

## Aus der Praxis:

# Epstein-Barr-Virus (EBV) – Wie wir das Virus in uns in Schach halten

Dr. Hamid Kermani

„EBV – das hat doch jeder“, sagen Kritiker unter meinen Kollegen. Sie haben (fast) recht, denn neun von zehn von uns werden im Lauf ihres Lebens EBV-Virussträger.

Aber gerade hier liegt das Problem. Bei Millionen von uns, Tendenz zunehmend, führt das Virus zu gesundheitlichen Störungen. Wie jedes andere Virus aus der Gruppe der Herpes-Viren bleibt es lebenslang im Menschen und kann sich jederzeit vermehren. Viren können sich anpassen und unser Umfeld macht es dem EBV leicht, uns chronisch zu belasten.

Dies kann von leichter Müdigkeit bis zum Auslösen einer Erkrankung führen, bei der das Immunsystem körpereigene Organe angreift. Prof. Dr. John B. Harley aus den USA wies im Jahre 1998 als erster den Zusammenhang zwischen dem Virus und den wichtigsten Autoimmunerkrankungen wie der rheumatoiden Arthritis oder der multiplen Sklerose nach. Für letzte Erkrankung belegt eine aktuelle Studie aus den USA aufgrund der Analyse der Blutproben von mehr als zehn Millionen Militärangeestellten das EBV als Auslöser.

## CHRONISCHE EBV-INFEKTION

### Symptome und Organbelastungen

- Müdigkeit, aber auch Unruhe
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Schwindel und Kopfschmerzen
- Psychische Symptome
- Schlafstörungen
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Infektneigung und Lymphknotenschwellungen
- Belastungen diverser Organe

Die Müdigkeit ist sicher das häufigste Symptom. Tags sind die Betroffenen müde, nachts schlafen sie schlecht, besonders zur Leberzeit von ein Uhr bis drei Uhr morgens.



Die Diagnose des EBV kann Jahre dauern. Foto: © XXX – Adobe Stock

Die genannten Kopfsymptome sind häufig, ebenso wie rheumatische Beschwerden, die aber auch schon auf eine Folgekrankheit wie die Fibromyalgie oder eine rheumatoide Arthritis hinweisen können. Organe wie Herz, Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse und die Schilddrüse reagieren mit, wobei man bei der Hashimoto-Thyreoiditis ebenso wie bei allen anderen Autoimmunkrankheiten immer an das EBV denken muss. Nach aktuellen Studien ergibt die Kombination von COVID-19 und EBV ein erhöhtes POST-COVID-Risiko.

### Diagnostik

Wegweisend ist neben den klinischen Symptomen das Labor mit den EBV-Serologien. (Anmerkung der Redaktion: Die Serologie ist ein Teilgebiet der Immunologie und bezeichnet die Wissenschaft und Lehre von Antigen-Antikörper-Reaktionen. Serologische Blutuntersuchungen dienen demnach dem Nachweis und der Identifizierung von Antigenen und Antikörpern.)

Ergänzende Blut- und Stuhluntersuchungen decken zum einen die ursächlichen Faktoren auf, zum anderen können aber auch Mangelzustände und eine gestörte Darmflora erkannt werden sowie etwaige Folgestörungen an weiteren Organen.



## URSACHEN UND LÖSUNGEN

Die Aufdeckung der Ursachen ist der Ansatz zur Hilfe und zur Selbsthilfe!

### Psychosoziale Belastungen

Die Hektik unseres Lebens schwächt unser Immunsystem. Berufliche und private Stressfaktoren sollten nicht unterdrückt, sondern aufgedeckt und abgebaut werden. Gespräche jeder Art können weiterhelfen. Auch alte psychische Traumata sollten bearbeitet werden. Die Freizeit sollte zur Erholung dienen und nicht zusätzlichen Stress verursachen. Vermeiden Sie im Leben eine Reizüberflutung sowie Aufputzmittel jeder Art. Suchen Sie Wege zur Entspannung wie autogenes Training, Atemübungen, Qigong, Tai-Chi, Yoga und Meditation. Die Zauberformel lautet Achtsamkeit mit sich selbst.

