

## Lippenherpes

Hier erfährst du alles zum Thema Lippenherpes. Was ist Herpes? Wie behandelt man Herpes richtig? Wie kann man Herpes vorbeugen und vieles mehr.

### Ursachen, Symptome und Behandlung

Die Haut juckt, kribbelt oder spannt – kurze Zeit später werden erste Herpesbläschen zwischen Gesichtshaut und Lippe sichtbar. Für viele Menschen ist ...

[WEITERLESEN](#)

### Was hilft gegen Lippenherpes?

Spürst du schon dieses unangenehme Kribbeln und Jucken? Dann wirst du wahrscheinlich in Kürze von einem Lippenherpes, dem Herpes Simplex Virus Typ 1, begrüßt. Dieser ungebetene Virus ...

[WEITERLESEN](#)

### Beim ersten Kribbeln

Laut einer Umfrage ist Herpes bei Männern und Frauen eine häufig wiederkehrende Erkrankung. Im Laufe seines Lebens hat nahezu jeder Mensch Kontakt zu dem Virus, jedoch bricht er nicht bei jedem aus.

[WEITERLESEN](#)

### Lippenherpes vorbeugen

Wer einmal damit zu tun gehabt hat, wird es nicht mehr los: Das Herpes Simplex Virus, im Volksmund als Lippenherpes bekannt. Die lästigen kleinen Fieberbläschen ...

[WEITERLESEN](#)

### Behandlung mit der Lippenherpes Creme von N1

Wie bereits erwähnt, ist es besonders wichtig schon bei den ersten spürbaren Beschwerden zu handeln und Symptome, wie Juckreiz, Kribbeln oder Spannungsgefühl Ernst zu nehmen. Je früher du also etwas gegen den Herpes Simplex tust, desto besser lässt sich der Herpes-Ausbruch abwehren.

Hierfür sind übrigens Cremes besonders empfehlenswert, da sie direkt an der betroffenen Stelle aufgetragen werden und wirken können. So kann zum Beispiel die N1 Lippenherpes Creme die Bläschenbildung verhindern und die Virenvermehrung stoppen. Wird die Creme bereits bei den ersten Anzeichen auf die Haut aufgetragen, ist bereits nach wenigen Sekunden die Wirkung der Creme durch ein starkes Kribbeln der Lippe spürbar und die Beschwerden können gemindert werden.

# Lippenherpes

## Lippenherpes: Ursachen, Symptome und Behandlung

Die Haut juckt, kribbelt oder spannt – kurze Zeit später werden erste Herpesbläschen zwischen Gesichtshaut und Lippe sichtbar. Für viele Menschen ist Lippenherpes schmerzhaft und unangenehm, vor allem wenn die Virusinfektion nicht rechtzeitig behandelt wird. Um so wichtiger ist es die ersten Symptome zu erkennen und den Lippenherpes sofort wirkungsvoll zu behandeln.

### Welche Arten von Lippenherpes gibt es?

Herpes-simplex-Virus Typ 1:

Hat es an deiner Lippe schon einmal unangenehm gekribbelt und du hast dich gewundert, warum sich plötzlich ein rotes Bläschen bildet? Dann hast du dich wohl mit Herpes Viren angesteckt. Lippenherpes – Herpes labialis – ist dabei die häufigste Form der Herpes-Infektion und wird auch Fieberbläschen genannt, da dieser oftmals im Zusammenhang mit Fieber auftritt.

Lippenherpes wird meist vom Herpes-simplex-Virus Typ 1 verursacht, der sich durch schmerzende und juckende Herpesbläschen am Übergang zwischen Lippe und Gesichtshaut zeigt.

Im Laufe des Lebens kommen rund 90 Prozent der Erwachsenen mit dem Herpes Virus in Kontakt. Die Ansteckung erfolgt oft schon im Kindesalter, entweder innerhalb der Familie oder beim Kontakt mit anderen Kindern. Viele der Infizierten spüren glücklicherweise keine Symptome, obwohl sie die Viren trotzdem übertragen können.

