



Lippenherpes

Lippenherpes beginnt meist mit einem Kribbeln; dann erscheinen kleine, gelegentlich auch schmerzende **Bläschen**, die aufplatzen, verkrusten und normalerweise innerhalb von 8 – 10 Tagen abheilen. Sie werden durch das **Herpes-simplex-Virus** hervorgerufen, das nach der Erstinfektion im Körper bleibt und durch **Erkältung, Grippe, Müdigkeit, Stress, überhaupt durch geschwächte Immunabwehr, aber auch durch Kälte, Wind oder intensive Sonneneinstrahlung wieder reaktiviert werden** kann.

Gegen das Virus kann man nichts tun. Doch die aufgeführten Maßnahmen bringen die Infektion leichter zum Abklingen und beugen auch einem Wiedererkranken vor:

- **Herpes ist ansteckend!** Vermeiden Sie engen Körperkontakt (z.B. Küssen). Benutzen Sie Handtücher, Gläser, Rasiermesser etc. nicht gemeinsam mit anderen.
- **Lippenstift, Lippenpflegestift** etc., die mit dem Herpes **in Kontakt** gekommen sind, müssen **weggeworfen** werden, weil auch sie infiziert sind.
- **Bläschen** und im Verlauf der Erkrankung **Krusten nicht berühren** und daran „herumpulen“. Wegen der Infektionsgefahr waschen Sie **nach jedem Berühren der Bläschen unbedingt die Hände**.
- Sobald Sie ein Kribbeln oder Jucken (erste Symptome) verspüren, legen Sie alle halbe Stunde für etwa 5 Min. einen kleinen **Eisbeutel** (zerkleinertes Eis in eine Plastiktüte geben und mit einem Waschlappen umwickeln) auf.
- Tragen Sie bei den ersten Symptomen **Honig** oder etwas **Rotwein** auf.
- **Teebaumöl** kann ebenfalls auf die Bläschen getupft werden. Es lindert die Schmerzen und trägt zum Abtrocknen und zum Abheilen bei.
- **Was Sie auch immer auftragen: Nach jedem Auftragen unbedingt immer die Hände waschen!**
- Als Medikament hilft **Aciclovir-Salbe**. Aciclovir-Salbe dünn auf die infizierte Stelle auftragen. Rechtzeitig aufgetragen, bekämpft Aciclovir das Virus und reduziert Dauer und Schweregrad der Infektion. Falls die Infektion nach 5 Tagen noch nicht abgeheilt ist, Aciclovir weitere 5 Tage anwenden. Achtung: Nicht in Augenumgebung, Mund oder Scheide anwenden!
- Bei schmerzhaften Lippenbläschen helfen **Paracetamol oder Ibuprofen**. Lesen Sie bitte den Beipackzettel und bedenken Sie immer die Wechselwirkung mit anderen Medikamenten!
- Tragen Sie **Vaseline auf die verkrusteten Stellen** auf, damit diese nicht aufspringen und bluten.
- Wenn bei Ihnen die Sonne den Herpes auslöst, benutzen Sie ein Sonnenschutzmittel und **Lippenbalsam mit Sonnenschutzfaktor**.
- Bei Stress oder Erschöpfung **viel schlafen; Entspannungsübungen** machen.

Suchen Sie ärztliche Hilfe, oder gehen Sie erneut zum Arzt

- **bei Herpes am Auge oder in der Umgebung der Augen**
- **wenn die Infektion schlimmer wird oder sich nach etwa 10 Tagen trotz Behandlung nicht bessert; wenn sie häufig unter Herpes leiden**