

Herpes - Küssen verboten?!

Patienteninformationen zu Lippenherpes,
Genitalherpes und Gürtelrose

Mit freundlicher Empfehlung
überreicht von:



7. Auflage 2004

ALIUD® PHARMA GmbH & Co. KG
Gottlieb-Daimler-Straße 19 · D-89150 Laichingen

Tel.: 07333/9651-0 · Fax: 07333/21499
Internet: www.aliud.de · E-Mail: info@aliud.de



Ein Service von ALIUD® PHARMA

Impressum

Herausgeber

ALIUD® PHARMA GmbH & Co. KG
Gottlieb-Daimler-Str. 19
89150 Laichingen

Verantwortlich

V.i.S.d.P.: Dr. R. Siebein
ALIUD® PHARMA GmbH & Co. KG

Redaktion

Dr. W. Bäurle
ALIUD® PHARMA GmbH & Co. KG

Text/Gestaltung

Idee et al. · Gesellschaft für Werbung mbH
Nederlinger Str. 4
80638 München

Produktion und Druck

Mareis Druck GmbH
Zeissstr. 8
89264 Weißenhorn

Die Inhalte der vorliegenden Broschüre sind sorgfältig recherchiert und erarbeitet. Dennoch kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung oder Gewähr übernommen werden.



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung	4
So entsteht Herpes	
Herpes haben wir fast alle	6
Vorsicht: ansteckend!	7
Unser Immunsystem und was es beeinflusst	8
Die Erscheinungsformen von Herpes	
Herpes labialis (Lippenbläschen)	10
Herpes genitalis	12
Herpes zoster (Gürtelrose)	14
Mögliche Folgekrankheiten	16
Wann Herpes gefährlich ist	18
Und das kann man dagegen tun	
Arzneimittel, die helfen	20
Machen Sie Ihr Immunsystem fit	22
Vom Umgang mit Stress	24
Die Haut als Spiegel der Seele?	26
Andere Behandlungsstrategien	27
Praktische Tipps	
Herpes labialis	28
Herpes genitalis	30
Herpes zoster (Gürtelrose)	31
Anhang	
Literatur	32
ALIUD® PHARMA – mehr als günstig	33
Sie möchten mehr zum Thema Gesundheit wissen?	35



Liebe Leserin, lieber Leser,

gehören Sie zu den 15% der Bevölkerung, die mindestens einmal im Jahr unter Fieberbläschen oder Genitalherpes leiden? Oder haben Sie sogar schon einmal Erfahrungen mit der schmerzhaften Gürtelrose gemacht? Selbst wenn nicht – Herpes geht uns alle an. Denn fast jeder trägt das Virus in sich. Bei vielen bricht es nie aus, manche trifft es dagegen fast monatlich. Auch die Krankheitsanzeichen und die Beschwerden sind sehr unterschiedlich: von den unangenehmen Lippenbläschen bis zu gefährlichen Arten der Gürtelrose. Aber auf jeden Fall kann man etwas gegen die unangenehmen Beschwerden tun und zusätzlich vorbeugen, so dass die Herpesviren Sie in Ruhe lassen. Wie, zeigen wir Ihnen in dieser Broschüre.



Bitte denken Sie daran: Wenn die Schmerzen ungewohnt stark sind oder andere Symptome massiv auftreten, fragen Sie besser Ihren Arzt. Er hilft Ihnen gerne weiter. Und wenn Sie Fragen zu den empfohlenen Arzneimitteln haben, wenden Sie sich am besten an Ihren Apotheker. Gute Besserung!

Ihr Gesundheits-Team
von ALIUD® PHARMA



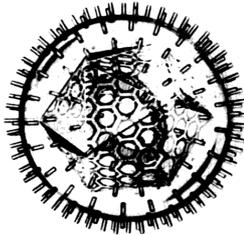
Dr. med. Winfried Meyer-Hentschel,
Laichingen



Herpes haben wir fast alle

Tatsächlich sind ca. 90% der deutschen Bevölkerung mit dem Herpesvirus infiziert. Nur, viele wissen es gar nicht, da die Krankheit bei ihnen nie ausbricht. Die meisten haben sich schon vor dem 6. Lebensjahr angesteckt und tragen seitdem das Virus in sich. Es nistet sich bevorzugt in den Nervenbahnen und -knoten ein, wo es auf die nächste Gelegenheit zum Ausbruch wartet. Und die kommt immer im unpassenden Moment.