Im Gegensatz dazu bekommen ganze 20 bis 40 Prozent der Virusträger den Lippenherpes gleich mehrmals in ihrem Leben.

Herpes-simplex-Virus Typ 2:

Neben dem Typ 1 gibt es auch noch den Typ 2: Die Typ 2-Virus-Variante betrifft nicht die Mundpartie und lässt deine Haut an den Lippen unangenehm jucken, sondern befällt insbesondere die Geschlechtsteile und den After. Diese Art der Herpes Simplex-Viren verursachen den sogenannten Herpes genitalis, den 15 bis 25 Prozent der Menschen bereits einmal in ihrem Leben hatten.



### Was sind die Auslöser für Lippenherpes?

Wenn du schon einmal einen Lippenherpes hattest, fragst du dich vielleicht, wie du dich angesteckt haben könntest. Das Tückische: Zwischen der Infektion und dem Auftreten der ersten Schmerzen, Spannungsgefühle, Juckreiz und Rötungen an der Lippe können viele Jahre vergehen.

Die Erstinfektion mit den Viren passiert oftmals in der Kindheit bis zum 6. Lebensjahr und macht sich als sogenannte Mundfäule bemerkbar. Die Mundfäule ist eine Hauterkrankung aufgrund einer Infektion der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches mit dem Herpes-Simplex Typ 1. Ausbrechen tut dann der klassische Lippenherpes aber erst deutlich später. Somit ist oftmals eine Ansteckung mit Fieberblasen nicht mehr nachvollziehbar.



## Übertragung der Herpes-Simplex Viren

Insgesamt lässt sich feststellen, dass sich die Virusinfektion auf drei unterschiedliche Arten überträgt:

- Durch engen Hautkontakt und Speichel beim Küssen, KuscheIn oder beim Sex.
- Durch eine Schmierinfektion beim gemeinsamen Benutzen von Gläsern, Besteck, Lippenstiften oder Zigaretten.
- Durch eine Tröpfcheninfektion beim Sprechen, Husten oder Niesen.

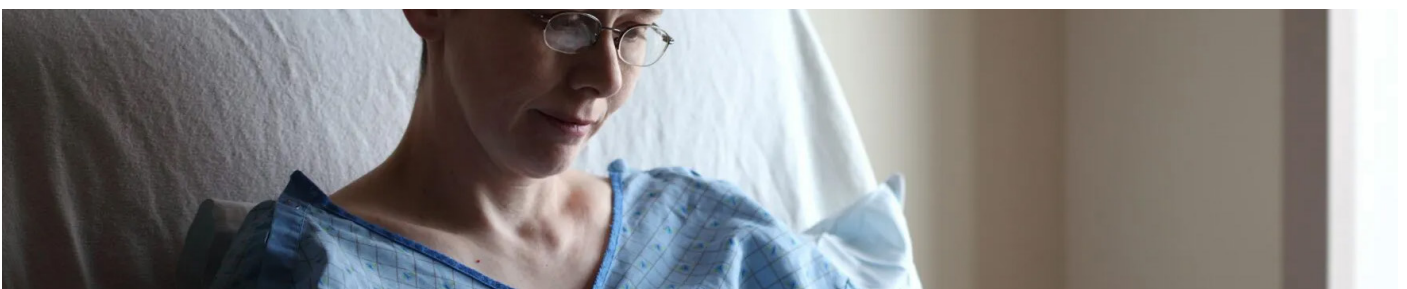
Wie du siehst, wird die Erkrankung von Mensch zu Mensch übertragen – vor allem über Speichel oder engen Hautkontakt.

Hat nämlich das Bläschen kleinste Risse, tritt die von Viren belastete Flüssigkeit aus. Auf diese Weise hat der Herpes-Simplex Typ 1 leichtes Spiel: Ein Kuss, eine Kuscheleinheit oder ein Nippen am infizierten Glas zum falschen Zeitpunkt und schon kann sich der Herpes labialis von einer Person zur anderen übertragen. Solange das Bläschen nicht mit Schorf bedeckt ist, ist die Ansteckungsgefahr besonders groß.

