

zu bringen. Kleinkinder sollten Sie auf keinen Fall küssen, oder deren Schnuller ablecken. Auch beim Wickeln von Kindern, sollten Sie Vorsorge treffen, dass Sie nicht über Ihre Hände, Herpesviren auf das Kind übertragen. Werden Säuglinge infiziert, kommt es zu schweren Hautveränderungen, die als Mundfäule bekannt sind. Lebensbedrohlich sind derartige Erkrankungen jedoch nicht.

Weitere Hinweise für das Vorbeugen vor Herpeserkrankungen, sind Eigenblut-Behandlungen und Stärkungen des Immunsystems, durch ausgewogene, vitaminreiche Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft und genügend Schlaf.

Lernen Sie Entspannungstechniken wie Autogenes-Training nach Jacobsen, oder Yoga, um in angespannten Phasen, Stress abzubauen.

Gewöhnen Sie im Urlaub, Ihren Körper und Ihre Haut langsam an die Sonne, um Sonnenbrände zu vermeiden. Sie sollten sich bei rezidivierendem Herpes selbstverständlich durch geeignete Lichtschutzpräparate schützen.

Sollten Sie weitere Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Hautarzt.

Ihr Praxisteam  
Dr. Speer

# Hautarztpraxis

Dr. Ulrich Speer 

## Facharzt für Dermatologie

Allergologie, Venenleiden, ambulante Operationen, Laserbehandlungen, ambulante Bädertherapie, Röntgenweichstrahltherapie, onkologisch verantwortlicher Arzt

## Merkblatt: Herpes der Lippen

## Hautarztpraxis

Dr. Ulrich Speer 

Sprechzeiten (nach Vereinbarung):

Mo: 8.00 -17.00 Uhr

Di: 10.30 - 18.30 Uhr

Mi: 8.00 - 13.00

Do: 10.00 - 13.00 und 14.00 - 19.00 Uhr

Fr: 8.00 - 14.00 Uhr

Dr. Ulrich Speer  
Georgstrasse 15  
88214 Ravensburg  
Fon 07 51-35 44 53-0  
Fax 07 51-35 44 53-2

[www.hautarzt-rv.de](http://www.hautarzt-rv.de)  
[info@hautarzt-rv.de](mailto:info@hautarzt-rv.de)

## Merkblatt:

### Herpes der Lippen

Über Nacht aufgetretene, im Bereich von Lippen und Nase, aber auch an anderen Stellen des Körpers, *gruppiert stehende Bläschen auf einer Rötung*, die zum Teil brennenden Schmerz verursachen, das ist Herpes.

#### **Sie leiden an immer wieder auftretenden Herpeserkrankungen?**

Hier geben wir Ihnen einige Erklärungen und Tipps, wie Sie damit umgehen können.

Herpes wird durch Viren hervorgerufen. Es gibt dabei zwei verschiedene Virusformen. Herpesvirus Typ-I, der sich mehr im oberen Körperbereich und Herpesvirus Typ-II, der sich mehr ab der Gürtellinie, im unteren, vor allem im Genitalbereich ausbreitet. Es kommt bei Erkrankungen in den befallenen Bereichen, zum Teil zu heftigen Schmerzen, man sieht die beschriebenen Bläschen, gleichzeitig schwellen die befallenen Regionen an und verleihen dem Betroffenen zum Teil ein sehr gestörtes Aussehen. Die Erkrankung hält ca. 2 Wochen an und verschwindet dann meistens spurlos und narbenlos.

Die Erstinfektion geschieht bereits in frühesten Jugend, das Virus bleibt lebenslanglich in den Nervenkompartmenten erhalten.

Normalerweise können eingedrungene Krankheitserreger, durch die körperliche Immunabwehr unschädlich gemacht

werden. Einige von diesen Viren gelingt es jedoch immer wieder unsere menschliche Abwehr zu überlisten. Dazu gehören auch die Herpesviren.

Normalerweise gelingt es unserer Immunabwehr die Herpesviren in Schacht zu halten. Ist unsere Abwehrfunktion jedoch geschwächt, wie z. B. durch Erkältung, Infektion, kommt es zu einem Auftreten neuer Hautveränderungen. Es kommt dabei anfänglich zu einem Kribbeln, Stechen, Jucken und Spannungsgefühl. Innerhalb von ein bis zwei Tagen danach bilden sich die typischen gruppiert stehenden, flüssigkeitsgefüllten Bläschen, die Millionen von Viren enthalten. In dieser Phase ist der Herpes hochansteckend, vor allem für nicht infizierte Personen. Außerdem können die Viren, z. B. über einen unvorsichtigen Kontakt mit den Fingern, in Bereiche übertragen werden, wo sie wesentlich größere Schäden anrichten können. Besonders gefährdet sind hierbei die Augen, aber auch Patienten, die an generalisierten Ekzemen, wie Neurodermitis leiden. Es ist deshalb darauf zu achten, dass Herpesviren vor allem nicht in das Auge gelangen, da es hier zu schweren Schäden kommen kann.

Normalerweise schließen sich die Bläschen nach einigen Tagen von selbst, oder vertrocknen. Es bildet sich nun ein Schorf und die Schmerzgefühle lassen langsam nach.

#### **Wie kommt es aber zum Ausbruch eines Herpes?**

Auslösende Faktoren können sein: Seelische Belastung, Prüfungsangst, vor allem Trauer, Angst, Ekelgefühl, Sonnenlicht, vor allem am Meer und in den Höhenlagen der Berge. Hier müssen insbesondere die Gletscherskifahrer sehr vorsichtig sein.

Warum nun einige Menschen stärker mit Herpes behaftet sind, und manche weniger stark, das ist noch nicht ganz geklärt. Jeder muss letztendlich versuchen mit seiner Herpeserkrankung fertig zu werden.

#### **Was empfiehlt nun der Hautarzt bei Lippenherpes zu tun?**

Hausmittelchen wie Zahnpasta, Eiswürfel, etc. existieren in hoher Masse. Es gibt jedoch Wirkstoffe, die unzweifelhaft Viren bekämpfen, der bekannteste davon ist wohl das Aciclovir. Es kann als Creme, aber auch als Tabletten, dem Körper zugeführt werden und ist aller Erfahrungen nach von hoher Wirksamkeit.

Tragen Sie die Lippenviruscreme mehrfach täglich auf die betroffenen Stelle, mit einem Watteträger auf, um die Verschleppung von Herpesviren zu vermeiden. Waschen Sie gründlich Ihre Hände, wenn Sie Kontaktlinsenträger sind, vermeiden Sie während der akuten Phase, bitte ein Einsetzen mit Speichel, damit Sie keine Gefahr laufen, Herpesviren in die Augen