

DIE

# HERPES- FALLE



**7** **LEBENSMITTEL,**  
**VON DENEN SELBST DEIN ARZT**  
**NICHT WEISS, DASS SIE**  
**HERPES AUSLÖSEN**  
**UND DIR DAS**  
**LEBEN VERSAUEN!**

**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*

---

<b>1</b>	EINLEITUNG	<i>Seite 5</i>
<b>2</b>	HERPESVIREN BITTE NICHT FÜTTERN	<i>Seite 7</i>
<b>3</b>	DIESE LEBENSMITTEL MUSST DU MEIDEN	<i>Seite 12</i>
<b>4</b>	FAZIT	<i>Seite 17</i>
<b>5</b>	HÄUFIG HERPES? DANN MUSST DU SOFORT HANDELN!	<i>Seite 18</i>

Seit über 13 Jahren ver helfe ich  
Menschen zu weniger Herpes und mehr  
Lebensqualität.

Mein Name ist Marcel Höhrmann, ich bin  
Trainer für die Immunkompetenz und  
Gründer der HÖHRMANN AKADEMIE.  
Und liebend gerne helfe ich auch dir, damit  
Herpes in deinem Leben bald keine Rolle  
mehr spielt!

Herzlichst, Dein

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke at the end.

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





## Kapitel 1

# *Einleitung*

9 von 10 Deutschen sind mit dem Erreger für Lippenherpes infiziert. Bei Genitalherpes sind es nach aktuellen Schätzungen immerhin schon 30-40 Prozent. Während ein gewisser Teil der Infizierten niemals an einer Herpeserkrankung leidet, zeigen sich die Herpes-symptome bei vielen Betroffenen mehr oder weniger regelmäßig und stark.

Wenn du also häufiger an Herpes leidest, dann bist du nicht allein! Wahrscheinlich hast du deinen Arzt

oder Apotheker schon einmal gefragt, was du gegen Herpesausbrüche unternehmen kannst. Er hat dir dann wahrscheinlich gesagt, dass man da nichts machen kann, nur eine Salbe verschrieben oder erklärt, dass dein Immunsystem Schuld daran hat, weil es nicht in der Lage dazu ist, den Angriff der Herpesviren abzuwehren.

**Du musst wissen, dass Herpesviren niemals deinen Körper verlassen. Sie schlummern in Nervenknotten und können von dort aus jederzeit wieder einen Herpesausbruch mit all seinen leidigen Symptomen verursachen.**

Du musst dich dafür nicht jedes Mal bei jemandem anstecken, der gerade Herpes hat. Selbst in Isolation auf einer einsamen Insel kannst du daher auch ohne Kontakt zur Außenwelt jederzeit wieder einen Herpes entwickeln.

**Ob es dazu kommt, ist aber eben nicht nur von deinem Immunsystem abhängig! Denn deine Ernährung hat einen sehr großen Einfluss darauf, ob Herpesviren aus ihrem Schlummerzustand geweckt (reaktiviert) werden und wie groß ihr Vermehrungspotential dann ist.**

Isst du also Lebensmittel, die das Herpesvirenwachstum so richtig ankurbeln, ist dein Immunsystem schnell überfordert und kann den Herpesausbruch nicht verhindern.

Es wäre also klug und richtig, diese Lebensmittel zu kennen und sie zu meiden. Wetten, dass du mindestens 4 dieser Lebensmittel regelmäßig konsumierst? Und wetten, dass dir weder dein Arzt noch dein Apotheker alle diese Lebensmittel nennen kann?

Es ist sogar noch viel schlimmer, denn im Internet werden dir auf Hunderttausenden Seiten die falschen Lebensmittel genannt und die wirklich relevanten findest du dort gar nicht!

Wenn du unter Herpes leidest und keinen Bock mehr darauf hast, dann lies die folgenden Seiten aufmerksam durch. Ich nenne dir hier nicht nur stupide die relevanten Lebensmittel, sondern erkläre dir auch, wie du in Zukunft herpesauslösende Lebensmittel identifizierst, damit du sie von deinem Speiseplan streichen kannst.

