

## LIPPENHERPES - und was Sie darüber wissen sollten!

Der Lippenherpes ist eine Hauterkrankung, bei der schmerzhafte Bläschen im Lippenbereich auftreten. Diese kündigen sich durch ein Vorstadium an, das gekennzeichnet ist durch ein Spannungsgefühl, Brennen, Jucken und "Kribbeln", welches sodann in eine Entzündung mit Bläschenbildung übergeht. Die Heilung erfolgt nach Verkrustung innerhalb von 6 - 14 Tagen.

Nur diese wiederholt in der Lippengegend auftretenden Erkrankungen, deren Ablauf bekannt ist, sind selbst zu behandeln. Alle anderen Herpes-Erkrankungen gehören in die Hand des Arztes/der Ärztin. Dies gilt auch für Lippenbläschen, die sich weiter im Gesicht ausbreiten. Ausgelöst wird die Erkrankung durch das Herpes-Virus. Ein Großteil der Bevölkerung trägt dieses Virus in sich - allerdings haben die meisten Menschen genügend Antikörper, die verhindern, daß die Krankheit ausbricht. Schätzungsweise 10 Millionen Deutsche leiden jedoch, teils 2 -3 mal im Jahr, teils öfter, an Lippenherpes.

### Praktische Verhaltensregeln:

#### \* **Achten Sie auf die ersten Anzeichen eines Herpes-Ausbruchs!**

Die Behandlung der Bläschen und damit Linderung der Beschwerden ist möglich. Dabei ist es allerdings wichtig, bereits im Frühstadium sofort mit der Behandlung zu beginnen. Praktisch bedeutet dies, daß Personen, die wiederholt unter Lippenherpes leiden, ständig ein geeignetes Mittel mit sich führen sollten (Urlaub!). Bei **sofortiger Behandlung** kommt es meist nicht zur Ausbildung des Bläschenstadiums; die Symptome sind schwächer und gehen rasch zurück. Wenn nichts anderes zur Hand ist, bringt auch Alkohol (notfalls in Form von Kölnisch Wasser) Erleichterung.

#### \* **Meiden Sie den direkten Kontakt mit den Bläschen!**

Die in den Bläschen enthaltene Flüssigkeit enthält Millionen von Herpesviren. Deshalb ist es wichtig, den Kontakt mit ihnen zu meiden. Also: **nicht kratzen, nicht reiben**, auch wenn die Bläschen jucken. Platzen diese nämlich, können über die austretende Flüssigkeit andere Körperteile (besonders die Augen sind gefährdet) oder auch andere Personen infiziert werden! Deshalb: vor und nach Auftragen des Arzneimittels gründlich die Hände waschen und das **Präparat** - am besten mehrmals täglich - nur **mit dem Wattestäbchen auftragen**.

#### \***Faktoren, welche die Viren aktivieren, möglichst meiden!**

Virusaktivierende Faktoren sind z. B: Fieber und Infektionskrankheiten, seelische und körperliche Belastung, Menstruation, häufig aber auch die UV-Strahlung (sowohl im Sommer als auch im Winter). Treffen Sie deshalb bei starker Sonneneinstrahlung (z.B. beim Skifahren, im Gebirge und an der See) Vorsorge durch Abdecken der Lippen mit einem speziellen Lippen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor.

Daneben gibt es auch noch individuelle Auslöser, wie Wind, Kälte, Verletzungen, Alkohol-exzesse und sogar Ekel. Soweit es geht sollten diese persönlichen Risiken gemieden werden.

#### \***Pflege der Lippen**

Halten Sie die Lippen wie auch die Krusten mit entsprechenden Pflegestiften oder -cremes geschmeidig. Das Virus hat dann weniger Chancen einzudringen.

#### \***Stärken Sie die körpereigenen Abwehrkräfte!**

Ein geschwächtes Immunsystem kann ebenfalls die Entstehung des Lippenherpes begünstigen. Deshalb sollte man es durch entsprechende Präparate, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Ruhe und Schlaf, regelmäßige Bewegung, Vermeidung von Streß und Einschränkung von Genußmitteln stärken!

**Wenn Sie weitere Fragen haben, steht Ihnen Ihr Team der Schwanen-Apotheke gerne zur Verfügung und fragen Sie nach unserem Handzettel zum Lippenherpes !**