Gerade bei Kindern kommt die Übertragung des Virus als Tröpfcheninfektion häufig vor. Als Auslöser gilt das Spielen mit unsauberen Händen, wenn diese vorher mit infizierten Stellen in Kontakt gekommen sind, das stetige Berühren des Mundes und das unkontrollierte Niesen oder Husten in Richtung anderer Kinder.

Da Herpes-Viren außerhalb des Körpers bis zu zwei Tage überleben können, ist auch eine Schmierinfektion möglich. Egal ob du einen Schluck Wasser aus dem Glas einer anderen Person trinkst, den neuen Lippenstift deiner besten Freundin testest oder einen Löffel Eis von Betroffenen probierst – hat jemand anderes einen aktiven Herpes, kann es schnell passieren, dass sich die Infektion auch auf dich überträgt. Entsprechend sollten Gegenstände nicht von Mund zu Mund gereicht werden, wenn jemand gerade einen Lippenherpes-Ausbruch hat.

Die schlechte Nachricht dabei: Wenn du das Virus in dir trägst, wirst du die Herpesviren ein Leben lang nicht mehr los. Die Viren in deinem Körper verharren zwar im Ruhemodus, aber gibt es eine Ursache, die dein Immunsystem schwächt, können die Fieberbläschen rasch erneut ausbrechen.



## Welche Menschen sind besonders anfällig für den Herpes-Simplex-Virus Typ 1?

Besonders anfällig für Lippenherpes sind Menschen, deren Abwehrsystem geschwächt ist, dauerhaft Medikamente einnehmen müssen und verschiedene Krankheiten aufweisen. Folgende Gruppen gehören dazu:

- Personen mit Krebs- und Bluterkrankungen
- Menschen mit einer HIV-Infektion
- Operierte Personen, die stark dosierte Medikamente einnehmen müssen
- Personen, die Mittel zur Unterdrückung des Immunsystems einnehmen müssen
- Menschen mit Neurodermitis, die sich in einer akuten oder subakuten Phase befinden

## Weitere mögliche Ursachen eines Lippenherpes

Jetzt denkst du vielleicht, dass du nicht zu diesen Menschen gehörst, dein Immunsystem top ist und du vor Gesundheit nur so strotzt, so dass Herpes bei dir nicht ausbrechen kann. Das stimmt leider nicht. Denn auch Stress oder Trauer können dein Immunsystem schwächen: Durchlebst du stressige oder deprimierende Phasen, die dir auf die Psyche schlagen, schläfst wenig, nimmst dir keine Zeit zur Regeneration und ernährst dich ungesund, können diese Faktoren deine Gesundheit und damit auch dein Immunsystem ebenfalls negativ beeinflussen. Die mögliche Folge: Lippenherpes.

Zu den weiteren typischen Auslösern für das Auftreten der Bläschen gehören starke Sonneneinstrahlung, da diese zur Unterdrückung der Immunzellen in deiner Haut führt, hormonelle Umstellungen, beispielsweise während der Menstruation, der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren, kosmetische Laser-, Peeling- oder Needling-Behandlungen im Gesicht oder Erkältungen beziehungsweise grippale Infekte. Interessant zu wissen: Lippenherpes tritt bei Fieber besonders häufig auf. Deshalb werden Herpesbläschen auch umgangssprachlich Fieberbläschen genannt.

Um einer Übertragung der Bläschen von der Lippe auf andere Körperstellen vorzubeugen, sollte die betroffene Partie am Mund möglichst nicht berührt werden. Wichtig ist, das Bläschen nicht aufzustechen oder aufzukratzen, da die Flüssigkeit extrem ansteckend ist. Solltest du den Herpes doch aus Versehen berührt haben, ist es noch wichtiger als sonst deine Hände sofort gründlich zu waschen und gegebenenfalls auch zu desinfizieren, um eine weitere Verbreitung der Herpes Bläschen zu reduzieren.



## Symptome von Lippenherpes: Wie du Herpes Viren frühzeitig erkennen kannst

### Frühsymptome

Ein leichtes Kribbeln, ein unangenehmes Jucken und Stechen, Spannungsgefühle sowie beginnende Schmerzen gehören zu den typischen ersten Symptomen eines Lippenherpes.

