

## Herpes labialis

Herpes labialis (labialis bedeutet lateinisch Lippe) ist vielen auch unter dem Namen Fieberbläschen bekannt.

### Wie kann es zu der Krankheit kommen?

Herpes labialis wird durch einen sehr kleinen und weit verbreiteten Krankheitserreger, das Herpes-Simplex-Virus Typ 1 (HSV 1) verursacht. Mehr als 90 % aller 20-jährigen waren bereits mit dem Virus in Kontakt, jedoch nicht alle sind daran auch erkrankt. Die Viren werden durch Tröpfcheninfektion, das heißt durch ein Küsschen in Ehren oder Berühren der Fieberbläschen übertragen. Nach der Ansteckung mit oder ohne Erkrankung dringen die Erreger ins Nervensystem vor. Dort schlummern sie harmlos vor sich hin. Durch auslösende Reize wie Sonneneinstrahlung (Urlaub), Fieber, Menstruation, Magen-Darm-Beschwerden oder Stress können sie aufgeweckt werden und verursachen die typischen Fieberbläschen. Ein Artverwandter des HSV 1 ist das Herpes-Simplex-Virus Typ 2. Es greift vor allem die Haut an den Geschlechtsorganen an, kann aber auch den Lippenherpes verursachen.

### Wie zeigt sich diese Erkrankung?

Die Ansteckung mit dem Virus findet meistens im Kindesalter statt. Dabei können kleine nässende Bläschen auf geröteter Haut auftreten. Es sind vor allem die Lippen und die Mundgegend betroffen. Nach diesem ersten Krankheitsausbruch löst das Virus bei einem Drittel aller Betroffenen immer wiederkehrende Ausbrüche und die kennzeichnenden Herpesbläschen aus. Ein Jucken oder Brennen kann bereits zwei Tage vor Auftreten der Bläschen den erneuten Ausbruch ankündigen. Die Bläschen enthalten eine gelbliche Flüssigkeit, brechen auf und trocknen in Krustenform ein. Herpesbläschen hinterlassen keine Narben. Die Bläschen bleiben ungefähr sieben bis zehn Tage sichtbar. Selten treten zusätzlich Fieber, Schwellungen der Lymphknoten und ein allgemeines Krankheitsgefühl auf. Bei Kindern oder abwehrschwachen Menschen können sich die Herpesviren auf größere Hautpartien ausbreiten oder eine Entzündung im Gehirnbereich verursachen. Diese Verschlimmerungen sind jedoch sehr selten. Die durch das Virus ausgelösten Bläschen können auch auf den Genitalorganen vorkommen. Tritt ein Genitalherpes während der Schwangerschaft auf, sollte dies unbedingt dem Gynäkologen mitgeteilt werden.

### Wie stellt der Arzt die Diagnose?

Dem erfahrenen Arzt reicht oft ein einfacher Blick und eine kurze Untersuchung, um die Diagnose Herpes labialis zu stellen. Abstriche oder Bluttests sind nur selten zur Sicherung der Diagnose notwendig.

## **Wie wird die Erkrankung behandelt?**

Eine Behandlung ist zwar nicht unbedingt notwendig, wird aber oft aus kosmetischen Gründen gefordert. Sie sollte so früh wie möglich beim ersten Einsetzen der Krankheitszeichen erfolgen. Eine Creme mit dem Wirkstoff Aciclovir bekämpft die Viren. Diese wird fünf Mal täglich auf die Fieberbläschen aufgetragen. Anschließend die Hände gründlich waschen! Nach fünf Tagen ist die Erkrankung dann in der Regel abgeheilt. In schweren Fällen werden Tabletten mit virenabtötenden Wirkstoffen verschrieben. Eine gelegentliche Desinfektion der Herpesbläschen mit verdünntem Alkohol verringert das Auftreten von zusätzlichen bakteriellen Entzündungen. Auch Hausmittel, wie z. B. Öl aus Melissenextrakt, können ebenfalls gegen Herpes helfen. Das Auftragen von Zahnpaste bringt zwar kurze Linderung der Krankheitszeichen, ist aber eher eine Notlösung als eine Behandlung.

## **Was kann man selbst zur Vorbeugung tun?**

Direkter Kontakt mit Menschen, die Herpesbläschen haben, sollte vermieden werden. Auch indirektem Kontakt mit Erkrankten ausweichen (Geschirr und Handtücher)! Als Faustregel gilt, dass Herpesbläschen so lange ansteckend sind, bis sie nicht vollständig mit Schorf bedeckt sind. Falls man schon einmal Herpes labialis hatte, soll man die auslösenden Faktoren meiden. Dazu gehört Stress und Sonneneinstrahlung. Vor allem im Gebirge oder am Meer hilft das Auftragen von wirksamer Sonnencreme auf die Lippen. Eine gesunde Lebensweise mit gesunder Ernährung, ausreichendem Schlaf und viel Bewegung stärken die Abwehrkräfte des Körpers und helfen ebenfalls, erneute Ausbrüche zu vermeiden.