### Bewegungsmangel

Ich empfehle ein moderates Training von einer knappen Stunde mindestens drei Mal in der Woche. Der sportliche Ausgleich kann auch sehr hilfreich sein zum Stressabbau.

### Schlafmangel

Wichtig ist schon ein optimierter Schlafplatz, niedrig temperiert, gut belüftet und frei von negativen Einflüssen wie Geopathie, Elektrosmog und kuzwelligem blauen Licht. Homöopathika wie *Avena sativa*, *Coffea* und *Zincum valerianicum* können ebenso helfen wie Baldrian, Hopfen und Passionsblume als Phytotherapeutika. (Siehe hierzu auch den Artikel von Dr. Bloss und Dr. Wiesenauer in dieser Ausgabe)

### Geopathie und Elektrosmog

Geologische Störfelder werden schon seit Jahrtausenden von Rutengängern aufgespürt. Heutzutage sind wir zudem vielfältigen elektromagnetischen

Strahlen ausgesetzt, deren Einfluss man zwar nicht ganz vermeiden, aber mit einfachen Maßnahmen, zum Beispiel mit einem Netzfreischalter für den Schlafplatz, deutlich reduzieren kann. Gehen Sie mal „off-line“ und verzichten Sie mal eine Zeit auf Handy und Laptop. Es wird Ihnen guttun.

### Umwelttoxine und Schwermetalle

Wir sind im Alltag über unser Umfeld und auch die Nahrung diversen Schadstoffen massiv ausgesetzt. Heranwachsende und Schwangere sind besonders gefährdet. Gifte können in Spielzeugen ebenso wie in Kosmetikartikeln verborgen sein. Gerade hier gilt es, sich gut zu informieren. Schützen Sie Ihre Familien und haben Sie Achtung mit Umwelt und Klima.

### Entgiftungsdefizite

Richtiges Entgiften kann über die verschiedenen Formen des Heilfastens, aber auch über die Nieren durch viel trinken, über die Lunge durch Sport und bewusstes Atmen, über die Haut durch vermehrten Schweiß beim Sport oder beim Saunieren, über den Darm über eine ballaststoffreiche Ernährung und eine erhöhte Trinkmenge sowie über die Leber durch Leberwickel oder über die Nahrung mit der Zufuhr von Bitterstoffen sowie von Ingwer und Leinölen mit viel Omega-3-Fettsäuren angestrebt werden.

### Ernährungsfehler

Es gibt hier viel zu beachten. An Getränken empfehle ich mineralarmes Wasser oder auch ungesüßte Tees, am besten leicht erwärmt. Trinken Sie ausreichend, aber eher zwischen und nicht mit den Mahlzeiten. Vermeiden Sie Zuckergesüßtes und Alkohol in großen Mengen. Abends sollte man nichts Schweres und wegen der Gärung kein Obst essen. Eine ballaststoffreiche, naturbelassene, der Saison angepasste Nahrung mit kreativen Kräutern und Gewürzen statt Salz oder Zucker und mehr Gemüse als Obst ist ratsam. Seien Sie sparsam mit Fett, Eiweiß, Milch und Kuhmilchprodukten, Fleisch, besonders Schweinefleisch und Wurstwaren, wegen der Schwermetalle mit bestimmten Fischarten sowie bestimmten Farb- und Konservierungsstoffen in der Nahrung. Vermeiden Sie „Fast-Food“ und essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben, dann aber mit Muße und Genuss.

### Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten

Diese sollten aufgedeckt und beachtet werden. Zu nennen sind die Intoleranzen auf Gluten, Laktose, Sorbit, Saccharose, Fruktose, Alkohol und auf Histamin. Unverträgliche Nahrungsmittel gilt es, zu vermeiden, um den Darm und das Immunsystem zu entlasten.