Zu diesem Zeitpunkt ist meist noch gar kein Bläschen in Sicht, doch die Vorboten machen sich bereits spürbar bemerkbar. Diese Symptomatik kann einige Stunden anhalten, aber auch über einen ganzen Tag hinaus gehen. Ein weiteres Indiz ist die Anschwellung der Lymphknoten im betroffenen Bereich. Dieses kann oftmals auch mit unangenehmen Schmerzen einhergehen. Ab und zu kann auch ein allgemeines Unwohlsein sowie ein Abgeschlagenheitsgefühl auftreten. In dem Moment bemerkt man meist noch gar nicht, dass das eigene Immunsystem im Inneren schon in Aktion ist und sich gegen die agilen Viren wehrt. Dieses ist vor allem bei einer Erstinfektion der Fall.

Hattest du noch nie ein Fieberbläschen und hast dich frisch mit Herpes infiziert, kommt es besonders häufig zu folgenden Krankheitssymptomen:

- Fieber
- Abgeschlagenheit
- Schluckbeschwerden
- Aphthen im Mund
- geschwollene Lymphknoten im Hals und Kopfschmerzen

### Hauptsymptom

Jetzt fragst du dich vielleicht, warum du bisher bei Herpes nie die oben genannten Symptome verspürt hast. Das gibt es auch! Die Frühsymptome werden von deinem Körper übersprungen und du wirst sofort beim Blick in den Spiegel von einer roten Stelle zwischen Gesichtshaut und deiner Lippe überrascht. Zu diesem Zeitpunkt haben sich bereits die Herpes-Viren so stark vermehrt, dass sie deine Hautzellen zerstört haben und die Gewebeschäden als kleine Bläschen und Geschwüre sichtbar werden.

Und damit hast du auch das Hauptsymptom: Der unschöne, leicht geschwollene, rote Punkt, der deine sonst so feinen Lippen schmerzhaft entstellt.

Ist das quälende Bläschen erst mal präsent, füllt es sich ruck-zuck mit klarer Flüssigkeit – diese ist hoch infektiös. Nach wenigen Tagen entstehen kleine Risse an der irritierten Hautstelle, das Bläschen platzt auf und die ansteckende Flüssigkeit tritt heraus. Jetzt ist besondere Vorsicht geboten.

Übrig bleibt ein Sensibelchen namens Wunde, die schon bei kleinsten Berührungen empfindlich reagiert und sich mit einer gelblichen Verkrustungsschicht abschirmt.

Nach rund einer Woche fallen die Krusten langsam ab. Neue, gesunde Haut kommt zum Vorschein.

Nach maximal 14 Tagen ist der Lippenherpes dann vollständig abgeheilt und die „Herpes-Lippe“ gehört der Vergangenheit an. Die Viren verbleiben allerdings als Rezidiv in deinem Körper und können ohne große Vorwarnung einen erneuten Ausbruch von Lippenherpes auslösen.



## Krankheitsverlauf: Die 7 Phasen von Lippenherpes

Der Ausbruch einer Herpesinfektion verläuft in der Regel in verschiedenen Phasen, die sich wie folgt unterscheiden:

### 1 - Prodromalphase:

Die erste Phase des Lippenherpes dauert nur ein bis zwei Tage und bildet den Start der Erkrankung. Hier bemerkst du zunächst nur ein Kribbeln, Jucken oder Spannungsgefühl im Lippenbereich. Das Fieberbläschen ist noch unsichtbar. Besonders wichtig für den weiteren Verlauf des Lippenherpes: Beginnst du bereits in dieser Phase mit einer Behandlung deiner Beschwerden, zum Beispiel mit einer Lippenherpescreme, kann die gesamte Dauer des Ausbruchs verkürzt werden. Ebenfalls sollte in diesem Stadium Stress auf ein Minimum reduziert werden, um den Körper zu unterstützen.

### 2 - Erythemphase:

Jetzt entsteht eine kleine Rötung im Bereich der Lippen oder an der angrenzenden Haut im Gesicht, an der sich das Bläschen kurz darauf bildet.

