknotten eingekapselten Herpesviren kommen. Die Erreger verlassen zunächst die Nervenknotten und beginnen sofort mit der Vermehrung. Die Anzahl an Herpesviren springt dabei sprunghaft an. Sie wandern entlang der Nervenbahnen durch die verschiedenen Hautschichten bis zur Ober-

haut und verursachen dort die sichtbaren Symptome wie die Fieberblasen und die Rötungen. Aber bereits Stunden bis Tage vorher bemerken die Betroffenen den neuen Ausbruch an spürbaren

Symptomen. Es kommt zu einem Ziehen und Schmerzen in den betroffenen Nervenbereichen, die insbesondere bei der Gürtelrose stark ausgeprägt sein können.



Im Idealfall ist dein Immunsystem mit all seinen unterschiedlichen Zellen sofort zur Stelle und kämpft erfolgreich gegen die freigesetzten Viren und deren weitere Vermehrung an. Ein gesundes, gut ausgebildetes und ausreichend versorgtes Immunsystem verhindert den Ausbruch, bevor es zu spürbaren oder sichtbaren Symptomen kommt.

Du merkst in diesem Fall also gar nichts davon.

Es ist auch möglich, dass du bereits die entsprechenden Nervenschmerzen und anderen nicht sichtbaren Symptome einer Herpeserkrankung bemerkt hast und es dann trotzdem nicht zu den sichtbaren kommt, da dein Immunsystem dies noch rechtzeitig verhindert hat.

Wie Herpesviren Zellen infizieren

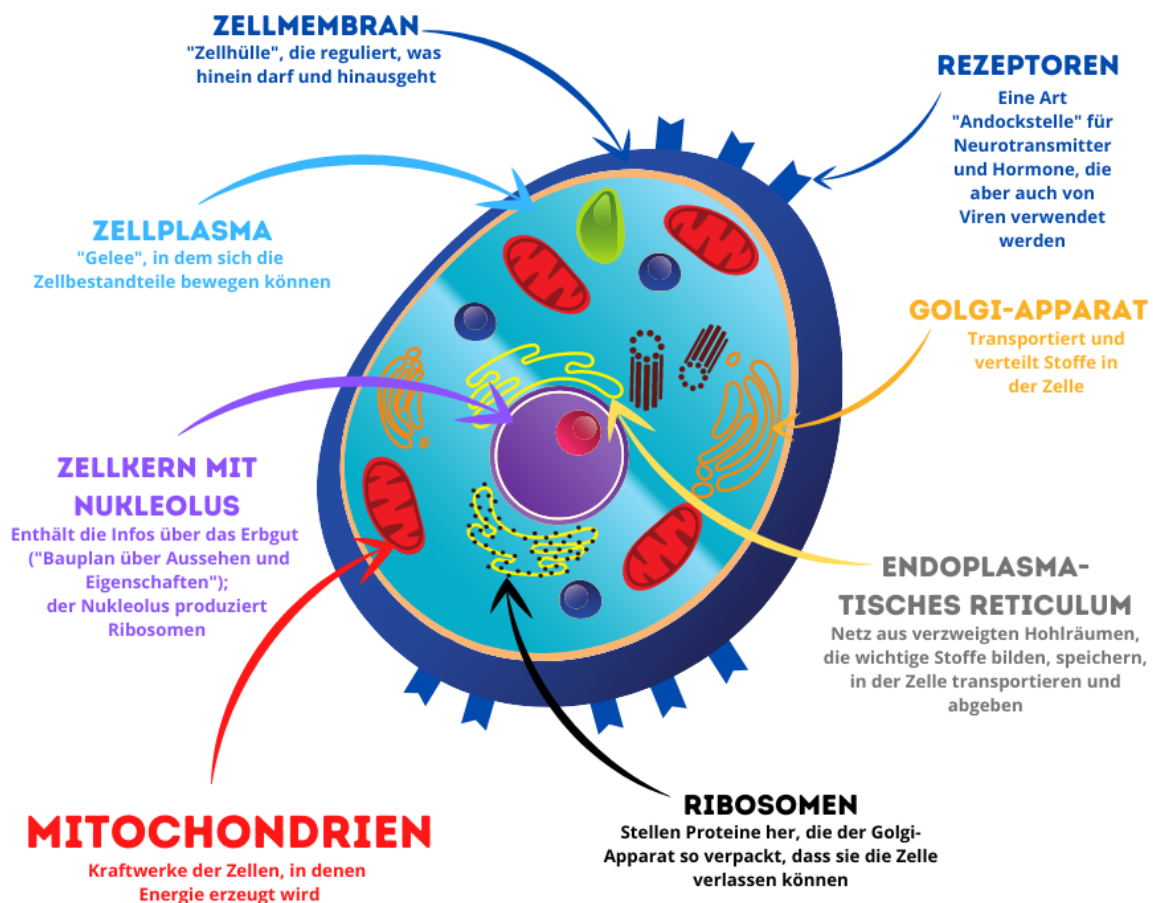
Aber schauen wir uns den Vermehrungsprozess der Herpesviren einmal genauer an, damit klar wird, wie jeder effektiv dafür sorgen kann, dass die Herpesviren so früh wie möglich gestoppt werden und dann symptomfrei das Leben

genießen kann.

