

# HERPES-RATGEBER FÜR BETROFFENE

**SCHON GEWUSST?**

## FAKTEN ÜBER HERPES

Die Infektionskrankheit Lippenherpes wird durch den Herpes-simplex-Virus Typ 1 (HSV-1) verursacht. Er gehört zu der weltweit am meisten verbreiteten Virusfamilie. Die Haut oder Schleimhäute werden angegriffen. Vor allem um den Mund herum tauchen unschöne Bläschen auf, die platzen und beim Heilen eine gelbliche Kruste bilden. Die zwischenzeitlich entstehenden nässenden Wunden können sehr schmerzhaft sein und stellen eine gefährliche Infektionsquelle dar. In vielen Fällen wird eine Herpes-Infektion von fiebrigen Schüben und einem allgemeinen Krankheitsgefühl begleitet.

**Bei etwa 50 bis 80 Prozent der Menschen bricht der Lippenherpes regelmäßig aus,** bei den einen zwei- bis dreimal im Jahr, andere plagt das Leiden jeden Monat für einige Tage. Für die Betroffenen ist das sehr unangenehm, schmerzhaft und psychisch belastend. Oft fühlt man sich unattraktiv, weshalb der Wunsch nach einer schnelleren Abheilung und Schmerzlinderung gerade in der Akutphase besonders groß ist.

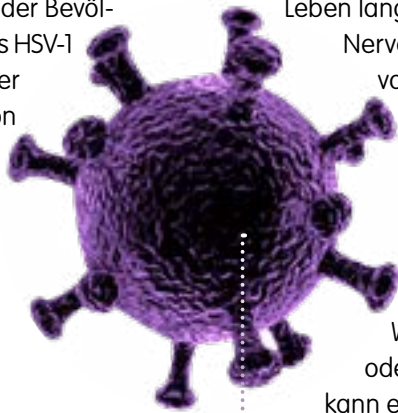


**UNSCHÖN, ABER WAHR**

# HERPES IST EIN TEIL VON DIR

**H**erpes-Viren gehören zu den ältesten Viren. Sie haben sich über Millionen von Jahren an den menschlichen Organismus angepasst. Die „Durchseuchung“ in der Bevölkerung mit Herpes-Viren des Typs HSV-1 ist groß. Lippenherpes wird über Tröpfchen- und Schmierinfektion verbreitet. Bevorzugt werden Bereiche am Übergang von Schleimhaut zu normaler Haut infiziert, sodass sich die Bläschen besonders in der Nähe vom Lippenrot um den Mundwinkel bilden.

**Gläser, Handtücher, Zahnbürsten oder ein einfacher Kuss – das Herpes-Virus ist hochinfektiös.** Oftmals infizieren wir uns bereits im Kindesalter, ohne davon zu wissen. Über 90 Prozent der Herpes-Infizierten sind stille Träger – sie können das Virus übertragen, weisen jedoch keine Symptome auf. Je leistungsschwächer das Immunsystem



eines Menschen ist, umso höher steigt die Anzahl der Herpes-Ausbrüche. Unschön, aber wahr: Einmal infiziert, tragen wir das Herpes-Virus ein Leben lang im Körper. Genauer gesagt: in den Nervenzellen. Diese Zellen werden zwar vom Immunsystem überwacht und vor Schäden sowie vor dem Eintritt anderer Zellen geschützt. Das Herpes-Virus schafft es jedoch trotzdem, sich hier einzunisten. So kann es sich „verstecken“, da das Immunsystem nicht in der Lage ist, es zu entfernen. Wird das Abwehrsystem geschwächt oder die befallene Nervenzelle gereizt, kann es zur Reaktivierung der Viren kommen. Die Folge: Sie vermehren sich explosionsartig und lösen einen neuen Erkrankungsschub aus (Sekundärinfektion). Sind die Symptome abgeklungen, zieht sich das Virus in die Nervenzellen zurück, wo es schlummernd auf die nächste Reaktivierung wartet (Latenzstadium).