### 3 - Papelphase:

Die dritte Phase dauert rund zwei bis drei Tage. Es entstehen gleich mehrere kleine Knötchen auf und um die Lippe – sogenannte Papeln. Dieses geht in der Regel mit leichten Schmerzen einher. Die Beschwerden können vor allem beim Sprechen, Essen oder durchs Lachen verstärkt werden.

### 4 - Vesikelphase:

Jetzt wird es besonders schmerzhaft. Aus den Papeln entwickeln sich runde Bläschen, die mit Sekret gefüllt sind. Die Flüssigkeit enthält hochansteckende Viren, die andere Menschen infizieren können.

### 5 - Ulcerationsphase:

Die angeschwollenen Bläschen bekommen Risse, platzen auf und es tritt eine klare Flüssigkeit mit Herpesviren aus. So entstehen nässende und schmerzende Wunden auf der empfindlichen Hautpartie. In dieser Phase sind Betroffene extrem ansteckend. Sie dauert zwischen ein bis drei Tagen.

### 6 - Verkrustungsphase:

Nachdem die nässende Phase überstanden ist, verkrustet sich das Fieberbläschen und bildet gelblichen Schorf. Hierbei kann es erneut zu Juckreiz kommen. Ganz wichtig: Bitte nicht die trockenen Krusten vorzeitig abkratzen, da sich so der Heilungsprozess nur unnötig verlängert.

### 7 - Abheilungsphase:

Fast geschafft! In dieser Phase fallen die Krusten und der Schorf endlich ab. Neue, gesunde Haut kommt zum Vorschein. Die Rötung wird nach und nach weniger. Betroffene Menschen haben nun keine Beschwerden mehr.

Insgesamt beträgt der Krankheitsverlauf des Lippenherpes zwischen 7 und 14 Tagen – je nach allgemeinen Gesundheitszustand und ob rechtzeitig mit einer effektiven Herpes-Behandlung begonnen wurde.



## Behandlung mit der Lippenherpes Creme von N1

Wie bereits erwähnt, ist es besonders wichtig schon bei den ersten spürbaren Beschwerden zu handeln und Symptome, wie Juckreiz, Kribbeln oder Spannungsgefühl ernst zu nehmen. Je früher du also etwas gegen den Herpes Simplex tust, desto besser lässt sich der Herpes-Ausbruch abwehren. Hierfür sind übrigens Cremes besonders empfehlenswert, da sie direkt an der betroffenen Stelle aufgetragen werden und wirken können. So kann zum Beispiel die N1 Lippenherpes Creme die Bläschenbildung verhindern und die Virenvermehrung stoppen. Wird die Creme bereits bei den ersten Anzeichen auf die Haut aufgetragen, ist bereits nach wenigen Sekunden die Wirkung der Creme durch ein starkes Kribbeln der Lippe spürbar und die Beschwerden können gemindert werden.



### N1 Lippenherpes Creme richtig auftragen

Die Anwendung der kortisonfreien Creme ist spielend leicht: Trage einfach eine dünne Schicht N1 Herpes Creme auf die betroffene Stelle auf und lasse die Creme trocknen. Verwende zum Auftragen am besten ein frisches Wattestäbchen, damit du deine Hände nicht unnötig infizierst. Geschieht das Auftragen mit deinen Fingern, wasche deine Hände davor und danach gründlich. Auch die Hände zu desinfizieren ist eine gute Wahl, damit die Infektion sich nicht auf andere Körperbereiche überträgt.

Wiederhole die Behandlung der betroffenen Stelle alle 3 bis 4 Stunden – auch wenn die Symptome nachlassen und du keine Bläschen mehr siehst.

Um sicher zu gehen, dass keine Herpes-Viren mehr aktiv sind, ist es wichtig ab dem ersten Kribbeln die betroffene Stelle mindestens 2 Tage mit der N1 Lippenherpes Creme zu behandeln.