Auf folgender Abbildung siehst du den Aufbau einer normalen Körperzelle.

Unsere eigenen Zellen spielen bei der Vermehrung von Herpes- und Zosterviren eine entscheidende Rolle. Daher lohnt hier ein genauerer Blick.

MENSCHLICHE ZELLE



Zu den häufigsten Arten von Zellen zählen die Blutkörperchen, Muskelzellen, Hautzellen, Nervenzellen und Drüsenzellen. Während Zellen, wie die Blutzellen, sich frei bewegen können, sind z. B. die Muskelzellen fest miteinander verbunden. Zellen, wie die Hautzellen, teilen und vermehren sich sehr schnell. Andere, wie die Nervenzellen, teilen und vermehren sich nur unter bestimmten Umständen.

Unsere Zellen sind kleine Wunderwerke. Mit Hilfe ihrer verschiedenen Bestandteile können sie ihre unterschiedlichen Aufgaben erfüllen. Wie in einer Fabrik gibt es unterschiedliche Abteilungen mit unterschiedlichen, aufeinander abgestimmten Aufgaben und Prozessen. Die unterschiedlichen Zellen besitzen Baupläne für die unterschiedlichsten Stoffe, die sie produzieren müssen.

In die Produktion dieser Stoffe werden die einzelnen Bestandteile der Zellen mit ihrer jeweiligen Aufgabe einbezogen. Es müssen Baustoffe hergestellt, gespeichert und transportiert bzw. bereitgestellt werden. Informationen müssen ausgelesen und weitergegeben werden usw. Die Energie, die die Zellen für diese Prozesse benötigen, wird in

den sogenannten Mitochondrien gewonnen.

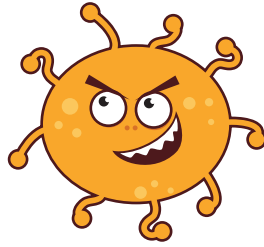
Heraus kommen komplexe Stoffe wie Hormone und Enzyme, zum Beispiel das in den Zellen der Bauchspeicheldrüse produzierte Proteohormon Insulin. Es können aber auch ganz andere Produkte sein, die von Zellen hergestellt werden, wie z. B. Speichel, der von Zellen im Mund produziert wird oder Milch, die von Zellen in der weiblichen Brust hergestellt wird.

Es gibt natürlich auch Zellen, die vornehmlich keine produzierende Funktion haben. So z. B. Muskelzellen, die die Kontraktion der Muskulatur - und damit Bewegungen und z. B. den Blutfluss durch Kontraktion des Herzmuskels - ermöglichen. Trotzdem müssen natürlich auch diese Zellen Stoffe und Energie produzieren, die sie für ihre eigenen Funktionen benötigen.

Die Produktion der komplexen chemischen Substanzen innerhalb unserer Zellen wird als Biosynthese bezeichnet.

Und damit kommen wir zu dem Punkt, was das mit Viren und Herpes zu tun hat.

Denn:



Herpes- und Zosterviren kapern den Biosyntheseapparat unserer Zellen

Viren können sich nur innerhalb unserer Zellen vermehren, da sie für die eigene Reproduktion den Biosyntheseapparat der Zellen kapern.

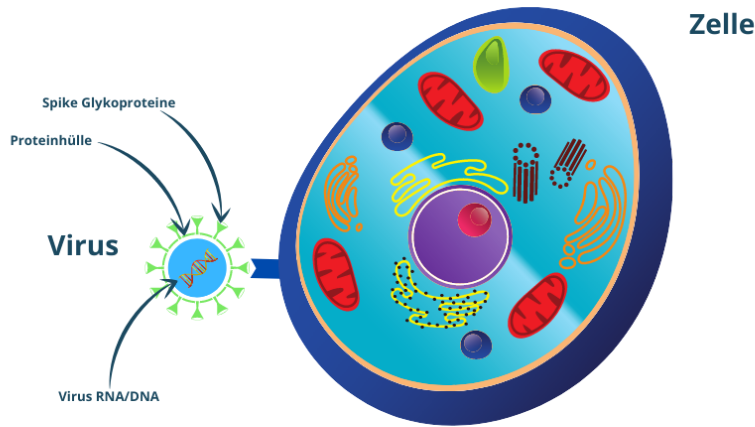
Sie brechen also in die Fabriken ein, in der eigentlich Enzyme, Hormone usw. produziert werden und verwenden die ganzen Baustoffe, Maschinen und Fließbänder, um sich selbst nachzubauen.