Wenn die Viren den Weg zur Hautoberfläche gefunden haben, reagiert die Haut mit den typischen Bläschen. Die Betroffenen kennen das Brennen und Jucken und die Schmerzen nur zu gut. Die Bläschen platzen schließlich auf, die austretende Flüssigkeit enthält Millionen der Herpesviren und ist hochgradig ansteckend. Schließlich verkrusten die Bläschen und heilen ab.



Vorsicht: ansteckend!

Wer einmal das Virus in sich trägt, wird es ein Leben lang nicht mehr los. Und bei jedem neuen Ausbruch der Krankheit besteht große Gefahr, andere anzustecken. Die Übertragung der Viren kann durch jede Art von Berührung stattfinden: Körperkontakt, Niesen, Berühren von Gegenständen, die ein Herpesträger zuvor benutzt hat. Das gilt für die Gürtelrose (Herpes zoster) nur bedingt. Zur Entwicklung der Bläschen kann es dann oft erst Jahre später kommen, oder es zeigen sich überhaupt keine Krankheitssymptome.



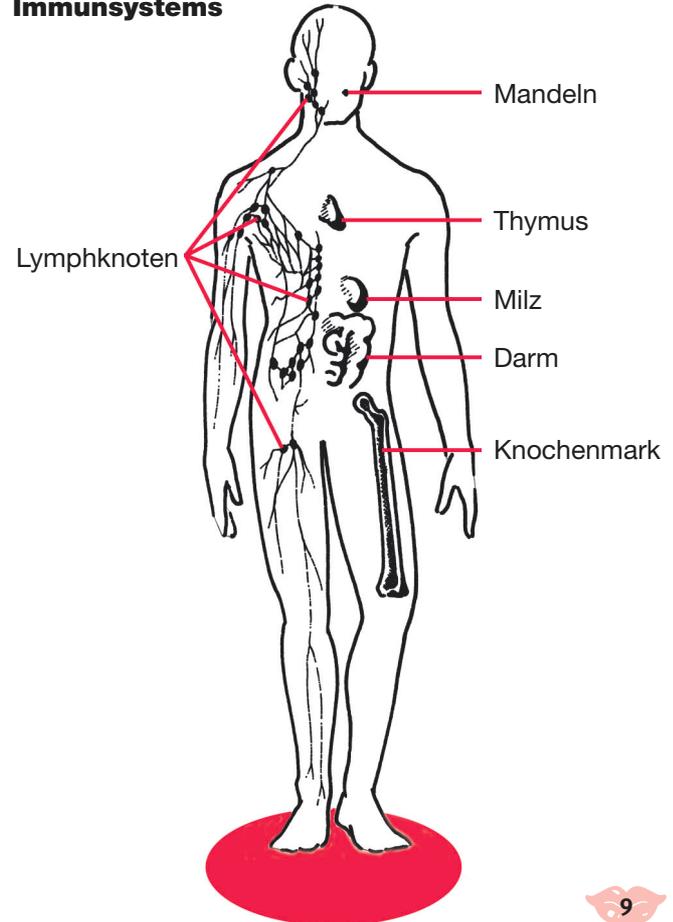
Unser Immunsystem und was es beeinflusst

Das Immunsystem ist eines unserer wichtigsten und zugleich kompliziertesten Systeme. Seine grundlegende Funktion besteht darin, den Körper zu schützen und unempfindlich gegen Eindringlinge, z. B. Viren oder Bakterien, zu machen. Die Immunabwehr muss diese „Feinde“ erkennen und mit Antikörpern, die aktiviert oder produziert werden, reagieren. Diese körpereigene „Polizei“ sorgt für die lebenslange Immunisierung gegen einen bestimmten Erreger.

Im Falle der Herpesviren schafft es unser Abwehrsystem aber nicht, diese gänzlich zu vernichten. Die Viren können im Körper, meist in den Nervenknäuten, ein Leben lang überdauern. Wenn nun unsere Abwehr zum Beispiel durch Krankheit oder durch Stress geschwächt ist, werden sie wieder aktiv. Die Folge ist dann ein Ausbruch des Herpes mit den unangenehmen Symptomen.

Herpes in den Griff zu bekommen heißt deshalb in erster Linie, das Immunsystem zu stärken, um die Angriffe der Herpesviren effektiver abwehren zu können.

Die wichtigsten Organe unseres Immunsystems



Die Herpesviren lösen unterschiedliche Krankheitsbilder und Beschwerden aus. Generell gilt: Suchen Sie Ihren Arzt auf, wenn die Symptome heftig sind oder starke Schmerzen auftreten.