PS: Alle Ausführungen in diesem eBook gelten für Lippenherpes, Herpes am Auge, der Nase oder sonstigen Hautstellen, Genitalherpes und Gürtelrose (Herpes Zoster).



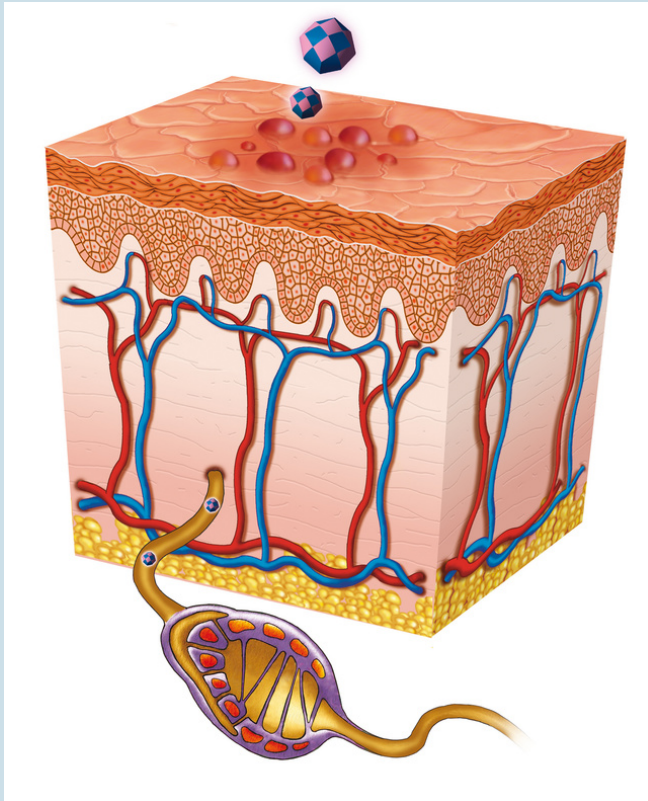
## Kapitel 2

# *Herpesviren bitte nicht füttern*

Herpesviren schlummern wie gesagt in deinen Nervenknäuten. Bei einem Herpesausbruch - das heißt, wenn es zu einer Herpeserkrankung kommt - erwachen die Viren und beginnen sofort mit der Vermehrung. Die Schnelligkeit und Aggressivität der Vermehrung entscheidet darüber, ob es zu einem richtigen Herpesausbruch kommt oder nicht.

Die Zellen deines Immunsystems kämpfen umgehend und pausenlos gegen die sich vermehrenden Viren an. Dabei gibt es unzählige Verluste auf beiden Seiten.

Wenn du nun die falschen Lebensmittel isst, versorgst du die Herpesviren mit einem entscheidenden Baustoff, den sie zwingend für ihre Vermehrung benötigen.



Bei einem Herpesausbruch werden die in den Nervenknotten schlummernden Herpesviren reaktiviert, vermehren sich und wandern entlang der Nervenbahnen durch die Hautschichten zur Oberhaut.

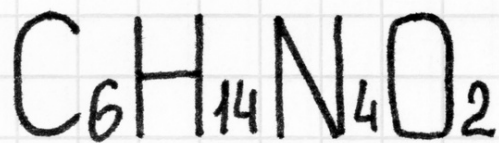
Du beschenkst und fütterst den Angreifer und machst es deinem Immunsystem damit unnötig schwer. So können die Immunzellen schnell in Unterzahl geraten und überfordert sein. Ohne dass es dir bewusst ist, sorgst du damit für die Herpes-symptome und sabotierst deine eigene Abwehr. Schlimmer noch. Hohe Mengen die-

ser Lebensmittel können sogar direkt für die Reaktivierung der schlummernden Viren sorgen. Nicht nur, dass du durch ihren Konsum sich vermehrende Herpesviren unterstützt, du kannst sie sogar direkt aus ihrem Schlummerzustand wecken.

Aber welche Lebensmittel sind das denn genau?

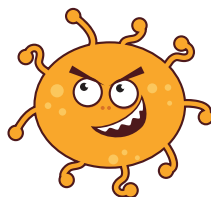


# Arginine



Wie du sicher weißt enthalten unsere Nahrungsmittel Bau- und Betriebsstoffe für unseren Organismus. Dazu gehören auch die Aminosäuren. Sie sind die Bausteine von

Eiweißen (Proteinen) und werden im Verdauungsprozess bei der Zerlegung von Proteinen frei. Eine von diesen Aminosäuren ist L-Arginin (Arginin).