Aber schauen wir auch hier wieder genauer hin.

Denn gegen
jeden dieser Schritte innerhalb
des Reproduktionsprozesses kannst
du wirksame Gegenmaßnahmen
einleiten.

VIRUSINFEKTION

SCHRITT 1



Das
Herpesvirus
dockt an einen
Rezeptor der
Körperzelle
an,...

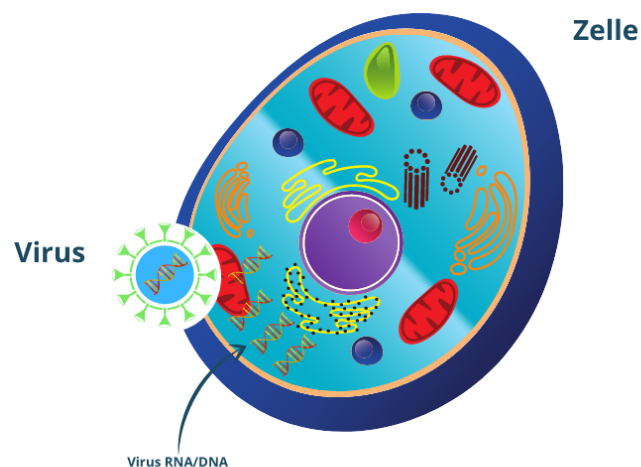
Das Virus dockt an die Zelle an.

H.A.
HÖHRMANN AKADEMIE

VIRUSINFEKTION

SCHRITT 2

...durchdringt die
Zellmembran und
schleust seine
Erbinformationen
ein, damit die
Zelle den
Bauplan für den
Bau von neuen
Viren erhält.

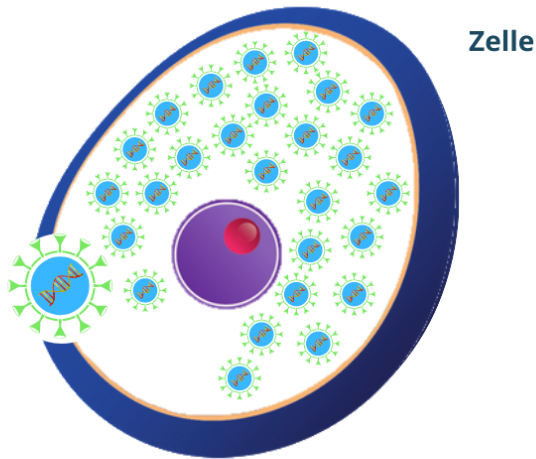


Das Virus durchdringt die
Zellmembran und schleust sein
Erbgut in die Zelle.

H.A.
HÖHRMANN AKADEMIE

VIRUSINFEKTION

SCHRITT 3



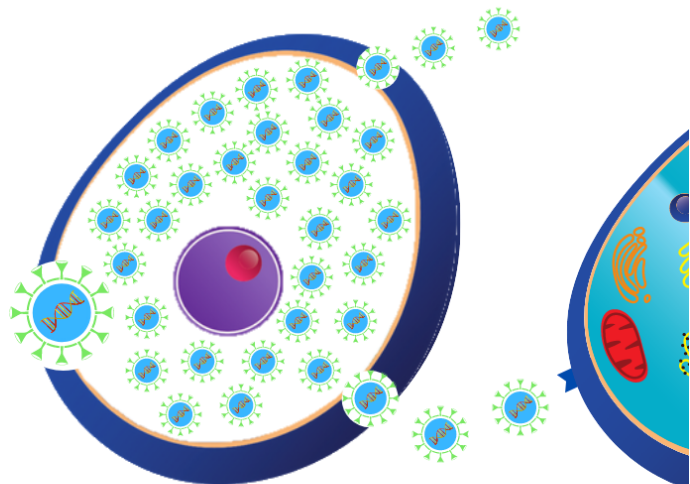
Mithilfe des Biosyntheseapparats der Zelle werden auf Basis des Viruserbguts neue Viren gebaut.