Herpes-simplex-Virus Typ HSV-1



**VON EKEL BIS STRESS**

# WAS HERPES AUFWECKT

**D**er Ausbruch von Herpes ist normalerweise eine Folge von psychischem oder körperlichem Stress. Zu den üblichen Auslösern gehören viele Ursachen wie z. B. ein schwaches Immunsystem, Erkältung oder Grippe, Infektionen, Medikamente (die das Immunsystem unterdrücken), Erschöpfung, kaltes Wetter, Sonneneinstrahlung oder UV-Licht, Tumorerkrankungen, kleinere Verletzungen, zahnärztliche Behandlungen, Menstruation, Hormone, Fieber oder Kopf- und Muskelschmerzen. Oftmals reicht auch schon ein Ekelgefühl aus. Im Grunde kann fast jede alltägliche Situation einen Herpes-Schub bedingen. Grundsätzlich gilt: Je geschwächter das Immunsystem, desto häufiger bricht Herpes aus.

## ES IST DOCH IMMER DASSELBE

# DIE SECHS HERPES-PHASEN

Und plötzlich sind sie da – feuchte kleine Bläschen, die immer wieder aufplatzen und bluten, wenn wir es am wenigsten gebrauchen können: Bei einem wichtigen Termin im Job, im Urlaub, beim Date, aber auch ohne Verabredung – Herpes kommt nie gelegen. Der erste Herpes-Ausbruch, die Sekundärinfektion,

dauert etwa zehn bis zwölf Tage bis zur Abheilung. Symptome sind allgemeine Grippe-Beschwerden und die typischen Herpes-Bläschen, bevorzugt im Bereich der Lippen. Während der Erkältungszeit ist das Risiko zur Herpes-Bildung aufgrund des häufigen Naselaufens und -putzens erhöht. Dann bildet sich Herpes häufig zwischen Oberlippe und Nase.

TAG  
1

Spannungsgefühl, Kribbeln und Jucken.

TAG  
2-3

Die Lippenhaut ist gerötet und es haben sich schmerzhaft Bläschen gebildet.

TAG  
4-5

Eine hochinfektiöse Flüssigkeit sammelt sich und lässt die Bläschen anschwellen.

TAG  
6-8

Die Bläschen platzen, verschmelzen und die Wunde nässt.

TAG  
9-10

Die Bläschen trocknen ein, es kommt zur Krustenbildung.

TAG  
11-12

Die Rötungen und Schwellungen lassen nach und die Krusten lösen sich ab.

## HERPES IM FOKUS:

# VIRENKUNDE



Herpes gleich Herpes? Nein. Der Wissenschaft sind über hundert verschiedene Herpesviren bekannt – aber nur acht davon können den Menschen befallen. Was zunächst nicht nach viel klingt, zeigt schnell: Jedes Mitglied der Herpesviren-Familie kann unterschiedliche – teils äußerst unangenehme – Krankheiten auslösen. Wir bieten eine Übersicht und zeigen, welche Herpesviren regelmäßig für Lippenherpes-Bläschen sorgen. Die gute Nachricht vorweg: Bei den Störenfriedern an der Lippe kann man heutzutage selbst aktiv werden, um Schmerzen und Unwohlsein schneller wieder loszuwerden.

Pfeiffersches Drüsenfieber, Windpocken, Lippenherpes – allesamt Krankheiten, mit denen wir ungern in Kontakt kommen möchten. Nicht auf den ersten Blick ersichtlich: Alle Krankheiten sind auf bestimmte Weise miteinander verwandt, denn sie werden von unterschiedlichen Herpesviren ausgelöst. Der übergeordnete Name der Familie lautet „Herpesviridae“. Abgeleitet vom altgrie-

