

Herpes Simplex

Wissenswertes und Praxistipps

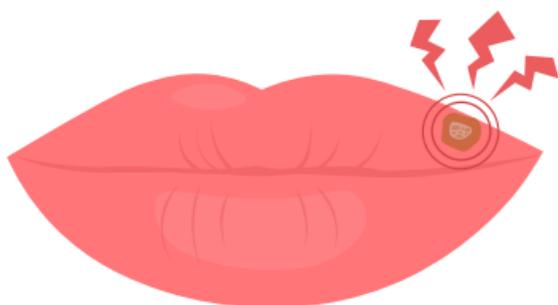


Herpes ist eine Virusinfektion, die durch das Herpes-simplex-Virus (HSV) verursacht wird. Es gibt zwei Haupttypen:

01 HSV-1: Verursacht hauptsächlich Lippenherpes (Herpes labialis) und Infektionen der Hornhaut im Auge. HSV-1 kann aber auch Genitalherpes auslösen.

02 HSV-2: Hauptverursacher von Genitalherpes (Herpes genitalis), kann aber auch oral auftreten.

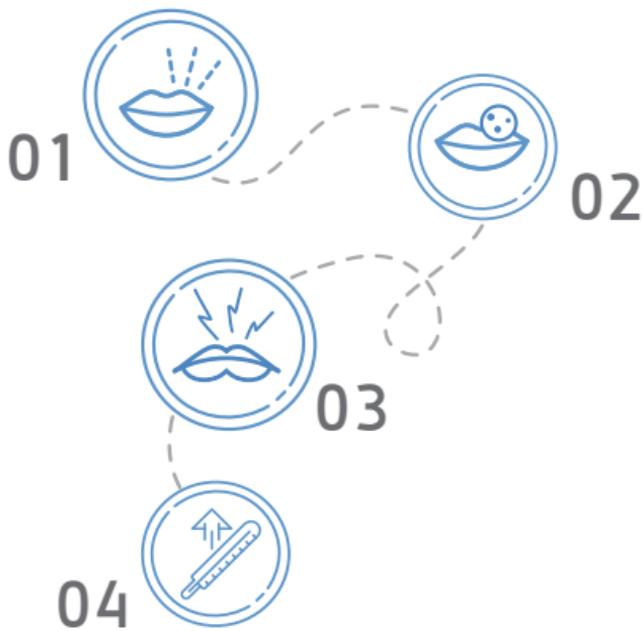
Einmal infiziert, bleibt das Virus lebenslang im Körper. Es schlummert in den Nervenzellen und kann durch bestimmte Faktoren reaktiviert werden. Die Viren setzen sich in den Knoten (Ganglien) des Gesichtsnervs fest und wandern bei einem Ausbruch entlang der Nervenfasern in die Lippen.



SYMPTOME^{1,2,3}

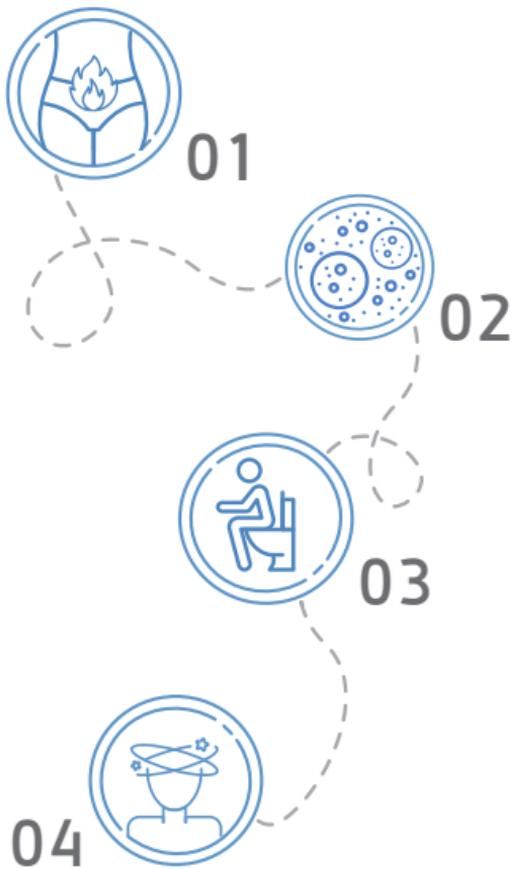
Die Symptome hängen davon ab, ob es sich um eine Erstinfektion oder einen Rückfall handelt. Bei Erstinfektionen sind die Symptome oft stärker, bei Wiederauftreten meist milder. Manchmal kann das Virus symptomlos auftreten und somit auch übertragen werden. Beim Auftreten erster Symptome, sollte die Behandlung innerhalb von 24 Stunden beginnen, um optimal zu wirken.