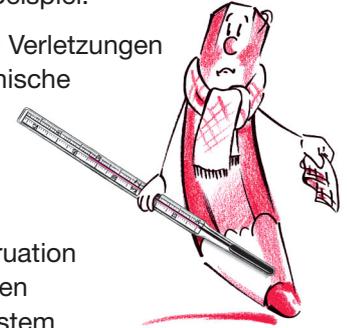
Herpes labialis (Lippenbläschen)

Auslöser ist das Herpes simplex-Virus Typ I. Die Infektion erfolgt normalerweise bereits im Kindesalter – meist ohne dass etwas bemerkt wird. Doch seitdem liegt das Virus in den Schaltstellen der Nervenbahnen auf der Lauer und wartet auf eine passende Gelegenheit, aktiv zu werden.

Betroffene, die häufig unter Lippenbläschen leiden, bemerken meist frühzeitig, wenn der nächste Ausbruch naht. Mit einem leichten Spannen fängt es gewöhnlich an. Dann bilden sich durchsichtige Bläschen, die ziemlich schmerzen können. Vorsicht, jetzt ist die Ansteckungsgefahr am größten! Falls die Bläschen nicht einreißen, trüben sie nach und nach ein, bis sie bräunlich werden und schließlich narbenlos eintrocknen. Dieser Prozess dauert ungefähr zehn Tage.

Jeder, der sich einmal mit dem Virus infiziert hat, muss mit einem Rückfall rechnen. Die Auslöser können ganz unterschiedlich sein. Zum Beispiel:

- ◆ Krankheiten (Fieber!) und Verletzungen
- ◆ Stressfaktoren und psychische Belastungen
- ◆ Urlaub (Klimawechsel, Zeitverschiebungen)
- ◆ Sonne (UV-Strahlung)
- ◆ Schwangerschaft/Menstruation
- ◆ Körperliche Anstrengungen
- ◆ Geschwächtes Immunsystem
- ◆ Oder auch Ekel vor Personen oder Gegenständen



Verhindern lassen sich die Rückfälle (Ihr Arzt spricht von Rezidiven) nicht. Aber Sie können einiges dafür tun, sie zu verringern. So können Sie, wenn Sie die ersten Anzeichen für einen Ausbruch bemerken, schnell reagieren und so die Dauer erheblich verkürzen. Mehr dazu im Kapitel „Und das kann man dagegen tun“ auf den Seiten 20 bis 27.

Herpes genitalis

Herpes genitalis gehört zu den häufigsten durch Geschlechtsverkehr übertragenen Infektionen. Das Virus heißt Herpes simplex-Virus Typ II. Infiziert sind ca. 15% der Bevölkerung, überwiegend Frauen; die Dunkelziffer wird jedoch auf 30-40% geschätzt. Viele verschweigen ihre Erkrankung schamhaft, denn die Bläschen treten hauptsächlich an den Geschlechtsteilen und im Schambereich auf. Bei Frauen kann auch die Scheide und sogar der Gebärmutterhals betroffen sein. Jucken, Brennen, vermehrter Ausfluss und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sind die Symptome, der Krankheitsverlauf ähnelt dem des Herpes labialis. Auf den Ausbruch folgt das Aufplatzen und Eintrocknen der Bläschen und nach ca. zehn Tagen klingen die Beschwerden ab. Um Komplikationen zu vermeiden, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, sobald Sie die ersten Anzeichen bemerken.

So lange die Bläschen sichtbar sind, ist die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung des Sexualpartners extrem hoch. Wissenschaftler gehen von ca. 80% aus. Doch auch in der symptomfreien Zeit kann das Virus übertragen werden. Denn ca. zwei Wochen vor Aus-

bruch und noch zwei Wochen nach Abklingen der Beschwerden besteht Ansteckungsgefahr!

Einmal infiziert können jederzeit Rückfälle auftreten, sobald das Abwehrsystem des Körpers geschwächt ist. Die Wiedererkrankung ist aber nicht mehr so schmerzhaft und dauert nicht so lange wie die Erstinfektion.

Dieses Virus ist wesentlich aggressiver und ansteckender als das des Herpes labialis. Da sich das Herpes-Virus Typ II zehnmal stärker vermehrt, werden viel mehr Hautzellen zerstört. Auf geschädigter Haut siedeln sich schneller Pilze und Bakterien an, zudem gibt es Hinweise, dass sich Herpes genitalis-Patienten leichter mit dem Aids-Virus infizieren.