Und genau dieses Arginin wird von Herpesviren jeglicher Art für ihr Wachstum und die Bildung ihrer Proteine benötigt.

Isst du daher arginin-reiche Speisen, fütterst du die Herpesviren, unterstützt ihre Vermehrung und damit die Wahrscheinlichkeit und Intensität von Herpesausbrüchen.

Für die meisten, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen, ist an dieser Stelle schon Schluss. Sie schauen einfach, welche Lebensmittel reich an Arginin sind und identifizieren diese als Herpesauslöser und -förderer. Klingt ja eigentlich auch logisch, doch so einfach ist es „leider“ nicht. Unser Stoffwechsel ist in vielen Bereichen komplizierter und unterliegt mehreren Wechselwirkungen, die man beachten muss, wenn man einen Einfluss darauf ausüben möchte.

Im Fall von Arginin existiert ein natürlicher Antagonist. Dieser Gegenspieler ist die Aminosäure L-Lysin (Lysin). Lysin hemmt die Aufnahme des Arginins aus der Nahrung und senkt gleichzeitig die Argininkonzentration in unserem Körper. Und dies insbesondere in unseren Zellen, in denen sich die Herpesviren vermehren und dafür dort auf das Arginin angewiesen sind.

Um zu beurteilen, ob ein Lebensmittel daher das Herpeswachstum fördert, muss man den Gehalt beider Aminosäuren berücksichtigen. Es gibt Lebensmittel, die verhältnismäßig viel Arginin enthalten und daher als Herpesauslöser bezeichnet werden. Da sie aber gleichzeitig mehr Lysin als Arginin enthalten, muss man sie davon freisprechen, da sie mehr von dem Stoff enthalten, der die Argininkonzentration im Körper senkt und schon bei der Aufnahme im Darm gewinnt und reichhaltig Arginin verdrängt.

Eines dieser Lebensmittel ist Vollmilchschokolade. Sie enthält durch das Kakaopulver und die Nüsse reichhaltig Arginin, aber durch den Milchanteil noch mehr Lysin. Trotzdem wird auf über einer Million Webseiten im deutschsprachigen Raum Schokolade pauschal als Herpesauslöser verteufelt (<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=schokolade+herpes>). Und das zu Unrecht, denn genau genommen gilt dies nur für dunkle oder stark nusshaltige Schokolade.

Wenn Du also ein Schokoladenfreak bist, dann gibt es von mir eine halbe Entwarnung. Vollmilchschokolade enthält auf 100 Gramm zwar 328





mg Arginin, aber gleichzeitig eben auch 473 mg argininverdrängendes Lysin. Damit weist Vollmilchschokolade ganz klar einen Lysinüberschuss auf.

**Es ist also nicht davon auszugehen, dass die Arginkonzentration in deinen Zellen durch den Genuss von Vollmilchschokolade steigen wird.**

Sie liefert den Herpesviren damit keinen Vermehrungsturbo. Ich möchte hier auf keinen Fall Werbung für einen übermäßigen Schokoladenkonsum machen, da dieser ganzheitlich betrachtet sicher nicht gesund ist.

**Aber in Bezug auf das herpesauslösende Potential brauchst du nur auf Zartbitter und andere dunkle Schokoladensorten - insbesondere mit hohem Nussanteil - verzichten.**

Und um deine Laune gleich noch weiter anzuheben, kann ich diese

Entwarnung auf Schokoladeneis (auf 100 Gramm entfallen 301 mg Lysin und nur 202 mg Arginin), Schokoladencreme (336 mg Lysin zu 274 mg Arginin), Sahnevollmilchschokolade (446 mg Lysin zu 319 mg Arginin) und vor allem weiße Schokolade (364 mg Lysin zu 171 mg Arginin) ausweiten.

Warum Schokolade pauschal so häufig als Herpesauslöser stigmatisiert wird, ist mir unerklärlich.