Das Herpesvirus kapert den Biosyntheseapparat der Zelle und lässt sie für sich arbeiten. Die Bestandteile der Viren werden einzeln hergestellt und dann zu tausenden neuen Viren zusammengesetzt.

H.A.
HÖHRMANN AKADEMIE

VIRUSINFEKTION

SCHRITT 4



Ab einer gewissen Menge an Viren platzt die Zelle auf, die Viren treten aus und die Zelle stirbt. Jedes frisch hergestellte Herpesvirus kann sich dann eine weitere Zelle vornehmen und der Prozess beginnt von vorne.

Ab einer kritischen Menge neuer Viren platzt die Zelle. Die Viren treten aus und befallen weitere Zellen.

H.A.
HÖHRMANN AKADEMIE



Kapitel 3

So verhinderst du die Vermehrung von Herpesviren und Zosterviren

Kommen wir endlich zu dem Punkt, warum das alles so wichtig ist. Denn aufgrund der Tatsache, dass sich die Viren nur in den Zellen vermehren können, gibt es Möglichkeiten, sie daran zu hindern. Die folgenden beiden Gegenmaßnahmen sind damit völlig unabhängig vom

Immunsystem und der Fähigkeit deiner Immunzellen, Herpesviren möglichst schnell zu erledigen.

1

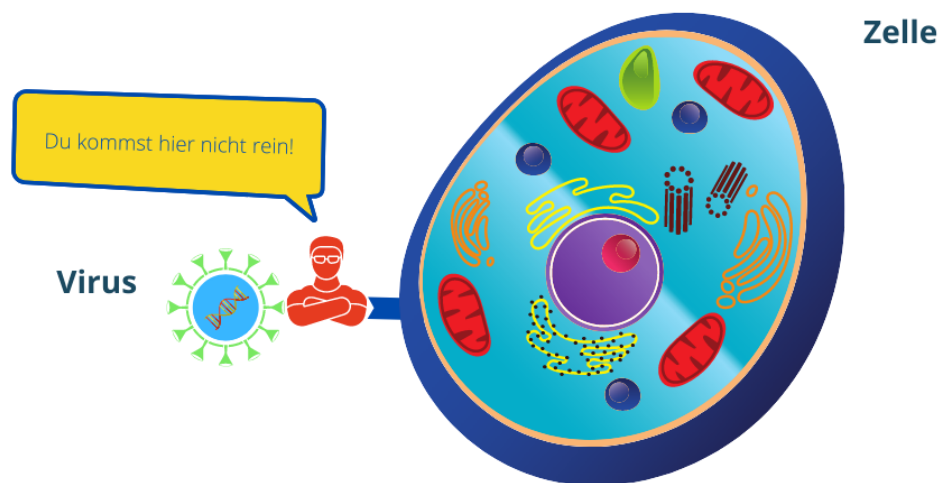
Verstelle den Herpesviren den Zugang zu den Zellen

Es gibt unterschiedliche Pflanzenstoffe, die Herpesviren daran hindern können, eine Zelle zu erobern.

Denn diese Pflanzenstoffe blockieren die gleichen Rezeptoren, die die Herpesviren zum Andocken an eine Zelle benötigen, indem sie sich selbst daran binden. Damit schützen sie die Zellen vor der feindlichen Übernahme und hemmen das Vermehrungspotential der Viren, die sich erst dann vermehren können, wenn sie eine ungeschützte Zelle finden.

INFEKTIONSBREMSE

1. REZEPTORBLOCKADE



Unterschiedliche Pflanzenstoffe binden sich an die Proteine des Virus und der Zelloberfläche und blockieren damit den Zugang.

H.A.
HÖHRMANN AKADEMIE

Die Pflanzenstoffe, die diese Wirkung aufweisen, können sowohl über die Nahrung aufgenommen als auch direkt auf die Haut aufgetragen werden.

Einer dieser Stoffe ist die Zitronenmelisse (Melissa Officinalis). Ihre Wirkung wurde in Studien für Herpes Simplex Typ 1 und 2 sowie für Varizella-Zoster-Viren nachgewiesen.

Ihre Verwendung ist ein wichtiger Bestandteil von insgesamt drei Maßnahmen, die mit der richtig aufeinander aufgebauten Kombination Herpesausbrüche verhindern.

Und während dein Immunsystem nicht über Nacht lernen kann, Herpesbrüche oder eine Gürtelrose verlässlich zu verhindern, wirkt der Effekt dieser speziellen Heilpflanzen sofort. Sie blockieren den Zugang zu den Zellen für Viren, ohne dass sie dies zuvor lernen müssen.