Bei Lippenherpes fängt es an der Ober- oder Unterlippe an zu jucken oder kribbeln. Bevor sich schmerzhafte Bläschen bilden, spannt die Haut und rötet sich. Bläschen können sich auch auf die umliegende Haut, in die Mundhöhle oder auf der Nase ausbreiten. Beim Abheilen bilden sich Schorf und/oder Krusten.



LIPPENHERPES (HSV-1) SYMPTOME

- 01 Kribbeln, Jucken oder Brennen auf der Lippe
- 02 Kleine Bläschen mit Flüssigkeit, die später verkrusten
- 03 Schmerzen oder Spannungsgefühl
- 04 In seltenen Fällen Fieber und geschwollene Lymphknoten



GENITALHERPES (HSV-2) SYMPTOME

- 01 Jucken, Brennen oder Schmerzen im Genitalbereich
- 02 Schmerzende Bläschen, die sich in offene Wunden verwandeln
- 03 Probleme beim Wasserlassen
- 04 Allgemeines Krankheitsgefühl, evtl. Fieber

ÜBERTRAGUNGSWEGE^{1,2,3}

Herpes ist hoch ansteckend und verbreitet sich durch direkten Haut- oder Schleimhautkontakt, wenn das Virus aktiv ist.

Herpes wird über direkten Kontakt mit der Flüssigkeit aus Herpesbläschen oder Schleimhäuten übertragen.



01 Lippenherpes (HSV-1):

Küssen, gemeinsame Nutzung von Gläsern oder Besteck, orale Kontakte

02 Genitalherpes (HSV-2):

Sexueller Kontakt (auch ohne sichtbare Symptome)

Auch wenn keine Bläschen sichtbar sind, kann das Virus durch virale Ausscheidung übertragen werden.

Ein geschwächtes Immunsystem (z.B. Erkältung, Fieber), körperliche Anstrengung, Stress, Reizungen der Haut im Lippenbereich oder hormonelle Schwankungen sind können eine Bläschenbildung auslösen.



BEHANDLUNG^{1,2,3}

Es gibt keine Heilung, aber verschiedene Mittel können helfen, die Symptome zu lindern und die Dauer des Ausbruchs zu verkürzen:

Medikamentöse Behandlung

- 01 Antivirale Cremes bei Lippenherpes
- 02 Tabletten mit antiviralen Wirkstoffen bei schwereren Verläufen oder Genitalherpes

Unterstützende Maßnahmen

- 03 Zinksalbe: Unterstützt die Heilung
- 04 Kühlen der betroffenen Stelle: Kann Juckreiz lindern
- 05 L-Lysin-Präparate: Soll die Häufigkeit von Herpes-Ausbrüchen reduzieren.

Wann ist ein Arztbesuch ratsam?

In den meisten Fällen heilt Herpes von selbst. Ein Arztbesuch ist sinnvoll, wenn:

- 01 Die Bläschen sehr groß oder schmerzhaft sind
- 02 Häufig Rückfälle auftreten
- 03 Ein geschwächtes Immunsystem vorliegt (z. B. bei HIV oder Chemotherapie)
- 04 Schwangere betroffen sind (besonders bei Genitalherpes)

VORBEUGUNG^{1,2,3}

Da das Virus nach der ersten Infektion im Körper bleibt, geht es vor allem darum, Ausbrüche zu verhindern und andere nicht anzustecken.