**Es gibt aber ganz andere Lebensmittel, die eine deutlich größere Menge an Arginin und weniger Lysin enthalten und die man damit viel stärker hervorheben müsste.**

Das Lebensmittel mit dem höchsten Argininüberschuss habe ich übrigens in gar keinem Artikel zu diesem Thema gefunden. Weder auf Webseiten (außer natürlich auf meiner), noch in Fachzeitschriften oder -büchern.

Deshalb lies gleich weiter. Als Fan von Gummibärchen und Co. solltest du dich schonmal hinsetzen.



### Kapitel 3

# *Diese Lebensmittel musst du meiden*

Ich habe für dich den Arginin- und Lysingehalt von über 300 Lebensmitteln recherchiert. Dabei ist mir aufgefallen, dass beide Aminosäuren in fast allen unseren Lebensmitteln enthalten sind. Aber die Verteilung innerhalb der verschiedenen Lebensmittel variiert teilweise extrem stark. Dabei gibt es jeweils eine überschaubare Anzahl von bedeutend arginin- und lysinüberschüssigen Lebensmittel.



Du solltest mindestens die argininüberschüssigsten Lebensmittel kennen. Wie versprochen führe ich dir auf den nächsten beiden Seiten die echten Argininbomben auf. Ich habe mich bei der Auswahl auf die Lebensmittel konzentriert, die auch nennenswert in unserer Ernährung vorkommen. Außerdem habe ich berücksichtigt, wie das betreffende Lebensmittel verwendet wird. Wenn ein stark argininüberschüssiges Lebensmittel in der Regel nicht pur verzehrt wird, sondern nur zusammen mit stark lysinüberschüssigen Lebensmitteln, dann habe ich das fertige Produkt bzw. die fertige

Speise bewertet. Es soll ja auch Sinn ergeben und dir eine wirklich brauchbare Rangliste liefern.

Beispiele hierfür sind Knoblauch und Aspik. Beide sind stark argininüberschüssig. Aber da Knoblauch wohl in den seltensten Fällen eine Hauptzutat einer Speise darstellt, taucht es in den TOP-7 nicht auf. Aspik wiederum befindet sich eigentlich nur in Speisen, die durch ihre anderen Zutaten (z. B. Schweinefleisch oder Gänseleber) sogar in den lysinüberschüssigen Bereich rutschen.

So kannst du dich zurücklehnen und die Rangliste 1:1 für deinen Speiseplan berücksichtigen.



# Die Top 7 der herpestfördernden Lebensmittel



## Gelatine

Lysingehalt je 100 g: 3800 mg

Arginingehalt je 100 g: 7450 mg

Argininüberschuss je 100: 3650 mg

Gelatine befindet sich z. B. in Gummibärchen, Götterspeise, Puddings, aber auch als Zutat in Hauptspeisen und einigem mehr. In Gummibärchen ist Gelatine nach Zucker die Hauptzutat. Stark gelatinehaltige Speisen solltest du immer meiden!

## Kerne und Saaten

Lysingehalt je 100 g: 2283 mg

Arginingehalt je 100 g: 5137 mg

Argininüberschuss je 100: 2854 mg

Dies sind Durchschnittswerte. Die einzelnen Kerne und Saaten können hiervon - teils deutlich - abweichen. Beispiele:

Pinienkerne: 868 mg Lysin zu 4510 mg Argin; Sonnenblumenkerne: 990 mg Lysin zu 2466 mg Arginin; Kürbiskerne: 2283 mg Lysin zu 5137 mg Arginin; Sesam: 643 mg Lysin zu 2209 mg Arginin.



Kerne und Saaten solltest du meiden bzw. nur in sehr kleinen Mengen konsumieren.





Nüsse solltest du meiden bzw. nur in sehr kleinen Mengen konsumieren. Während eines aktiven Herpesausbruchs sind sie tabu!

