



Bläschen an den Lippen ...



SA, 23. 9.,
17.05 Uhr,
ORF 2

**Bewusst
gesund**

Ein unangenehmes Spannungsgefühl an der Lippe, ein beginnender Juckreiz und dann die charakteristischen Bläschen – die meisten Menschen kennen diese ersten Symptome einer Fieberblase – auch bekannt als Lippenherpes oder Herpes labialis. Die typischen Bläschen sind das äußere Anzeichen einer Infektion mit dem Herpes-simplex-Virus. Etwa 90 Prozent der Bevölkerung tragen es in sich. Etwa 20–40 Prozent aller Menschen sind zumindest einmal im Leben davon betroffen. Ob und wie oft das Virus ausbricht, hängt vom Alter der Betroffenen und ihrem Immunsystem ab.

Die Auslöser. So können negativer Stress, übermäßige UV-Einstrahlung oder eine ungesunde Ernährung den Ausbruch der Herpesinfektion begünstigen. Auch können Erkältungen und andere Infektionskrankheiten, Zahnarztbehandlungen oder hormonelle Schwankungen Fieberblasen auslösen. Was mit dem charakteristischen Spannungsgefühl und Bläschenbildung beginnt, endet nach kurzer Zeit mit einer unangenehmen Krustenbildung. Manchmal können Fieberblasen auch durch systemische Symptome wie Lymphknotenschwellung, Müdigkeit und Fieber – daher auch der Name – begleitet werden. Ein Irrglaube ist allerdings, den Fieberblasen mit frisch geriebenem Pfeffer, Alkohol oder Aufstechen zu Leibe rücken zu können. Damit begünstigt man eher eine Verbreitung auf andere Körperstellen oder eine Ansteckung anderer. Daher bei einer Infektion lieber zu einer Salbe aus der Apotheke greifen, die antivirale Wirkstoffe enthält. Als Selbsthilfe eignet sich auch das Spülen der Mundschleimhaut mit Salbeitee. Für schwere Fälle und bei häufigem Wiederauftreten empfehlen sich Virostatika in Form von Tabletten. Bei gesunden Menschen schafft es der Körper allerdings nach et-

wa zehn Tagen, das Virus so weit zu bekämpfen, dass Fieberblasen abheilen können.

Allerdings: Heilbar ist das Herpesvirus nicht. Hat man sich einmal infiziert, bleibt es zeitlebens in den Nervenwurzeln – die meiste Zeit über unmerkelt oder ohne sichtbare Symptome, mit der Bereitschaft, jederzeit wieder aktiv zu werden. Ist ein Auslöser gekommen, wandert das Virus entlang der Nervenbahnen zu Hautbereichen nahe den Lippen und der Nase und löst dort die bekannten Symptome aus. Bisher konnten weder eine Schutzimpfung noch eine Therapie gefunden werden, die das Virus aus dem Körper eliminiert. Jedoch kann man darauf hoffen, dass Ausbrüche mit höherem Alter seltener werden.



„HAT MAN SICH EINMAL INFI-
ZIERT, BLEIBT DAS HERPESVIRUS
ZEITLEBENS IM KÖRPER.“

Die Ansteckung. Übertragen wird das Virus meist über eine Schmierinfektion, also beim Küssen oder der gemeinsamen Benutzung von Geschirr, zumindest eine der beiden Untergruppen des Herpes-simplex-Virus Typ 1 – Hauptauslöser für Fieberblasen. Die Ansteckung erfolgt meist schon im Säuglings- oder Kleinkindalter: Rund 80 Prozent aller zweijährigen Kinder sind

bereits mit HSV-1 infiziert. Typ 2 ist der vorrangige Auslöser von Genitalherpes. Diese Form liegt jedoch in nur 20–30 Prozent der Fälle vor.

Allerdings gilt: Nur zu einfach lässt sich Lippenherpes auf den Genitalbereich und umgekehrt übertragen. Eine gewissenhafte Händedesinfektion kann hier sehr hilfreich sein, eine Verbreitung zu stoppen. Generell sollte im Falle eines akuten Ausbruchs von Lippen- oder Genitalherpes Hygiene großgeschrieben sein. Daneben gilt es, die zuvor beschriebenen Auslöser so gut wie möglich zu vermeiden, um ein Aktivwerden des schlummernden Virus zu verhindern. Stärken Sie also gezielt Ihr Immunsystem, treiben Sie Sport, braten Sie nicht übermäßig in der Sonne und versuchen Sie sich an einem optimalen Stressmanagement. ■