### Alternative Behandlungsmethoden bei Lippenherpes

Viele Betroffene behandeln Lippenherpes selbst und besorgen sich in der Apotheke passende Medikamente. Bei einem schlimmeren Verlauf kann man sich vom Arzt auch Arzneimittel verschreiben lassen.

Ebenfalls sind Hausmittel bei Lippenherpes sehr beliebt: Ob Zahnpasta, Essig, Teebaumöl oder hochprozentiger Alkohol – doch keines der genannten Mittel ist wirklich empfehlenswert, da die Krusten so immer wieder aufplatzen, die Haut gereizt wird und sich auf diese Weise der Heilungsprozess unnötig verlängert.

Passt man nicht auf und die Bakterien nisten sich in die offene Wunde ein, kann es sogar zu einer gefährlichen Superinfektion kommen, so dass die Blessur zusätzlich mit anderen Erregern wie Bakterien oder Pilzen infiziert wird. Eine weitere Komplikation entsteht, wenn die Herpesviren über das Blut ins Gehirn gelangen.

Manchmal ist auch der Gang zum Arzt unumgänglich, wenn beispielsweise das Virus mehrmals im Jahr immer aufs Neue ausbricht oder eine Ausbreitung der Bläschen über größere Gesichtsf lächen stattfindet. Bei schwerem Herpes labialis oder Komplikationen kann der Arzt eine Behandlung mit antiviralen Tabletten oder eine Injektion verschreiben. Hier gibt es verschiedene Therapien, die individuell mit dem Arzt besprochen werden müssen.

Auch wenn nach der konsequenten Behandlung der Lippenherpes erst mal verschwunden ist, heißt das leider nicht, dass er in ein paar Wochen, Monaten oder Jahren wieder auftauchen kann. Denn hat man die Viren einmal im Körper, bleiben sie dort und können einen erneuten Ausbruch von Lippenherpes herbeiführen, wenn dein Immunsystem schwächtelt.

Denn ein intaktes Immunsystem ist der Schlüssel gegen wiederkehrenden Herpes labialis. Ernährst du dich gesund, machst Sport, schläfst ausreichend, verzichtest auf Zigaretten sowie Alkohol und versuchst stressige Phasen weitestgehend zu minimieren, hast du schon mal eine gute Basis gelegt, damit die Viren nicht so schnell erneut Bläschen bilden.

Zusammenfassend kann also ein gesunder Lebensstil gepaart mit entsprechende Hygiene- und Verhütungsmaßnahmen helfen einen erneuten Ausbruch der Infektion zu vermeiden.

Eine absolute Sicherheit, dass der Lippenherpes damit eingedämmt ist, gibt es aber nicht.

Zum Glück gehört Lippenherpes zu den Krankheiten, die sich gut mit Unterstützung der Apotheke oder des Arztes behandeln lässt.

# Was hilft gegen Lippenherpes

## Lippenherpes – was hilft?

Spürst du schon dieses unangenehme Kribbeln und Jucken? Dann wirst du wahrscheinlich in Kürze von einem Lippenherpes, dem Herpes Simplex Virus Typ 1, begrüßt. Dieser ungebetene Virus kommt – ob du willst oder nicht – und hat sich mehr oder weniger selbst eingeladen. Frechheit, und welche Creme bei Lippenherpes soll ich nun nutzen, denkst du beim Blick in den leeren Medizinschrank. Doch zum Glück kannst du etwas gegen das Herpes Virus tun. Wie also kannst du Lippenherpes schnell bekämpfen? Gibt es passende Hausmittel zur Steigerung der Gesundheit und kannst du Herpesausbrüche langfristig wieder los werden? Das beantworten wir dir hier.