## Nüsse

Lysingehalt je 100 g: 1119 mg

Arginingehalt je 100 g: 3520 mg

Argininüberschuss je 100: 2401 mg

Dies sind Durchschnittswerte. Die einzelnen Nüsse können hiervon - teils deutlich - abweichen. Beispiele: Walnüsse: 442 mg Lysin zu 2370 mg Arginin; Erdnüsse: 1119 mg Lysin zu 3520 mg Arginin; Paranüsse: 534 mg Lysin zu 2369 mg Arginin; Pistazien: 1108 mg Lysin zu 1944 mg Arginin; Studentenfutter mit Erdnüssen: 624 mg Lysin zu 2095 mg Arginin.

## Mandeln

Lysingehalt je 100 g: 600 mg

Arginingehalt je 100 g: 2845 mg

Argininüberschuss je 100: 2245 mg

Mandeln sind besonders beliebt als Snack zwischendurch. Vor der nächsten Portion *gebrannte Mandeln* auf dem Weihnachtsmarkt muss ich dich warnen.

Mandeln solltest du meiden bzw. nur in geringen Mengen konsumieren!



## Erbsen (gegart)

Lysingehalt je 100 g: 714 mg

Arginingehalt je 100 g: 1245 mg

Argininüberschuss je 100: 531 mg

Erbsen solltest du vor allem während eines Herpesrezidivs meiden. Produkte aus dem Rohprodukt (z. B. Mehl) weisen übrigens einen noch höheren Argininüberschuss auf.



## Haferflocken

Lysingehalt je 100 g: 500 mg  
Arginingehalt je 100 g: 870 mg  
Argininüberschuss je 100: 370 mg

Haferflocken solltest du vor allem während eines Herpesrezidivs meiden. Eine Portion Hafermilch sehe ich nicht als so großes Problem an, da der Haferanteil relativ gering ist.



## Reis

Lysingehalt je 100 g: 290 mg  
Arginingehalt je 100 g: 570 mg  
Argininüberschuss je 100: 280 mg

Gekochter Reis weist einen etwas geringeren Argininüberschuss auf. Achte daher vor allem auf Reismehl und andere Produkte aus rohem Reis - insbesondere während eines Herpesrezidivs, bzw. beim kleinsten Anzeichen eines Herpesausbruchs.

Bei folgenden Lebensmitteln solltest du dich zurückhalten. Sie weisen auch einen teils starken Argininüberschuss auf und sollten daher nur in überschaubaren Mengen konsumiert werden:

Kakao (Kakaopulver 1060 mg Lysin zu 1909 mg Arginin), Mohn (1195 mg Lysin zu 2433 mg Arginin), Knoblauch (363 mg Lysin zu 864 mg Arginin) und Quinoa (860mg Lysin

zu 1103 mg Arginin (gekocht aber weniger). Aufgrund der eingangs aufgeführten Kriterien sind diese Lebensmittel aber nicht in der TOP-7-Liste mit aufgeführt.

Außerdem schau bitte ab sofort immer auf die Zutatenliste, wenn du einkaufst. Oftmals ist uns nicht klar, was in Fertigprodukten enthalten ist. Beispiel: Lebkuchen mit 360 mg Lysin und 1041 mg Arginin auf 100g.



## Fazit

- ✓ Deine tägliche Nahrung hat einen starken Einfluss darauf, ob sich bei dir Herpes Symptome zeigen und wie stark diese ausfallen.
- ✓ Dieser Einfluss ist unabhängig von der Kompetenz deines Immunsystems.
- ✓ Fühst du deinem Körper mit deinen Lebensmitteln mehr Arginin als Lysin zu, so provoziert du das Auftreten von Herpesausbrüchen, sorgst für stärkere Symptome und eine längere Leidenszeit während eines aktiven Herpesausbruchs (sog. Herpesrezidiv).
- ✓ Es sind hauptsächlich eigentlich gesunde und pflanzliche Lebensmittel, die einen starken Argininüberschuss aufweisen.



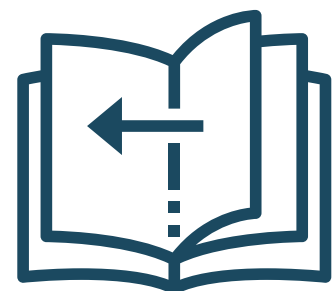
Die bewusste Ernährung rund um Arginin und Lysin ist ein wichtiger Baustein, wenn du keinen Bock mehr auf Herpes hast. Aber es ist nicht der Einzige. Wenn du häufig an Herpes leidest, dann hat dies ganz bestimmte Ursachen, die über die Menge des konsumierten Arginins hinausgehen.