01 Immunsystem stärken: Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf

02 UV-Schutz: Sonnenlicht kann Lippenherpes auslösen (Lippenbalsam mit UV-Schutz verwenden)

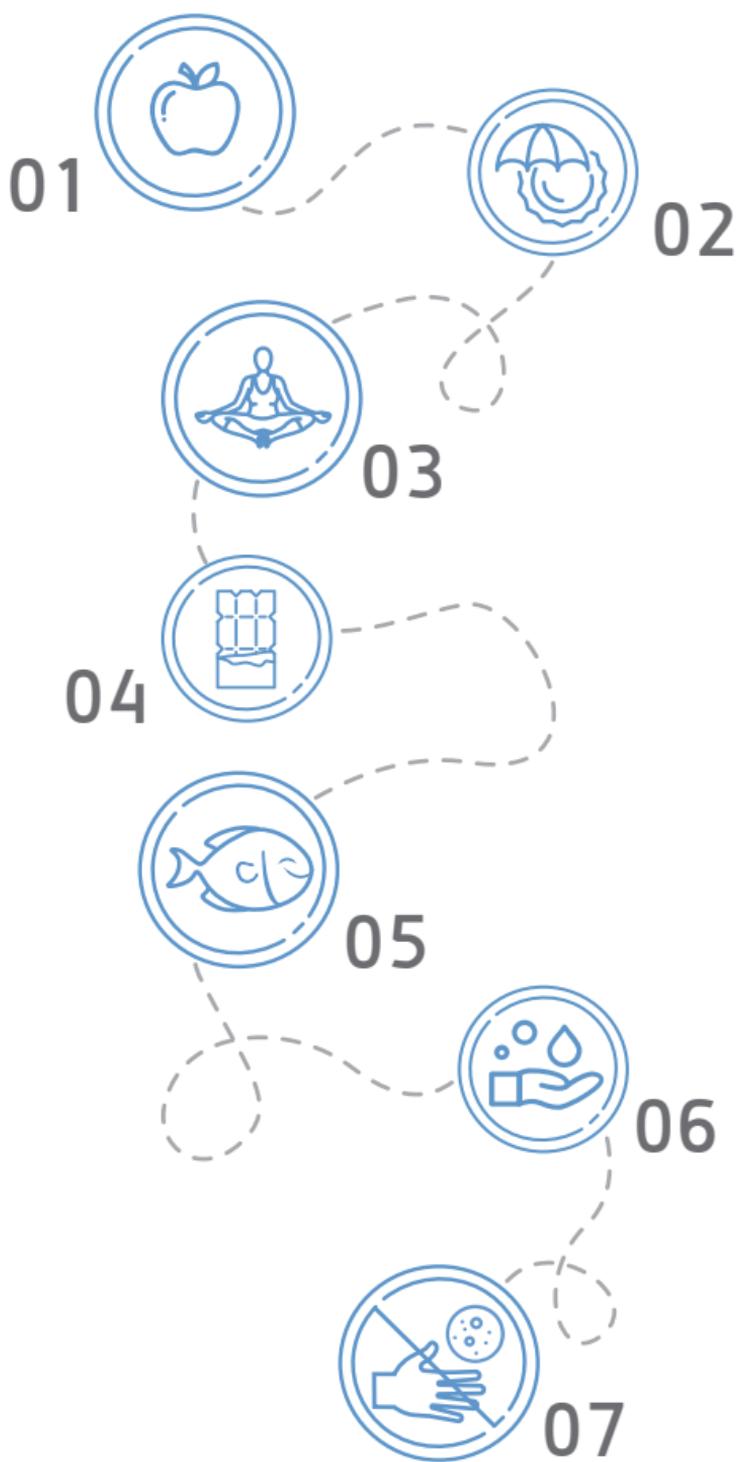
03 Stress reduzieren: Stress kann ein Trigger für Herpes sein

04 L-Arginin-haltige Lebensmittel meiden: Nüsse, Schokolade und bestimmte Samen können Herpes fördern.

05 L-Lysin-haltige Ernährung bevorzugen: Milchprodukte, Fisch, Hühnchen.

06 Hygiene beachten: Hände waschen, keine persönlichen Gegenstände teilen.

07 Direkten Kontakt mit Bläschen vermeiden.



LITERATUR

¹Vgl. <https://www.gesundheitsinformation.de/lippenherpes.html> [03.02.2025]

²Vgl. <https://www.msmanuals.com/de/heim/infektionen/herpesvirusinfektionen/infektionen-mit-herpes-simplex-viren-hsv> [03.02.2025]

³Vgl. <https://www.netdoktor.at/krankheiten/herpes/> [03.02.2025]

+pharma übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen; der Umgang mit bzw. die Umsetzung von den zur Verfügung gestellten Informationen erfolgt auf eigene Gefahr. Haftungsansprüche gegen +pharma, welche sich auf sämtliche Schäden tatsächlicher oder rechtlicher Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens +pharma kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. +pharma behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Informationen oder den gesamten Folder ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

Die Informationen ersetzen keine persönliche ärztliche Beratung oder Behandlung. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

2025_02_Herpes_01; designed by @aleruana, @ghasforing, @flatart, @storyset, @pikepicture, @freepik, @berkahstudio, @saoso, @lcongeek26, @bestvector083, @yliv, @mariazherelo, @inspiring;