



Tritt eine Fieberblase auf, ist bis zu zehn Tage Geduld gefragt

Valentinstag mit Fieberblase? Schnelle Hilfe für das Date

SOS. Wintersonne oder grippale Infekte können häufig Lippenherpes auslösen

VON E. GERSTENDORFER

Gerade rund um den Valentinstag haben Fieberblasen Hochsaison und das hat vor allem zwei Gründe, sagt Hautärztin Tamara Kopp vom Juvenis Medical Center Vienna: „Lippenherpes entsteht oft nach Aufenthalt in der Sonne – etwa im Skiurlaub. Die Sonne reguliert dann das Immunsystem hinunter, die Herpesviren gewinnen die Oberhand. Häufig geschieht dies auch nach einer überstandenen Grippe oder einem grippalen Infekt.“

Lebenslange Bindung

Ist man einmal mit dem Herpes-simplex-Virus (HSV-1) infiziert, kann es meist ein- bis zweimal jährlich zu einem Ausbruch kommen, meist in Form von Bläschen an den Lippen. Etwa 85 Prozent der Menschen tragen das HSV-1 in sich. Neben Sonneneinstrahlung oder einem geschwächten Immunsystem können auch hormonelle Veränderungen oder Stress, wie etwa ein Valentinsdate Auslöser von Lippenherpes sein. Und gleich vorweg: Bei Herpes ist Geduld gefragt. Es

kann zwischen sieben und zehn Tagen dauern, bis sich eine Fieberblase wieder zurückbildet, wohlgernekt bei gesunden Menschen mit einem intakten Immunsystem.

Erste Hilfe bei Herpes

Dennoch können einzelne Sofortmaßnahmen Linderung verschaffen. Bei ersten Anzeichen wie Kribbeln oder Jucken an der Lippe ist schnelles Handeln gefragt. Antivirale, rezeptpflichtige Cremes, können die Vermehrung des Virus hemmen und den Ausbruch mildern, vorausgesetzt man trägt sich frühzeitig auf. Kopp weiß aus der Praxis: „Meist bemerkt man das Entstehen von Lippenherpes jedoch zu spät. Die antiviralen Salben wirken eher vor Bläschenbildung, also wenn man „nur“ das erste Kribbeln wahrnimmt.“

Hilfreich sind weiters Cremes mit einem guten Fettgehalt. Diese schützen die aufgerissene Haut und lindern Schmerzen. „L-Lysin-Kapseln, die Aminosäuren enthalten, können unterstützend wirken, „wobei die Datenlage dazu jedoch noch recht schwach ist“, sagt Kopp.



Tamara Kopp arbeitet als Dermatologin in Wien

Fakten

Lästig, aber behandelbar
Lippenherpes ist zwar ärgerlich, aber mit der richtigen Behandlung und etwas Rücksicht auf den Partner oder die Partnerin kann der Valentinstag trotzdem romantisch werden

Richtig schützen
3 Tipps, um den Partner oder die Partnerin zu schützen:
Kein Küssen
Direkter Lippenkontakt sollte vermieden werden
Hygiene beachten
Hände regelmäßig waschen, keine Gläser oder Besteck teilen
Wundheilung unterstützen
Herpes-Pflaster decken die Bläschen ab und reduzieren das Risiko einer Übertragung

Sehr beliebt seien laut der Hautärztin auch Patches oder Herpes-Pflaster, die man direkt auf die betroffene Stelle klebt. „Dadurch schmerzt der Lippenherpes weniger. Außerdem schützen sie vor Ansteckung“, so Kopp. Der Inhalt der Bläschen ist schließlich hochansteckend. Patches und Pflaster, die die offenen, manchmal auch nässenden, Wunden verdecken, verhindern eine Übertragung auf den Partner.

Lippenschmeichler

Erprobte Hausmittel sind beispielsweise Honig, Teebaumöl oder Melissenextrakt. Diese haben antibakterielle und antivirale Eigenschaften, die ebenfalls Linderung verschaffen können. Kommt es dennoch zu stärkeren Ausbrüchen, bildet sich Lippenherpes etwa an mehreren Stellen im Gesicht, oder öfter als ein- bis zweimal jährlich, sollte man einen Arzt aufsuchen. Hier können antivirale Medikamente helfen. Häufiger betroffen können Menschen mit Neurodermitis oder immungeschwächten Personen sein, die Immunsystem unterdrückende Medikamente einnehmen.