2

Klaue den Herpesviren notwendige Baustoffe und sabotiere die Baustelle

Normalerweise würde ich dich wohl nicht zum Diebstahl auffordern. Und du würdest es wahrscheinlich auch nicht einfach umsetzen. Aber in diesem Fall sollten wir beide eine Ausnahme machen.

Denn selbst dann, wenn ein Herpes- oder Zoster-Virus bereits eine Zelle gekapert und mit der Reproduktion begonnen hat, kannst du diesen Prozess noch unterbinden. Herpesviren benötigen eine ganz bestimmte Aminosäure (L-Arginin) als Baustoff für neue Viren. Das Dumme ist, dass diese Aminosäure so reichhaltig in unserer Nahrung vorkommt, dass sie den Herpesviren im Normalfall uneingeschränkt zur Verfügung steht. Außerdem gehört sie zu den Aminosäuren, die unser Körper in geringem Maße sogar selbst herstellen kann. Das Gute ist aber, dass es einen natürlichen Gegenspieler von L-Arginin gibt, den wir ebenfalls mit unserer Nahrung zu uns nehmen können. Dieser Gegenspieler heißt L-Lysin

und ist ebenfalls eine Aminosäure.

**L-Lysin sorgt für
eine geringere Aufnahme von L-
Arginin aus der Nahrung und senkt
auch die L-Argininkonzentration in
unseren Zellen.**

Betonst du die richtigen Lebensmittel auf deinem Speiseplan und verringerst die argininliefernden, dann raubst du den Herpesviren einen Baustoff, den sie nicht durch andere Stoffe ersetzen können. Auch die beste Fabrik kann ohne die entscheidenden Rohstoffe ihre Produkte nicht herstellen.

Man kann den Gegenspieler von L-Arginin auch durch Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Aber den Haupteinfluss hat die Ernährung.

**Deshalb ist die alleinige
Supplementation des Gegen-
spielers L-Lysin ohne bewusste
Anpassung an die eigenen
Ernährungsgewohnheiten
oft nicht erfolgreich!**

Dabei ist es eigentlich recht einfach. Denn es ist eine überschaubare Menge an Lebensmitteln, die einen deutlichen Einfluss auf die Arginin-

konzentration in unseren Zellen nimmt (s. Kapitel 4).

**Als Herpesgeplagter
sollte man diese Lebensmittel
unbedingt kennen, da eine hohe
Argininkonzentration im Körper
selbst als Herpesauslöser gilt!**

Und auch hier gilt:

**Die herpeshemmende
Wirkung des Arginingegenspielers
wurde in Studien für Lippenherpes,
Genitalherpes und Gürtelrose
nachgewiesen.**

Kommen wir zu den "Baustellen-saboteuren". Wieder ist es die Kraft bestimmter Pflanzenstoffe, die wir uns zunutze machen können. Und das sollten wir auch. Denn nur die Kombination der hier aufgeführten Maßnahmen verspricht den größten Erfolg. Ist eine Zelle erst einmal infiziert, können wir den Replikationsprozess zwar hemmen, indem wir Arginin aus den Zellen drängen, aber ggf. nicht ganz aufhalten. Denn vollständig können wir das Arginin nicht entfernen und da es als Aminosäure ebenfalls von unserem Organismus benötigt wird, sollten wir dies auch nicht. Der Ein-

satz des Gegenspielers L-Lysin muss daher ganz bewusst und mit der nötigen Sorgfalt erfolgen und lässt sich nicht innerhalb von ein paar Sätzen erklären.

Du kannst den Replikationsprozess in den Zellen aber zusätzlich hemmen, indem du deinen Körper mit Pflanzenstoffen (z.B. Catechine und Resveratrol) versorgst, die hier gezielte Sabotage betreiben. Virenpartikel werden eingehüllt und können nicht mehr verbaut werden. Sie werden dadurch neutralisiert und

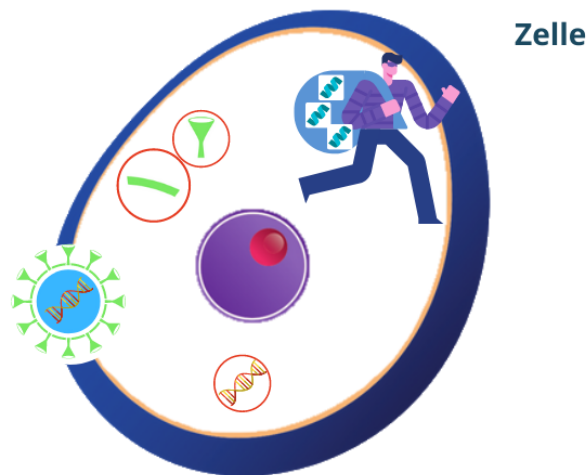
können nicht mehr für den Zusammenbau der neuen Viren verwendet werden.