### Störungen der Darmflora

Der Darm ist unser wichtigstes Immunorgan in der Abwehr gegen Viren. Durch Antibiotika, Nahrungsmitteltoxine, Schwermetalle, Unverträglichkeiten und Ernährungsfehler kann er in vielfältiger Weise belastet werden. Störungen der Darmflora (Dysbiose), eine Belastung mit Pilzen (Candidose) und Löcher in der Schleimhaut (Leaky-Gut-Syndrom) sind die Folgen. Diese sollten durch eine Untersuchung des Stuhls aufgedeckt werden, wobei dem Aufbau der Schleimhautflora in der Regel eine Darmreinigung vorausgehen muss. Je nach dem Befund ergeben sich spezielle Ernährungsratschläge.

### Orthomolekulare Mangelzustände

Ich empfehle zum Aufbau des Immunsystems gegen Viren wie EBV und COVID-19 die tägliche Gabe von 1 g Vitamin C, 2000 IE Vitamin D, dazu 100 Mikrogramm Selen, 60 mg Zink und einem Vitamin-B-Komplex. Alle Vitamine sowie essenziellen Spurenelemente, Aminosäuren und Fettsäuren sollten im Körper ausreichend zur Verfügung stehen. Eine Serum- oder Vollblut-Analyse kann Aufschluss geben. Eindeutig belegt ist, dass besonders ein Mangel an Vitamin D sowohl das EBV wie auch Autoimmunkrankheiten fördert.

### Störfelder und Herde

Am häufigsten sind Kopferde, besonders im Bereich der Zähne, der Mandeln und der Nasennebenhöhlen. Auch die Gallenblase und die Blinddarmregion können den ganzen Körper negativ beeinflussen. Der Einfluss von Narben als Störfelder ist bekannt.

### Impffolgen und Medikamentenschäden

Gegen das EBV entwickelt der US-Pharmahersteller aktuell einen Impfstoff auf mRNA-Basis. Alle Impfungen und auch Medikamente können ein Segen sein, im Einzelfall aber auch das Immunsystem schwächen. Sehr gern kombiniere ich Impfungen mit den aus dem jeweiligen Impfstoff

hergestellten Nosoden und gebe als Einzelmittel Thuja dazu. Überhaupt können Einzelmittel der Homöopathie wie Chininum arsenicosum ebenso wie Komplexmittel in der Abwehr gegen Viren wie EBV hilfreich sein. Dies gilt auch für Phytotherapeutica wie Echinacea purpurea (Sonnenhut), Geranium robertianum (Storchschnabel), Imperatio ostruthium (Meisterwurz), Kurkuma (Gelbwurz), Sambucus nigra (Holunder), Thymus vulgaris (Thymian) und Tropealum majus (Kapuzinerkresse).

### Erregerbelastungen und Erblasten

Das EBV begünstigt Begleitinfektionen, die ihrerseits den Körper belasten können. In der Homöopathie setzt man gegen Erreger, auch gegen das EBV, die jeweilige Nosode ein. Damit können auch Erblasten, die man in der Homöopathie Miasmen nennt, behandelt werden. Sehr häufig setze ich gegen das EBV die Nosode Carcininum mit Erfolg ein.

### IMMUNAUFBAU ZUR VORBEUGUNG

Gerade, weil es gegen viele Viren wie das EBV rein schulmedizinisch keine wirksame Behandlung gibt, ist es wichtig, hier ganzheitlich vorzugehen. Eine EBV-Belastung birgt gesundheitliche Risiken, ist aber auch immer ein Indikator für eine Schwächung des Immunsystems. Dem entgegenzuwirken, ist die beste Maßnahme auch in der Abwehr anderer Viren wie COVID-19 und zur Vorbeugung gegen autoimmunogene Krankheiten.

#### Hamid Kermani



Hamid Kermani ist niedergelassener Facharzt für Innere Medizin und Allgemeinmedizin in Wilnsdorf im Siegerland mit den Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren, Homöopathie, Chiro-

therapie, Sportmedizin und Akupunktur. Er ist Autor des Ratgebers „*Neue Viren – Neue Krankheiten – Neue Ursachen – Ganzheitliche Lösungen – bei Autoimmunkrankheiten, Covid-19, Post-Covid, Chronischem Epstein-Barr-Virus (EBV)*“ (über den Buchhandel).