

Erste Hilfe aus der Natur: Melisse hilft bei Fieberbläschen

Sabine Hurni | Ausgabe 2 - 2008

Zuerst spannt es, dann juckt es und schon sind sie da. Rot, nässend und für jeden sichtbar zieren Fieberbläschen die Lippen garantiert im falschen Moment.



Herpes simplex, das Fieberblasenvirus, schlummert bei neun von zehn Menschen im Körper. Der erste Kontakt erfolgt in der Regel schon bei Kindern zwischen drei und fünf Jahren. Durch Tröpfcheninfektion beim Küssen oder Berühren dringt das Virus über Haut und Nervenbahnen zu den Nervenwurzeln. Dort verharrt es in einer Art Dämmerzustand.

Stress und Sonneneinstrahlung, kombiniert mit hormonellen Schwankungen oder einer

Erkältung wecken es auf. Innert weniger Stunden findet es den Weg über die Nervenbahnen zur Oberhaut. Dort bilden sich Bläschen – und dass diese platzen, gilt es zu verhindern. Möglichkeiten dazu gibt es viele. Denn nicht bei allen wirken die gleichen Massnahmen.

Fieberbläschen vorbeugen

Das hilft präventiv:

- Hoher Sonnenschutz für die Lippen.
- Vitamin C, Echinacea, Sport und eine gesunde Ernährung bewirken viel.
- Auch in Stresssituationen Entspannung suchen. Ein Melissenbad beruhigt die Nerven.

Ausprobieren statt erdulden:

- Vitalstoffe: Das Enzym L-Lysin hemmt das Virus. Beim ersten Anzeichen einnehmen.
- Homöopathie: Gleiches mit Gleicher heilen – Herpes-Simplex-Virus homöopathisch hergestellt.
- Australische Hilfe: Teebaumöl beim ersten Jucken auftragen.
- Hausmittelchen: Eiswürfel auflegen, Zahnpaste oder Seifenschaum auftragen und eintrocknen lassen.

In der Regel sind Fieberblasen harmlos. Wenn sie sich aber stark ausbreiten, sollte ein Arztbesuch erfolgen.

Ein hervorragender Herpesschutz, den die Natur zur Verfügung stellt, ist die Melisse. Einmal angepflanzt, wuchert sie hemmungslos im Garten. Ihre Blätter riechen beim Zerreiben nach Zitrone. Das bescherte ihr die Bezeichnung Zitronenmelisse. Während der Sommermonate erfrischt sie uns in Form von Sirup oder Tee. In den Wintermonaten sind eher ihre bakterien- und virenhemmenden Eigenschaften gefragt. Die wohlriechenden Blätter enthalten neben ätherischem Öl nämlich auch Rosmarinsäure. Dieser Gerbstoff verhindert,

dass die Herpesviren überhaupt in die Zellen der Oberhauteindringen. Melissenextrakt, konzentriert in einer Salbe oder verdünnt als Umschlag, blockiert die Entstehung von Fieberbläschen. Das setzt aber voraus, dass man das Heilmittel rechtzeitig aufträgt. Sind die Bläschen sichtbar, verhindert die Melisse deren Aufplatzen.