Außerdem werden die zur Vermehrung benötigten Proteine des Herpesgenoms besetzt und die zur Vermehrung benötigten Enzyme gehemmt.

Die Stoffe mit dieser Wirkung befinden sich z. B. in grünem Tee und roten Trauben, die es beide als wirksame Extrakte im Handel gibt.

INFEKTIONSBREMSE

2. BAUSTELLENRÄUBER UND BAUSTELLENSABOTEURE



Unterschiedliche Pflanzenstoffe hüllen Virenpartikel ein und neutralisieren sie; andere besetzen das Erbgut. Als Baustoff benötigte Aminosäuren können durch einen Antagonisten reduziert werden.

HA
HÖHRMANN AKADEMIE

Die gesamte Virusfabrik wird durch die Anwendung der verschiedenen Stoffe stillgelegt. Die Fließbänder sind leer. Der Bauplan kann nicht gelesen werden. Und die Mitarbeiter drehen Däumchen.

Einfacher kannst du es deinem Immunsystem nicht machen. Die Invasion wird so deutlich gehemmt, dass deine Immunzellen es jetzt viel einfacher haben, die Herpesviren zu besiegen und den Herpesausbruch bzw. die Gürtelrose zu verhindern.

3

Versorge dein Immunsystem, damit es die übrigen Herpesviren effektiv vernichten kann

Die ersten beiden Schritte sind wichtig, aber auf Schritt 3 darfst du nicht verzichten. Denke daran, dass häufiger Herpes dir mitteilen möchte, dass dein Immunsystem deine Aufmerksamkeit benötigt und Hilfe braucht. Daher ist Schritt 3 durchaus als der wichtigste anzusehen.

Aber mir ist total klar, dass du so schnell wie möglich Ergebnisse sehen und erleben möchtest. Und dafür ist die Kombination aus die-

sen drei Schritten einfach unschlagbar. Und da Herpesviren dein Immunsystem selbst schwächen, ist die Hemmung ihrer Vermehrung durch die ersten beiden Maßnahmen ein mehr als sinnvoller Bestandteil. Ja, du hast richtig gelesen.

Herpesviren schwächen dein Immunsystem! Sie greifen heranreifende Immunzellen an und induzieren ihren Zelltod!

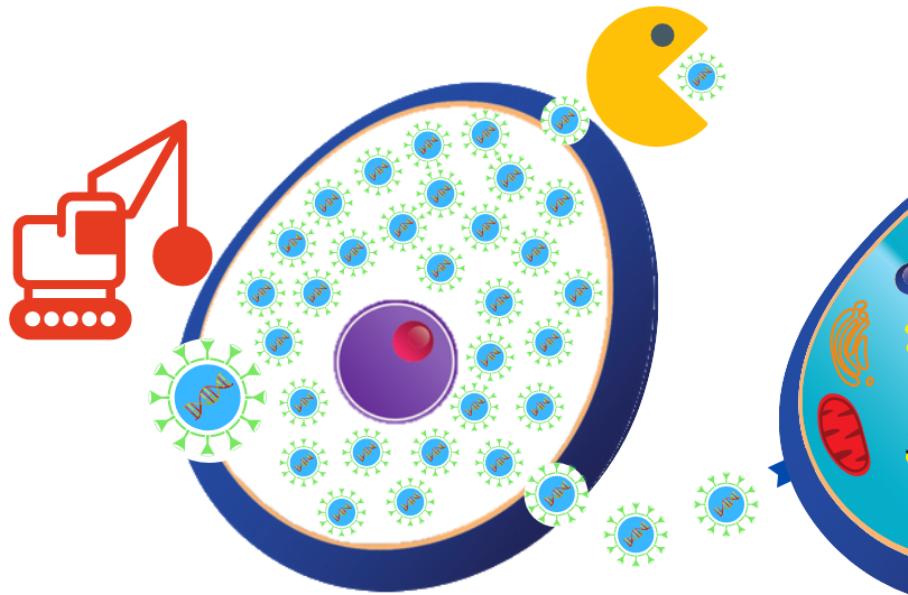
Zu dieser Erkenntnis gelang sogar eine wissenschaftliche Arbeit aus Deutschland.

Wir müssen unser Immunsystem daher in die Lage versetzen, so schnell und effektiv wie möglich Immunzellen produzieren zu können. Denn es braucht schon eine erhebliche Zahl an Immunzellen, alle Viren und alle infizierten Zellen, die gerade mit der Produktion tausender weiterer Viren beschäftigt sind, zu identifizieren und zu eliminieren.