Herpes zoster (Gürtelrose)



Die meisten Menschen hatten in der Kindheit Windpocken. Auslöser ist das Virus *Varicella zoster*, das später, meist im fortgeschrittenen Alter, Herpes zoster hervorrufen kann. Das Virus bleibt nach der Windpockeninfektion im Körper versteckt. Jahre später kann es aktiv werden und durch ein geschwächtes Immunsystem ausbrechen. Hauptsächlich am Rumpf (deshalb „Gürtelrose“) treten Bläschen und Rötungen auf. Es können aber auch Gesicht (Gesichtsrose), Augen oder andere Stellen befallen sein.

Herpes zoster ist oft sehr schmerzhaft. Er kündigt sich durch Ziehen, Brennen oder Stechen an den typischen Körperstellen an. Schließlich erscheinen – aber nur auf einer Körperseite – Flecken und Knötchen, aus denen sich dann gruppenartig Bläschen herausbilden. Beim unkomplizierten Verlauf verkrusten diese und heilen schließlich ab. Doch auch noch lange nach dem Ausbruch kann es durch Zerstörung der Nervenbahnen zu

heftigen Schmerzen kommen (postzosterische Schmerzen). Besonders ältere Patienten leiden manchmal noch Monate, so dass die Krankheit eine echte Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität darstellt.

Im Gegensatz zu den anderen Herpes-Erkrankungen ist die Ansteckungsgefahr bei Herpes zoster eher gering. Gürtelrose-Patienten können jedoch bei Kindern und bei Erwachsenen Windpocken auslösen! Ein kleiner Trost: Normalerweise erkrankt man nur einmal im Leben an einer Gürtelrose.

Wichtig: Beim ersten Verdacht auf Herpes zoster gleich zum Arzt. Nur so kann gleich mit einer wirkungsvollen Behandlung begonnen werden. Diese sollte innerhalb der ersten 2-3 Tage nach Erscheinen der Hautsymptome starten.

Insbesondere Immunschwache oder Ältere sind durch dieses Virus ernsthaft gefährdet. Jedes Jahr sterben daran in Deutschland 40 – 50 Patienten, überwiegend Personen, die älter als 75 Jahre sind.

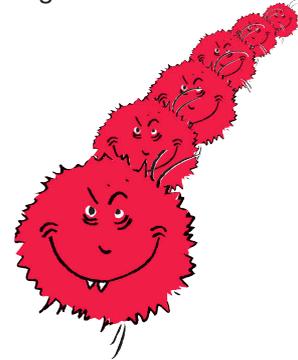
Mögliche Folgekrankheiten

Eine Herpes-Infektion kann mit unangenehmen Folgekrankheiten verbunden sein. Sogar vom Herpes labialis gibt es eine gefährliche Form – wenn das Virus auf die Schleimhäute der Augen gelangt. Die ständig wiederkehrende Erkrankung kann zur Hornhauttrübung und letztendlich zur Erblindung führen. Deshalb bitte unbedingt aufpassen, dass die Erreger nicht in die Augen gelangen.

Zoster oticus ist eine Herpesinfektion im Bereich der Ohren. Hier fehlen die typischen Hautausschläge, deshalb besteht die Gefahr, dass nicht gleich richtig behandelt wird. Die Folgen können Nervenschmerzen (Neuralgien), Gesichtslähmung und anhaltende Schmerzen sein.

Außerdem ist hier die Mundfäule zu nennen, ein schmerzhafter Bläschenbefall an der Mundschleimhaut. In schweren Fällen kann es zur Ausbreitung auf die Schleimhäute der Speiseröhre und des Rachens oder sogar auf die Gesichtshaut kommen.

Beim Ekzema herpeticum bietet die stark vorgeschädigte Haut den Boden für zusammenfließende Herpesbläschen, die sich über den ganzen Körper ausbreiten können. Die Folgen sind manchmal hohes Fieber, eine Infektion des Gehirns oder der Lunge oder eine Bindehautentzündung. Ferner kann das Herpesvirus auch eine Proktitis (Darmentzündung) auslösen oder eine Paronychia herpetica, eine Infektion im Nagelbereich.



Wann Herpes gefährlich ist

Aus medizinischer Sicht ist Herpes im Grunde keine wirklich gefährliche Krankheit. Es gibt aber Formen und Situationen, die durchaus kritisch sein können. Als erstes wären hier Neugeborene zu nennen. Wenn die Mutter bei der Geburt einen aktiven Herpes genitalis aufweist, kann das Baby sich durch den Hautkontakt anstecken. Da sein Immunsystem aber noch nicht ausgebildet ist, können sich die Erreger schnell ausbreiten und auch das Gehirn infizieren. Das kann für das Neugeborene tödlich oder mit bleibenden Behinderungen verbunden sein. Schwangere mit einem rezidivierenden Herpes genitalis sollten mit ihrem Frauenarzt sprechen, welche Vorsichtsmaßnahmen geboten sind.