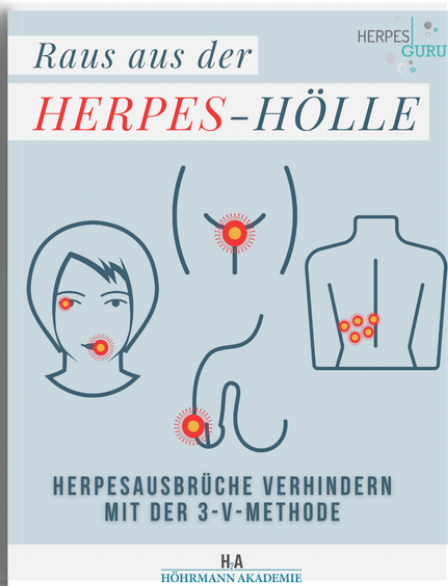
Als Hauptursachen für Herpes gelten ein schwaches Immunsystem, Stress, intensive Sonneneinstrahlung, Ekel und hormonelle Schwankungen (z. B. Herpes menstrualis).

Aber es gibt einen Weg aus diesem Kreislauf heraus!



Wenn dich Herpes richtig nervt und du lieber vorbeugen möchtest, damit Herpesausbrüche bald der Vergangenheit angehören, dann lies weiter auf den nächsten Seiten!





## Kapitel 5

# Häufig Herpes? Dann musst du handeln!

Bei keinem kerngesunden Menschen tritt häufig oder schwer Herpes auf! Einmal im Jahr kann es jeden treffen. Wenn du aber häufiger an Herpes leidest, dann ist das ein Zeichen, das du nicht ignorieren darfst.

In den meisten Fällen fehlen einfach Nährstoffe. Dies ist sehr viel verbreiteter als du vielleicht denkst.

Industriell hergestellte Nahrungsmittel und Fertigkost aus dem Kühlregal liefern dir nicht alles, was du brauchst. Und auch unser Obst und Gemüse ist nicht mehr das, was es mal war. Seit Jahrzehnten geht der Mikronährstoffgehalt von Obst und Gemüse dank Überdüngung, Pestiziden, unreifer Ernte, schlechter Lagerung und einigen weiteren Gründen teilweise sehr stark zurück.

#### 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!

Gleichzeitig hat sich durch unseren modernen Lebensstil der Bedarf an Mikronährstoffen deutlich erhöht. Stress, Genussmittel, Medikamenteneinnahme und vieles mehr lässt den Nährstoffbedarf deiner Zellen deutlich ansteigen.

Unterversorgungen sind daher auch in Deutschland inzwischen stark verbreitet. Und unser Immunsystem ist dabei der größte Verlierer!

**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.**

Allerdings können auch ganz andere Ursachen für deine häufigen Herpesausbrüche verantwortlich sein.

Wenn du mehr als 1 x pro Jahr an Herpes leidest, dann musst du der Sache auf den Grund gehen.

Denn Herpes ist dann „nur“ das rote Lämpchen, dass dir zurufen möchte, dass du dich kümmern musst. Vergiss nicht, dass dein Immunsystem dich nicht nur vor Herpes schützen soll, sondern vor allen Viren, schädlichen Bakterien, Pilzen bis hin zu Krebs.



## *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.

Bedanke dich bei deinem Körper, dass er dir rechtzeitig Bescheid gibt, bevor weitere Folgen und gesundheitliche Probleme entstehen. Klebe das rote Lämpchen nicht weiter ab, damit du es nicht sehen musst. Unternimm etwas gegen die Ursache und nicht nur gegen die Symptome!

Wenn du also lieber vorbeugen und Herpes dauerhaft aus deinem Leben verbannen möchtest, dann sichere dir mein eBook [„Raus aus der Herpes-Hölle. Herpesausbrüche verhindern mit der 3-V-Methode“](#).

Es zeigt dir auf 194 Seiten eine Schritt-für-Schritt-Methode, mit der du die Lücken in deinem Immunsystem schließt und dafür sorgst, dass es zukünftig mit den Attacken der Herpesviren fertig wird.