chischen Wort „herpein“ (übersetzt in etwa „kriechen“) beschreibt der Begriff genau das, was das jeweilige Virus im Körper tut: Durch die Nervenbahnen kriechen und sich dann – bis zum nächsten Ausbruch – verkriechen. Nach einer Erstinfektion bleibt das Herpesvirus zeitlebens im Körper. Beispielsweise bei einer Immunschwächung können die Viren (re-)aktiviert werden. Besonders knifflig: Das Immunsystem ist nur in der Lage einem akuten Krankheitsausbruch entgegenzuwirken, nicht aber den schlummernden Viren. Viele wissen außerdem gar nicht, dass sie das Virus in sich tragen, da die Erstinfektion gar nicht oder nur mit leichten Krankheitssymptomen wahrgenommen wurde. Eine unbewusste Weitergabe ist unerfreulicherweise dennoch möglich.

### Acht (Viren-)Familienmitglieder – Keines wie das andere

Die acht für den Menschen gefährlichen Herpesvirenarten werden als pathogene, Humane Herpes-

Viren (kurz: HHV) bezeichnet und sind von 1-8 durchnummeriert. Sie können unterschiedlichste Krankheiten auslösen und verschiedene Körperregionen betreffen – beispielsweise das Nervensystem, die Haut bzw. Schleimhäute, die Augen, aber auch die Organe. Ein Virustyp kann Auslöser verschiedener Krankheitsbilder sein.

**Die acht HHV-Arten werden in drei Untergruppen (Alpha-, Beta-, Gamma-Herpesviren) gegliedert:**

- **α-Herpesviren** umfassen das HHV-1 (Herpes-simplex-Typ 1), welches unter anderem für den Ausbruch von Lippenherpesbläschen verantwortlich ist, das HHV-2 (Herpes-simplex-Typ 2), welches z. B. Genitalherpes auslöst, und das HHV-3 (Varicella-Zoster-Virus) – das u. a. Windpocken und Gürtelrose verursacht.

- **Unter β-Herpesviren** sind das HHV-5 (Zytomegalievirus), HHV-6 sowie HHV-7 definiert, die letzten beiden können u. a. das Dreitagefieber auslösen.

- **γ-Herpesviren** umfassen das HHV-4 (Epstein-Barr-Virus), welches u.a. Pfeiffersches Drüsenfieber verursacht und das HHV-8 (Kaposi-Sarkom-Virus), welches beispielsweise Tumoren hervorrufen kann.

**H**erpesviren können unter anderem durch eine Speichel-, Kontakt-, Tröpfchen- oder Schmierinfektion übertragen werden – hier gibt es je nach Virus Unterschiede. Die Wege sind somit vielfältig: Küssen, Händeschütteln, gemein-

same Toilettennutzung oder Geschlechtsverkehr sind nur einige von ihnen. Einzig gegen das HHV-3 (Varizella-Zoster-Virus u. a. Auslöser von Windpocken) kann man sich impfen lassen. Besonders die von HHV-1 hervorgerufenen Lippenbläschen kennen viele. Laut Schätzungen sind bis zu 90 Prozent der deutschen Bevölkerung mit diesem Herpestypus infiziert. Viele Träger können die Krankheit zwar auf andere übertragen, haben aber selbst noch nie einen Ausbruch erlebt und wissen somit meist auch gar nichts von der Infektion. Ein näherer Blick auf die beiden Typen der Herpes-simplex-Viren lohnt sich.

**Viren-Verwandtschaft: Herpes-simplex-Viren Typ 1 und Typ 2**

HHV-1 und HHV-2 sind auch als Herpes-simplex-Virus Typ 1 und Typ 2 (HSV-1 und HSV-2) bekannt. Während HSV-1 zumeist Lippenbläschen hervorruft, ist HSV-2 vor allem für Genitalherpes verantwortlich. Meist sind die jeweiligen Herpesausbrüche sehr unangenehm, aber nicht lebensgefährlich, in sehr seltenen Fällen kann es jedoch zu einer Herpes-simplex-Enzephalitis – einer Entzündung des Gehirns – kommen. Diese kann schlimmstenfalls einen tödlichen Verlauf nehmen. Wovon genau ein Herpes-simplex-Ausbruch ausgelöst wird, ist ebenso unterschiedlich wie die Personen, die es in sich tragen: Ein angeschlagenes Immunsystem, zu viel Stress, großer Ekel, Hormoneinflüsse oder psychische Belastungen sind nur einige der potentiellen Auslöser.



