TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Chronische Arsenbelastung mit wiederkehrendem Herpes

Fallnummer: 28

Datum: 13.11.2026

Anfrage:

Eine etwa 70-jährige Frau zeigte eine Arsenbelastung von 1,3 µg/l (Normwert < 1,2). Nach Entsäuerung, Phönix-Ausleitung, Einnahme von Chlorella-Algen und Zink über 45 Tage sowie einer anschließenden HCK-Vitalstoff-Kur über einen Monat lag der Wert bei 2,9 µg/l. Grund für die ganzheitliche Ausleitung war das wiederkehrende Auftreten von Herpes am Körper. Trotz der bisherigen Maßnahmen traten die Herpes-Episoden weiterhin auf. Gibt es über die bisherige Behandlung hinaus weitere Möglichkeiten der Entgiftung?

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

Die Arsenbelastung bei älteren Menschen entsteht über viele Jahre; mit der Zeit lagert sich Arsen in verschiedenen Kompartimenten (EZM, Haut, Niere, Leber, Muskeln, Lunge, Pankreas) ab – diese Depots verschwinden nicht in sechs Wochen.

Mögliche Quellen: Reis (Vollkornreis immer gründlich waschen), Fisch, Rauchen, Milchprodukte.

1) Methylierung und Ausleitung
Die Methylierung durch die Methyltransferase ist entscheidend für die Elimination von Arsen über Stuhl, Urin, Schweiß sowie Nägel und Haare.
Empfohlene Methylgruppendonatoren:

- Folat 800 – 1 000 µg täglich
- Vitamin B12 100 µg täglich
- Vitamin B6 10 mg täglich (analog zur Therapie bei Hyperhomocysteinämie)

2) Zink
Arsen bindet bevorzugt an zinkhaltige Bindungsstellen in Geweben und Enzymen. Eine erhöhte Zinkzufuhr (> 30 mg/Tag) beschleunigt die Verdrängung von Arsen, führt jedoch kurzfristig zu einem messbaren Anstieg der Arsenwerte, die nach 4 – 6 Monaten wieder abfallen.
? 6 Wochen 25 mg Zink täglich, anschließend 10 – 15 mg täglich über weitere 6 Monate (abends nüchtern)

3) Metabolismus und Redoxunterstützung

- ½ Tablette ACC täglich (liefert Cystein für Glutathion; bei der Reduktion von Arsen V zu Arsen III wird Glutathion stark verbraucht)
- Folat/B6/B12 wie oben beschrieben über 6 Monate
- Zink abends vor dem Schlafen zur langsamen Verdrängung aus Proteinbindungen und zur Vermeidung der Rückresorption über die Niere

4) Ballaststoffe
Anstelle von Chlorella sind Indische Flohsamenschalen 10 – 15 g täglich besser geeignet, um Arsen im Darm zu binden und über den Stuhl auszuscheiden.

5) Phönix-Ausleitung (PDF-Verweis)
Eine Phönix-Ausleitung verstärkt die Mobilisierung aus Depots (Leber, Niere, EZM). Nach etwa sechs Wochen steigen die Arsenwerte meist kurzzeitig an, bevor sie langsam sinken.
Zur Veranschaulichung: 24-h-Sammelurin-Messung vor (dunkelblau), während (türkis) und nach (hellblau) der Phönix-Ausleitung – *siehe Phoenix-Diagramm*
Hier zeigt sich das typische „Anstoßen“ der Schwermetalldepots, auch beim Arsen.

Kurz: Empfohlen wird, bei Arsen weiter konsequent mit Fokus auf Metabolismus und Eliminierung zu arbeiten:

- ½ Tablette ACC täglich für das Cystein im Glutathion (Arsen V muss zu Arsen III reduziert werden; dabei wird viel Glutathion verbraucht)
- Folat/B6/B12 über 6 Monate als Methylgruppendonatoren
- 15 mg Zink abends vor dem Schlafen über 6 Monate zum langsamen Verdrängen des Arsens aus Proteinbindungen und zur Verhinderung der Rückresorption in der Niere
- Ballaststoffe (statt Chlorella) – 10 – 15 g täglich, z. B. mit Bio-Indischen Flohsamen, zur Bindung von Arsen im Stuhl

Hinweis: Unsere Empfehlungen basieren auf bestem Wissen und Gewissen sowie auf den Inhalten der regulationspharmazeutischen Ausbildung bei TORRE. Sie dienen der Unterstützung Ihrer pharmazeutischen Beratung und ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben keine Haftung für die Umsetzung übernehmen können.