



Fieberblasen (Herpes)

Fieberblasen werden durch Tröpfcheninfektion oder direkten Kontakt (z. B. Küssen, Berühren der infizierten Stelle) übertragen. Die **Erstinfektion** erfolgt zumeist im **Kindesalter**. Etwa 9 von 10 Menschen sind mit diesem Herpestyp infiziert. Die Bläschen heilen bei sachgemäßer Behandlung nach etwa 7-10 Tagen wieder ab.

Herpes genitalis ist eine vorwiegend **sexuell übertragene Krankheit**, von der etwa 30-50% der Bevölkerung betroffen sind. Die Übertragung erfolgt durch Tröpfchen- und Schmierinfektion auf verletzter Haut oder Schleimhaut. Die **Erstinfektion** findet v. a. im **Jugend- und Erwachsenenalter** statt. Die meist sehr schmerzhaften Herpesbläschen heilen in etwa 2-3 Wochen wieder ab.

Bei **symptomlosem Herpes genitalis**, sind die Viren zwar im Sekret/Schleim vorhanden, verursachen aber kaum/keine Bläschen. Beschwerdefreie Virusträger sind daher die häufigsten Herpes genitalis Überträger. Bei den Betroffenen ist eine längerandauernde antivirale Therapie angezeigt.



Tipps zur Behandlung

- * **Unterschiedlichste Spezialpräparate** aus der Apotheke helfen v. a. dann, wenn Sie schon beim ersten Spannungsgefühl, Jucken/Kribbeln mehrmals pro Tag aufgetragen werden. Tipp: Verwenden Sie zum Auftragen und Verteilen ein Wattestäbchen um eine Übertragung durch die Finger zu vermeiden.
- * Betupfen Sie die Stelle mit alkoholischen Lösungen oder Desinfektionsmittel.
- * Das Auflegen von eiskalten Kompressen lindert Juckreiz, Schmerz und Schwellung.
- * Bei starken Schmerzen ist die Einnahme von **Schmerzmitteln** zu empfehlen (fragen Sie dazu Ihre/n Arzt/Ärztin oder ApothekerIn).
- * In wiederholten oder schweren Lippenherpes-Fällen kann die Einnahme von **antiviralen Tabletten** oder eine **Infusion** angezeigt sein (fragen Sie dazu Ihre(n) Arzt/Ärztin).
- * Das **Kratzen** an den (verkrusteten) Bläschen **ist unbedingt zu unterlassen**, da es zusätzlich zur viralen auch noch zu einer bakteriellen Infektion kommen kann.

Tipps zur Vorbeugung

- * Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung, Bewegung an frischer Luft sowie ausreichend Schlaf **stärken das Immunsystem**. Stress, seelische Belastungen und übermäßige körperliche Betätigung hingegen schwächen die körperliche Abwehr. Immunsystemstärkende Präparate erhalten Sie in Ihrer Apotheke.
- * Wer zu Fieberblasen neigt, sollte die Lippen im Sommer wie im Winter unbedingt vor **intensiver Sonneneinstrahlung schützen** (mind. Lichtschutzfaktor 10).
- * **Küssen und Berühren der Bläschen sind tabu!** (Vorsicht v. a. beim Kontakt mit Säuglingen, Kindern und Schwangeren!)
- * Betroffene sollen Handtücher, Servietten, Besteck, Trinkgefäße, Lippenstifte, Zahnbürsten etc. nicht mit anderen teilen und diese auch immer gründlich und öfter als sonst reinigen.
- * Wenn das Virus aktiv ist, müssen die Hände vor dem Einsetzen und Entfernen der **Kontaktlinsen** gründlich gewaschen werden. Empfehlenswert für diese Zeit ist das Tragen von Brillen.
- * Um eine Infektion mit Herpes genitalis zu vermeiden, ist beim Geschlechtsverkehr unbedingt ein **Kondom** zu verwenden. Bei mangelnder Vorsorge kann der Lippenherpes auf die Genitalien übertragen werden.