Und wie in jedem Krieg gibt es Verluste auf beiden Seiten. Die Zellen unseres Immunsystem sind dabei sehr aufopferungsvoll und gehen haufenweise zugrunde. Nur wenn das Immunsystem gut versorgt

INFEKTIONSBREMSE

3. IMMUNSYSTEM



Zellen des Immunsystems greifen die Viren an und zerstören körpereigene Zellen, die sie als infiziert erkannt haben.

H.A.
HÖHRMANN AKADEMIE

versorgt wird, kann es die Produktion neuer Immunzellen so hoch fahren, dass die Immunzellen nicht überrannt werden. Außerdem müssen die Immunzellen gut ernährt und bei Laune gehalten werden. Nur eine starke Armee von motivierten und voll ausgerüsteten Kriegeren kann gegen die aggressiven Herpesviren gewinnen. Und genau hier liegt ja der Schweinehund begraben, wenn dein Immunsystem es bisher nicht ge-

schaft hat, Herpesausbrüche verlässlich zu verhindern.

Auf den Punkt:

Der Ernährungsstatus deines Immunsystems entscheidet über die Kompetenz, Herpesausbrüche zu verhindern.

Dein Immunsystem benötigt viel mehr als nur Vitamin C! Es sind eine ganze Reihe an Vitaminen, Mineralstoffen und Co, die dein Immun-

system täglich für seine unzähligen Prozesse benötigt.

Fehlt es an nur einem dieser Stoffe, kann es nicht richtig funktionieren.

Es kann fehlende Stoffe nicht durch andere ersetzen. Daher ist es dann völlig egal, wieviel Vitamin C du in dich hineinschaufelst (um bei diesem Beispiel zu bleiben), wenn z. B. Zink, Vitamin D oder Selen fehlen.

Und während die wenigsten Menschen in Deutschland mit zu wenig Vitamin C versorgt sind, trifft dies auf andere wichtige Versorgungs- und Baustoffe des Immunsystems nicht zu.

Groß angelegte Studien, darunter auch nationale Verzehrsstudien, konnten zeigen, dass gleich mehrere immunrelevante Mikronährstoffe bei sehr vielen Menschen in Deutschland in zu geringen Mengen zugeführt werden.

Kein Wunder also, dass es bei einigen Menschen zu häufigen Herpesausbrüchen kommt, während andere fast ihr ganzes Leben verschont bleiben, obwohl sie das

Virus ebenfalls in sich tragen.

Die Unterversorgung mit Mikronährstoffen ist tatsächlich ein weit verbreitetes Problem, über das kaum berichtet wird. Und das, obwohl diese Tatsache mitverantwortlich für die zunehmende Verbreitung vieler - oft als altersbedingt abgestempelter - Erkrankungen ist. Dies ist nur ein weiterer Beweis für den Einfluss der Pharmaindustrie, die natürlich kein Interesse daran hat, dass du mit bewussterer Ernährung bis ins hohe Alter gesund bleibst.

Gleichzeitig verlieren unsere Lebensmittel zunehmend an ihren wertvollen Mikronährstoffen. Obst und Gemüse weisen inzwischen einen deutlich geringeren Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen auf als noch vor z. B. 50 Jahren.

Aber eigentlich ist das doch logisch, wenn man betrachtet, wie früher angebaut wurde und wie es jetzt geschieht. Der Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden, die ausgelaugten Böden, die frühe Ernte vor der vollständigen Reife, die langen Transportwege und die vielen Tagen der Lagerung - das

alles hat einen hohen Preis.

Aktuelle Studien zeigen:

In den letzten etwa 40 Jahren haben Äpfel beispielsweise 41 Prozent an Vitamin A verloren. Paprika enthält 31 Prozent weniger Vitamin C und Brokkoli nur noch die Hälfte an Eisen. Und Blumenkohl liefert dir pro Kalorie nur noch halb so viel Vitamin B1, B2 und Vitamin C wie noch in den 70er Jahren.

Forscher kommen zu dem Schluss, dass wir heute zehnmal so viel Obst und Gemüse essen müssen, um unseren Körper mit der gleichen Menge an Vitaminen und Mineralstoffen wie noch vor 50 Jahren zu versorgen.

Dein Immunsystem ist dabei der größte Verlierer!

Denn die Zellen deines Immunsystems sind am stärksten von der

Versorgung mit den Mikronährstoffen abhängig!

Deshalb ist es erforderlich, sich viel bewusster zu ernähren. Nur hier und da etwas Gemüse und Obst zu essen, ohne auf die jeweiligen Inhaltsstoffe zu achten, und dann zu hoffen, dass schon alles dabei ist, ist heutzutage nicht mehr ausreichend.