Früher hatte ich immer Angst vor Familienfeiern, Vorträgen und anderen Veranstaltungen. Angst, da ich immer befürchten musste, dass mich genau in diesem Moment wieder mein Herpes plagt. Vielleicht kennst du das? Dass du beim kleinsten Jucken oder Ziehen zum Spiegel rennst und ganz nervös und

besorgt nachschaut, ob sich gerade wieder Herpesbläschen bilden. Wenn du dann mit dem Gefühl ins Bett gehst, ganz unruhig schläfst und bei jedem Wachwerden im Dunklen nach den Stellen tastest, um zu prüfen, ob sich schon etwas gebildet hat. Und dann am nächsten Morgen der Schock, wenn die Herpesbläschen schon wieder da sind. Ganz ehrlich, dann ist die Woche doch gelaufen, oder? Heute kann ich darüber lachen. Ich bin aus diesem Kreislauf ausgebrochen und muss mir um Herpes keine Sorgen mehr machen. Außerdem lebe ich viel gesünder und bewusster, habe mehr Energie und freue mich auf jeden neuen Tag.

### Und das wünsche ich mir auch für dich!

Denke daran: Wenn du jetzt nicht handelst, werden die Angriffe der Herpesviren nicht seltener. Und auch wenn du durch eine konsequente argininararme Ernährung den einen oder anderen Herpesausbruch vermeiden konntest oder dafür gesorgt hast, dass die Bläschen schneller verschwinden bzw. abheilen konnten, dann hast du das zugrundeliegende Problem damit nicht gelöst.

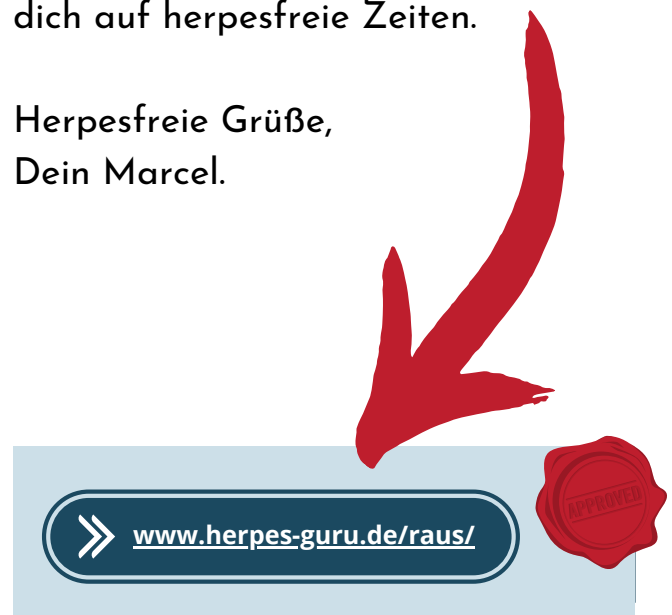
Und da Herpesviren laut einer Heidelberger Studie sogar aktiv deine heranreifenden Immunzellen angreifen, um dich und dein Immunsystem zu schwächen, wird es langfristig sehr wahrscheinlich weitere gesundheitliche Probleme nach sich ziehen, wenn du tatenlos bist.

### Übernimm daher die Verantwortung für dich und deine Gesundheit.

Nur du hast die Macht, etwas zu ändern und verschaffst dir mit höherer Wahrscheinlichkeit ein langes und gesundes Leben voller Energie und Freude.

Klicke einfach auf den folgenden Button, sichere dir mein eBook „[Raus aus der Herpes-Hölle](http://www.herpes-guru.de/raus).“ und freue dich auf herpesfreie Zeiten.

Herpesfreie Grüße,  
Dein Marcel.



Wenn du wissen möchtest,

... wie du unbeschwert die Argininbomben essen kannst, ohne Herpesausbrüche befürchten zu müssen,

... mit welchen einfachen Mitteln du das Virenwachstum sabotierst und bekämpfst,

... 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 deine Zellen vor Herpesviren schützt,

... welche Ursachen deine Herpesausbrüche haben,

... 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/](https://herpes-guru.de/raus/)