# VERWANDEL DICH ZURÜCK TIPPS UND TRICKS BEI HERPES

Eine gesunde und hygienische Lebensweise kann das Risiko von Herpes-Ausbrüchen reduzieren. Die Bläschen sollten weder aufgekratzt noch mit den Fingern berührt werden, um eine Verbreitung der Viren zu vermeiden.

Herpes-Viren lassen sich durch Spülmittel, Seife oder Desinfektionsmittel abtöten. Dabei sollten die Hände an Handgelenk, Handinnenfläche und Handrücken, zwischen den Fingern und unter den Nägeln eingeseift werden. Kontaktlinsenträger sollten beim Einsetzen sehr sauber vorgehen, denn eine Infektion der Augen kann dauerhafte Schäden der Hornhaut verursachen. Ess- und Trinkutensilien sowie Lippenstift sollten nicht mit anderen Personen geteilt werden und es herrscht Kussverbot.

Neben der Hygiene ist es wichtig, Stress zu vermeiden und ausreichend zu schlafen. Bewegung und eine ausgewogene Ernährung spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Die Lippen brauchen im Sommer einen Sonnenschutz, denn auch UV-Strahlung kann

einen Herpes-Ausbruch fördern. Ist der Herpes abgeheilt, sollten alle Handtücher, Zahnbürsten und Bettwäsche ausgetauscht werden.

Eine ausgewogene Ernährung ist jetzt für die Immunabwehr von großer Bedeutung. Enzyme sind lebenswichtige Stoffe, die biochemische Reaktionen im Körper beschleunigen. Eine Abwehr, gestärkt durch pflanzliche Enzyme, funktioniert schneller. Reich daran sind z. B. Früchte wie Ananas, Papaya und Mango. Gut zu wissen: Auch Zink und Vitamin C unterstützen das Immunsystem beim Kampf gegen die Herpes-Viren. Zink fördert zusätzlich die Erhaltung der Hautfunktion.

**Diese L-Arginin-reichen Lebensmittel sollten Sie vermeiden:** Schokolade, Kürbiskerne, Nüsse und Erbsen.

Dagegen können Geflügel, Fisch und Milchprodukte, die über einen hohen Anteil an L-Lysin verfügen, das Virus unterdrücken.

## HILFE IM KAMPF GEGEN HERPES:

# DAS PASSENDE MITTEL

Herpesviren benötigen die Aminosäure L-Arginin für ihr Wachstum. Die Aminosäure L-Lysin verhindert indirekt die Vermehrung der Viren, indem es die Aufnahme von L-Arginin in die Zelle hemmt. Beide Aminosäuren nutzen dasselbe Transportsystem, somit „blockiert“ L-Lysin die L-Argininversorgung der Zelle. Im Erkrankungsfall und in der Prävention spielt somit L-Lysin eine wichtige Rolle. Ganz wichtig: Der Nährstoffbedarf für Immunsystem und Haut sollte unbedingt gedeckt sein! Vitamine wie die B-Vitamine B6 und B12, Vitamin C, Vitamin D3, Vitamin E und Spurenelemente wie Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei, Vitamin B2 trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute und normaler Haut bei. Die orale Gabe von Bioflavonoiden hat für die Immunabwehr und den Stoffwechsel bedeutende Eigenschaften.

### Äußerliche Behandlung der Herpesbläschen

Der Klassiker der antiviralen chemischen Wirkstoffe, Aciclovir, hat bis heute noch eine große Bedeutung in der systemischen und lokalen Lippenherpes-

**Teebaumöl:** Teebaumöl ist eines der bekanntesten ätherischen Öle, das auf der Haut wegen seiner natürlichen antiviralen, antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften angewendet wird.