Doch bitte bei allen kleinen Kindern – insbesondere bei Neugeborenen! – auf die Infektionsgefahr durch Herpesviren achten. Auch Eltern mit einem aktiven Herpes labialis sollten im akuten Stadium den Hautkontakt mit dem Kind unbedingt meiden und berührte Gegenstände und Hände desinfizieren. Stillenden Müttern wird empfohlen, einen Mundschutz zu tragen, damit das Kind nicht die gefährlichen Bläschen berühren kann. Kinder sind von schweren Folge-Infektionen besonders bedroht.

Sollte sich das Kind dennoch angesteckt haben, müssen Eltern dringend darauf achten, dass keine weitere Infektion, z. B. eine Erkältung, hinzu kommt. Außerdem muss verhindert werden, dass die Kleinen die entzündeten Hautstellen erreichen und aufkratzen und sich so weiter infizieren.

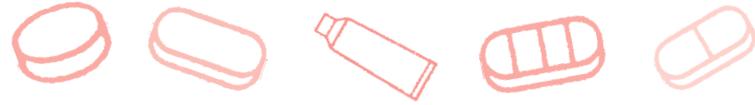


Wirklich gefährlich kann auch die Infektion mit Windpocken während der Schwangerschaft sein: Eine Erkrankung der Mutter kann beim Ungeborenen Missbildungen hervorrufen. Eine Infektion des Kindes bei der Geburt verläuft sogar oft tödlich. Deshalb sollte sich jede Schwangere bei ihrem Arzt informieren, ob ein Risiko vorliegt.

Arzneimittel, die helfen

Im Kampf gegen Herpes werden am häufigsten sogenannte Virustatika eingesetzt. Das sind Arzneimittel, die die Vermehrung der Viren hemmen. Der bekannteste Wirkstoff ist wohl Aciclovir, der im Allgemeinen sehr gut verträglich ist. Er vermag die Schmerzen zu lindern und den Heilungsprozess zu beschleunigen. Das gilt insbesondere, wenn gleich

bei den ersten Anzeichen von Herpes die Creme aufgetragen oder die Tabletten nach Vorschrift des Arztes eingenommen werden. Also, nicht abwarten, sondern sofort handeln. Dann kann Aciclovir am besten helfen. Das gilt selbstverständlich auch für andere Virustatika wie z. B. Famciclovir, Brivudin oder Valaciclovir.



Bei Herpes labialis hat sich außerdem Melissenextrakt als hilfreich erwiesen. Auf die befallenen Stellen getupft, wirkt er beruhigend. Nützlich kann auch eine Zinkmischung aus der Apotheke sein.

Wenn trotz Behandlung mit Virustatika die Schmerzen zu stark werden (besonders beim Herpes zoster) helfen Analgetika. Sicher kennen Sie ASS (z. B. von ALIUD® PHARMA); auch Paracetamol ist ein gut verträgliches, zuverlässiges Schmerzmittel. Beide gibt es rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Bei starken Schmerzen unbedingt den Arzt aufsuchen!



Machen Sie Ihr Immunsystem fit

Sicher haben Sie beim Lesen bemerkt, wie häufig als Ursache für den Ausbruch des Herpes ein geschwächtes Immunsystem genannt wurde. Und tatsächlich können wir mit der Stärkung unserer körpereigenen Abwehr Rückfälle weitgehend verhindern. Eigentlich ist es gar nicht schwierig, das Immunsystem zu trainieren. Man muss sich nur darüber im Klaren sein, dass es sich hier um ein ganzheitliches Programm für Körper und Seele handelt. Also: Gesunde Ernährung ist sehr wichtig, aber bei zu viel Stress oder bei psychischer Dauerbelastung nützen auch Vitamine nicht mehr.



Das sind die wichtigsten Faktoren, um Ihr Immunsystem fit zu halten (oder zu machen):

- 1.** „Einmal täglich herzhaft lachen“ – machen Sie sich eine positive Lebenseinstellung zuteil.
- 2.** Sorgen Sie für ausreichend Schlaf.
- 3.** Treiben Sie regelmäßig Sport.
- 4.** Ihre Ernährung sollte viel Vitamine und Mineralstoffe enthalten. D.h. mindestens 1x täglich frisches Obst, Gemüse oder Salat essen.
- 5.** Lassen Sie von Ihren Lastern. Alkohol, Kaffee, Zigaretten bitte strikt reduzieren.
- 6.** Halten Sie öfter mal inne. Gönnen Sie sich eine Ruhepause und schalten Sie ab. Auch innere Gelassenheit stärkt unsere Abwehrkräfte.