Häufige Herpesausbrüche beweisen, dass deinem Immunsystem etwas fehlt. Deshalb darfst du dich sogar bei deinem Herpes dafür bedanken, dass er dich so früh darauf hingewiesen hat. Denn dein Immunsystem soll dich ja nicht nur vor Herpes schützen, sondern auch vor anderen Viren, Bakterien und Pilzen bis hin zu Krebs.

Fazit:

Ein gut versorgtes und gesundes Immunsystem schützt dich zuverlässig vor Herpesausbrüchen. Allerdings benötigt es dafür noch eine Lernphase, wenn es das bisher nicht gut gemacht hat. Deshalb solltest du die drei Schritte, die ich dir in diesem E-Book erklärt habe, kombinieren. Die ersten beiden Schritte sorgen für eine schwächere Invasion der Herpesviren, so dass dein Immunsystem nicht sofort überrannt wird. Wenn du es ab so-

fort gut und lückenlos versorgst,
kann es jetzt lernen, wie man die
Herpesviren schlägt, bevor sie einen
Ausbruch verursachen können.

Du bleibst zwar Virusträger - so, wie
fast jeder andere Mensch in
Deutschland auch. Aber du merkst
dann nichts mehr davon, da dein
Immunsystem die Viren sofort
erkennt, schnell genug die richtigen
Maßnahmen ergreifen kann und auf
genug Bau- und Betriebsstoffe
zurückgreifen kann, immer dann,
wenn die Herpesviren wieder aus
den Nervenknotten ausbrechen.

Und das ist noch nicht alles. Denn:

*Deine gesamte Gesundheit wird ab
sofort bis zu deinem Lebensende davon
profitieren, wenn du jetzt die richtigen Schritte
unternimmst und dich und dein Immunsystem
ausreichend versorgst.*



Kapitel 4

Meine 3-V-Methode

Seit mehr als einem Jahrzehnt berate ich Menschen, die an häufigem Herpes bzw. Gürtelrose leiden.

Im Laufe der Zeit habe ich die in diesem E-Book vorgestellten Maßnahmen bzw. ihre Wirkungen zu einem einzigartigen Konzept verbunden. Es verfolgt das Ziel, einerseits möglichst schnell sichtbare und spürbare Ergebnisse zu liefern, aber andererseits auch nachhaltig die Ursache des Problems zu beseitigen.

Wenn du wissen möchtest,

... wie du diese Schritte mit dem geringst möglichen Aufwand richtig umsetzt,

... wie du dir die Wirkungen von Melisse, Lysin, den Catechinen und Co. zunutze machst,

... was dein Immunsystem wirklich braucht und wie du es damit einfach versorgst,

... wie du also ab sofort Herpesausbrüche verhinderst und ein starkes Immunsystem aufbaust, dann lass mich dir das in einer leicht verständlichen Schritt-für-Schritt-Anleitung genau erklären.

Sichere Dir mein Buch
"Raus aus der Herpes-
Hölle. Herpesausbrüche
verhindern mit der 3-V-
Methode."

Hier erkläre ich dir das
ausführlich auf 194 Seiten
mit einer 1:1 umsetzbaren
Anleitung.



Hier zeige ich dir,

... welche Lebensmittel Herpes auslösen und welche dagegen wirken,

... wie du sogar konditionierte Herpesauslöser auflöst,

... wie du mit Lysin Herpesausbrüche verhinderst - angepasst an deine Ernährungsgewohnheiten,

... wie du Melisse richtig und effektiv einsetzt,

... worin Catechine und Resveratrol enthalten sind,

... alles, was du wissen und tun musst, damit Herpes bei dir der Vergangenheit angehört!


E-Book

+
**Online-
Mitgliederbereich
mit umfangreichen
Bonusmaterial**


Außerdem erhältst du Zugang zum Online-Mitgliederbereich mit vielen Bonus-Materialien, z. B. einer **Tabelle mit den argininreichsten und lysinreichsten Lebensmitteln**, die du unbedingt kennen musst, um Herpesausbrüche in Zukunft zu verhindern!

Klicke jetzt unten auf den Button oder gib in deinem Browser

<https://herpes-guru.de/raus/>
ein und sichere dir mein Buch als pdf-Datei, damit du sofort loslegen kannst.



*Ich bin mir sicher, dass
niemand ständig an Herpes leiden muss
und gerne zeige ich dir, wie das geht!
Herpestfreie Grüße, Dein Marcel.*



www.herpes-guru.de/raus/