**Hamamelisrindenwasser:** Hamamelis (virginische Zaubernuß) hat bedeutende antivirale Eigenschaften, fördert die Heilung der Haut.

**Manuka-Honig:** Untersuchungen haben ergeben, dass die äußere Anwendung des Honigs bei Herpes-simplex-Virus 1 und Herpes-simplex-Virus 2 helfen kann.

**Ätherische Öle:** An dieser Stelle sind weitere ätherische Öle wie Thymianöl, Salbeiöl oder Zitronenmelissenöl zu nennen. Es ist fachmännischer Rat gefragt, denn die Öle können stark hautreizende Eigenschaften besitzen und müssen oft passend mit Trägerölen (fette Pflanzenöle wie Avocadoöl, Mandelöl oder Nachtkerzenöl) verdünnt werden.

therapie. Die Verwendung von Cremes findet meist im Rahmen der Selbstmedikation statt. Viele Menschen möchten aber gern auf chemische Wirkstoffe verzichten, besonders wenn Lippenherpes häufig ausbricht. Alte Hausmittel und zahlreiche pflanzliche Wirkstoffe setzen Betroffene ein, immer auf der Suche nach Linderung, da die Wirksamkeit individuell sehr unterschiedlich ausfällt.

## WAHR ODER FALSCH

# DIE SIEBEN HERPES-MYTHEN

	WAHR	FALSCH
1. Händewaschen schützt vor Lippenherpes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Manche Menschen sind immun gegen das Herpes-Virus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Die Herpes-Wunde heilt besser an der Luft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Die Erstinfektion bekommt man nicht mit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Frauen sind von Herpes häufiger betroffen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Herpes ist nur ansteckend, wenn der Mensch einen aktiven Ausbruch hat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Allergien können Herpes auslösen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Auflösung

- wahr** Die Wahrscheinlichkeit einer Infizierung kann halbiert werden, wenn man sich mehrmals am Tag die Hände wäscht. Herpes-Viren können außerhalb des Körpers nicht lange überleben.
- falsch** Keiner ist immun gegen das Herpes-Virus. Menschen mit einem starken Immunsystem tragen das Virus in sich, ohne es zu merken. Neun von zehn Menschen sind infiziert, jedoch bricht es nur bei einem Fünftel aus. Eine Impfung existiert nicht.
- falsch** Durch die Luft wird die Wunde eher spröde. Reißt die Haut ein, kann das Virus schneller übertragen werden. Hier ist die Gefahr der Schmierinfektion groß.
- wahr** Bei einer Erstinfektion treten normalerweise keine Symptome auf. Zu der Bläschenbildung kommt es erst bei einem erneuten Ausbruch, einer sogenannten Reaktivierung der Viren.
- falsch** Frauen und Männer sind gleich betroffen, auch das Alter spielt bei einer Infektion keine Rolle.
- falsch** Während eines aktiven Ausbruchs ist das Virus am ansteckendsten. Besonders die geplatzten Bläschen sind hochinfektiös. Aber auch wenn kein Herpes zu sehen ist, können die Viren übertragen werden.
- wahr** Ein besonderer Risikofaktor sind Lebensmittelallergien. Isst man beispielsweise Nüsse, obwohl man auf sie allergisch reagiert, können Herpes-Viren durch ein geschwächtes Immunsystem reaktiviert werden.

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







**orthim GmbH & Co. KG**

Otto-Hahn-Str. 17-19  
33442 Herzebrock-Clarholz

**TEL** 05245.92 010-0  
**FAX** 05245.92 010-66  
**MAIL** [info@orthim.de](mailto:info@orthim.de)

**WEB** [www.orthim.de](http://www.orthim.de)  
**FACEBOOK** [orthim](https://www.facebook.com/orthim)  
**INSTAGRAM** [orthim.de](https://www.instagram.com/orthim.de)