Vom Umgang mit Stress



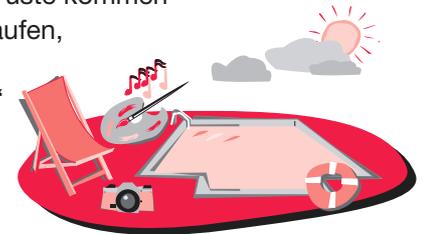
Jeden Stress zu meiden funktioniert nicht und ist auch nicht erstrebenswert. Es geht viel mehr um die innere Balance, das Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung. Unser vegetatives Nervensystem,

die Schaltzentrale aller Vorgänge im Körper, reagiert sehr empfindlich auf Überlastung, Ärger oder auch Umwelteinflüsse. Stresshormone werden ausgeschüttet und der Körper unbewusst in Alarmbereitschaft versetzt. Wird diese Situation zum Dauerzustand, weil der Stress nicht abgebaut werden kann, reagiert unser Immunsystem mit Erschöpfung. Dann können auch Viren nicht mehr ausreichend bekämpft werden – die Gelegenheit für einen Ausbruch des Herpesvirus.

Das A und O der positiven Stressbewältigung ist die Entspannung. Und die kann schon beginnen, wenn Sie sich darüber klar werden, was Sie belastet. Sammeln Sie Ideen, wie Sie dem Druck ausweichen können.

Hier ein paar hilfreiche Tipps:

- 1.** Ein erfüllendes Hobby, das Sie richtig abschalten lässt.
- 2.** Ein schönes Buch statt Fernsehen.
- 3.** Ein langer Spaziergang im Grünen.
- 4.** So richtig aus der Puste kommen beim Radfahren, Laufen, Schwimmen, etc.
- 5.** Oder eine „Auszeit“ für die Badewanne, zum Ausschlafen, zum Nichtstun.



Darüber hinaus gibt es wirkungsvolle Methoden, Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen, z.B. Atemtherapie, Autogenes Training, Feldenkrais (eine Methode zur Bewusstwerdung des Körpers), Progressive Muskelentspannung (hier geht es um Anspannung und Entspannung) oder Qui Gong (chinesische Konzentrations-/Atemübungen). Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, bei der Volkshochschule oder in Gesundheitszentren. Sicher werden Sie etwas finden, das genau das Richtige für Sie ist.



Die Haut als Spiegel der Seele?

Unsere Haut lügt nicht. Wir werden bleich vor Schreck oder rot vor Scham. Hautausschläge können deshalb auch eine Botschaft sein. Einmal an den Betroffenen selbst als Warnung vor Überlastung und natürlich auch an die Umwelt als Wunsch nach Distanz. Insbesondere der Lippenherpes signalisiert: Küssen verboten! Bitte nicht berühren! Das Virus gibt einem z.B. die Möglichkeit, einfach zu Hause zu bleiben, niemanden zu treffen und endlich seine Ruhe zu haben. Wissenschaftler gehen davon aus, dass ca. 50% der Herpesausbrüche psychisch bedingt sind.

Viele Menschen, die häufig Rezidive bekommen, bemerken, dass dem Herpesausbruch bestimmte Situationen vorausgehen. So berichten einige, dass ein Herpes labialis immer nach einem ungelösten Konflikt auftritt. Das kann ein handfester Streit sein, aber auch ein verdrängtes Problem. „Etwas geht einem unter die Haut“ sagt der Volksmund.

Wenn man die typischen Begleitumstände „seines“ Herpes kennen lernt und sich damit auseinandersetzt, steigen die Erfolgsaussichten, die Rückfälle in den Griff zu bekommen.

Andere Behandlungsstrategien

Es ist wahr: Viele Menschen, die unter Herpes leiden, haben sehr gute Erfahrung mit dem sogenannten „Besprechen“ gemacht. Seriöse Besprecher haben mit Wunderheilern nichts gemein, sondern versuchen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Der feste Glaube an die Gesundung kann manchmal Wunder wirken.

Homöopathie ist ein naturkundliches Heilverfahren, das mit stark verdünnten Substanzen arbeitet. Da die Einnahme der kleinen Kügelchen (Globuli) einen positiven Effekt auf das Immunsystem und die allgemeine Verfassung haben kann, sind auch bei der Herpesbehandlung schon Erfolge erzielt worden.

Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur für das Immunsystem wichtig. Sie kann den Herpes auch zurückhalten, indem sie bestimmte Funktionen unterstützt. So kann ein Zinkmangel den Ausbruch des Herpes begünstigen. Vitamin A schützt die Schleimhäute und Vitamin C unterstützt die weißen Blutkörperchen bei der Vernichtung von Viren und Bakterien.



Herpes labialis

In den letzten Kapiteln haben Sie erfahren, was man zur Vorbeugung gegen Herpes tun kann. Doch trotz aller Vorsichtsmaßnahmen – plötzlich sind die Bläschen wieder da. Auch jetzt gibt es ein paar nützliche Tipps, die helfen, den Befall einzudämmen und den Verlauf zu verkürzen.

- ◆ Bei den ersten Anzeichen gleich reagieren, nicht abwarten, sondern sofort mit einer Lippencreme (z.B. Aciclovir AL Creme) behandeln.
- ◆ Kein Aciclovir zur Hand? Dann kann manchmal auch Zahnpasta, Heilerde oder Seife helfen, die Bläschen einzutrocknen.
- ◆ Kälte kann nützen, die Entzündung zu lindern. Zerstoßene Eiswürfel in ein festes Tuch geben und auf die befallenen Stellen legen.

Und das sollten Sie tun, um sich vor einer erneuten Infektion zu schützen:

- ◆ Küssen Sie niemanden mit einem akuten Herpes. Auch nicht auf die Wange.
- ◆ Meiden Sie Hautkontakt, wenn jemand einen Herpes labialis hat. Nach dem Händeschütteln die Hände gründlich waschen.
- ◆ Mitbenutzung von Besteck, Geschirr und Handtüchern ist während der akuten Phase verboten.
- ◆ Schminke dürfen Sie benutzen. Aber nicht mit dem Kajal erst die Lippen und dann die Augen umrahmen. Und bitte kein Lippenstifttausch!
- ◆ Grundsätzlich die Bläschen nicht berühren, damit diese nicht aufreißen.
- ◆ Kontaktlinsenträger sollten evtl. während des akuten Herpes auf die Linsen verzichten, um ein Übergreifen auf die Augen zu verhindern.

Herpes genitalis

Frauen leiden häufiger unter Herpes genitalis, denn sie haben eine größere Schleimhautfläche. Deshalb müssen Frauen im Umgang mit Herpes besonders vorsichtig sein:

- ◆ Unterkühlung des Unterleibs nach dem Baden macht anfälliger für Rezidive.
- ◆ Menstruation und Schwangerschaft, also Hormonveränderungen, können Herpes provozieren.
- ◆ Auch nach zu stürmischem Geschlechtsverkehr treten vermehrt Rezidive auf.

Diese Regeln sollte man grundsätzlich beachten:

- ◆ Beim akuten Herpes kein Geschlechtsverkehr!
- ◆ Verzichten Sie ebenfalls auf Oralverkehr oder manuelle Stimulation.
- ◆ Ein Kondom schützt nicht vor Ansteckung!
- ◆ Auch nach Abklingen der Symptome 2-3 Wochen warten.
- ◆ Handtücher nur einmal verwenden. Unterwäsche häufig wechseln und möglichst heiß waschen.
- ◆ Sollte es zu Fieber und Kopfschmerzen kommen, unbedingt Ihren Arzt aufsuchen.

Herpes zoster (Gürtelrose)

Die Behandlung des Herpes zoster gehört immer in die Hände eines Arztes. Bitte suchen Sie ihn gleich bei den ersten Beschwerden auf. Und das können Sie sonst noch tun:

- ◆ Halten Sie die betroffenen Hautstellen warm. Kälte verschlimmert den Herpes zoster.
- ◆ Schonen Sie sich während der akuten Phase, vielleicht brauchen Sie sogar Bettruhe.
- ◆ Beim Herpes zoster ist es besonders wichtig, das Immunsystem zu stärken.
- ◆ Die Berührung der Hautstellen mit Wasser unbedingt vermeiden. Decken Sie diese Partien beim Duschen und Waschen ab. Keine Wannenbäder nehmen.
- ◆ Seife, Puder und Cremes sind für die befallenen Stellen der Gürtelrose tabu. Nur auftragen, was Ihnen der Arzt empfohlen oder verordnet hat.
- ◆ Nehmen Sie zusätzlich Vitamin B zu sich. Das unterstützt die Nervenfunktionen, die beim Herpes zoster häufig betroffen sind.

Literatur

Sie möchten sich noch weiter informieren?
 Folgende Titel erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler:

S. Harland/U.-F. Haustein
Herpes und Gürtelrose
 Urania Verlag
 ISBN 3332010166

K.-H. Reger/S. Reger-Nowy
Herpes – die neue Geißel der Menschheit
 Ariston Verlag
 ISBN 3720512657

T. Saathoff/M. Frenzel
Heute schon geküßt? Herpes – warum er kommt und wie Sie ihn wieder loswerden
 Hugendubel, Heinrich, Verlag
 ISBN 3720520277

Auch im Internet finden Sie Informationen:
www.medicine-worldwide.de/krankheiten/infektionskrankheiten/herpes

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Aciclovir AL Creme

Wirkstoff: Aciclovir

Anwendungsgebiete: Zur lindernden Behandlung von Schmerzen und Juckreiz bei rezidivierendem Herpes labialis (häufig wiederkehrende durch Herpes simplex-Viren verursachte Lippenbläschen).

Stand 12/98

ASS AL 500

Wirkstoff: Acetylsalicylsäure

Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen, Fieber. Bei Kindern und Jugendlichen mit fieberhaften Erkrankungen nur, wenn andere Maßnahmen nicht wirken (Vorsicht: Reye-Syndrom!). Einnahme über längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes.

Stand 0602-01

Paracetamol AL 125/-250/-500/-1000 (Zäpfchen)
Paracetamol AL 500 (Tabletten) • Paracetamol AL Saft
Wirkstoff: Paracetamol

Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen, Fieber. -125 Zäpfchen: Für Säuglinge bis 1 Jahr (für Neugeborene nicht geeignet). -250 Zäpfchen: Für Kinder im Alter von 1-6 Jahren. -500 Zäpfchen: Für Kinder im Alter von 6-14 Jahren. -1000 Zäpfchen: Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene. -500 Tabletten: Für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene.

Stand 1000-04



ALIUD® PHARMA – mehr als günstig

Aciclovir, den bewährten Arzneistoff gegen Herpes, gibt es auch von ALIUD® PHARMA. Die Lippencreme können Sie ohne Rezept in Ihrer Apotheke kaufen. Das gilt auch für die beiden erwähnten Analgetika (Schmerzmittel) ASS AL und Paracetamol AL.

Sie werden feststellen, dass die Arzneimittel mit dem „AL“ ausgesprochen preiswert sind. Und wenn Sie diese ausprobieren, werden Sie bemerken, dass sie genau so gut wirken wie teurere Arzneimittel. Warum sollten Sie dann für gleiche Qualität mehr bezahlen? Fragen Sie Ihren Apotheker nach den Arzneimitteln mit dem „AL“. Von ALIUD® PHARMA.

Sie möchten mehr zum Thema Gesundheit wissen?

Dann fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach den Patientenbroschüren von ALIUD® PHARMA. Zur Zeit in unserem Programm:

- ◆ „Bluthochdruck – Herzengesundheit“
- ◆ „Bluthochdruck – Das Tagebuch“

- ◆ „Das kranke Herz“ –
Ein Ratgeber für Betroffene und ihre Angehörigen
- ◆ „Diabetes – Alles eine Frage der richtigen Einstellung“
Informationen für Diabetiker und ihre Angehörigen
- ◆ „Diabetes – Mein Tagebuch“
- ◆ „Dunkle Wolken auf der Seele“
Wege aus der Depression
- ◆ „Erhöhtes Cholesterin – was tun?“
Ein Ratgeber für Patienten mit erhöhten Blutfettwerten
- ◆ „Gesundheit!“
Praktische Tipps zum Umgang mit Erkältungen
- ◆ „Gicht – Gesundheit und Genuss im Einklang“
- ◆ „Rheuma – Bleiben Sie in Bewegung!“
- ◆ „Schmerz lass' nach!“
Ein Ratgeber zu akuten und chronischen Schmerzen
- ◆ „Das Schmerztagebuch“
- ◆ „Ganz Frau bleiben –
Gesund und fit durch die Wechseljahre“
- ◆ „Oh Mann...! Informationen für Männer
zu Sexualität, Liebe und AIDS“
- ◆ „Informationen für Frauen –
Liebe, Sexualität und AIDS“
- ◆ „Die Dosis macht's –
Vom richtigen Umgang mit Medikamenten“
- ◆ „Wissenswertes zum Thema Generika“