## Hausmittel gegen Herpes

Beginnen die ersten Lippenbläschen-Symptome, dann lässt sich ein Herpes-Ausbruch nicht mehr verhindern – egal ob eine Lippenherpes Creme, Tabletten oder ein Hausmittel zum Einsatz kommen. In der Regel reduzieren sie lediglich die Krankheitsdauer und mildern die Symptome des Virus ab. Einen Lippenherpes mit Hausmitteln vorbeugen, ist da schon schwieriger. Für alle Maßnahmen gilt: je früher du mit der Behandlung beginnst, desto besser wirken sie. Umso praktischer, wenn du passende Mittel zu Hause hast. Glücklicherweise gibt es einige Hausmittel um Lippenherpes zu behandeln. Wir haben dir eine kleine Übersicht der Hausmittel gegen Herpes zusammengestellt und erklären, wie gut sie gegen den Ausbruch des Virus unterstützen können oder ob eine Lippenherpes Creme aus der Apotheke doch sinnvoller ist.



### 1 - Eiswürfel – coole Nummer bei Rötungen und Schwellungen:

Jucken, Brennen, Kribbeln und beginnende Schmerzen können durch Eiswürfel in der Frühphase der Herpes-Beschwerden gelindert werden. Durch den kühlenden Effekt lassen sich zudem Rötungen und Schwellungen reduzieren. Bitte beachte: Lege immer ein Tuch zwischen das Eis und deine Haut und kühle nur kurz, damit es zu keiner Vereisung deiner Haut kommt. Gleichzeitig wird durch die Kälte die Virenvermehrung erschwert, da Herpes-Viren eine Abneigung gegen Kälte haben. Aber: Ist der Ausbruch des Herpes Virus bereits in vollem Gange, richtet die Kühlung nichts mehr aus.



### 2 - Honig – süße Sünde gegen Herpes-Viren und Bakterien:

Honig schmeckt nicht nur lecker auf dem Frühstücksbrot, sondern hat – dank des pflanzlichen Bestandteils Propolis – antimikrobielle Eigenschaften. Das bedeutet, Honig kann Viren und Bakterien abtöten und die Vermehrung verhindern. Sobald sich der Herpes bemerkbar macht, kannst du auf die Hautstelle etwas Honig tupfen. Lass den Honig rund 10 Minuten einwirken. Zudem spendet Honig deiner Haut zusätzlich Pflege. Im späteren Herpes-Stadium kann Honig die offenen Stellen auch verschließen, so dass die äußerliche Verbreitung der Viren und damit das Ansteckungsrisiko reduziert werden kann. Wichtig: Der klassische Frühstücks-honig variiert in seiner Qualität und Zusammensetzung und ist daher eher nicht gegen Lippenbläschen geeignet. Wähle lieber den sogenannten Manuka-Honig, der aus den Blüten der Südseemyrte gewonnen wird und den Inhaltsstoff Methylglyoxal enthält. Diesem werden auch das Immunsystem stärkende Effekte zugeschrieben.



### 3 - Teebaumöl – desinfizierende Lösung beim ersten Jucken und Brennen:

Essig hat eine antimikrobielle Wirkung und einen hohen Säuregehalt den Pilze nicht mögen. Pilze ziehen nämlich ein basisches bis neutrales Milieu vor und können nur dort überleben. Voraussetzung für eine effektive Behandlung des Nagelpilzes ist daher der Säuregehalt des Essigs. Hier wähle am besten einen Säuregehalt von 5 bis 25 Prozent. Viele nehmen hier auch Apfelessig als Hausmittel.



### 4 - Zitronenmelisse – Heilpflanze gegen Bläschen:

Bestimmte Wirkstoffe in der Heilpflanze hindern die Herpesviren in die Körperzellen einzudringen. Dieses wurde in Studien bestätigt. Wissenschaftler am Universitätsklinikum und der Universität Heidelberg haben nachgewiesen, dass das pflanzliche Öl die Infektion einer Zellkultur mit Herpes-Viren um mehr als 97 Prozent verringern kann. Somit kann eine Creme gegen Lippenherpes, die das Heilkraut enthält, bei den ersten Anzeichen von Herpesbläschen unterstützend wirken. Gebe dazu den passenden Suchbegriff im Internet ein und du wirst bei Online-Apotheken fündig werden.



### 5 - Knoblauch – eine Knolle mit desinfizierenden Eigenschaften von Anfang an:

Die weiße Knolle kann noch viel mehr als dein Essen zu schärfen, sondern auch Lippenherpes vorbeugen. Knoblauch gilt als Allheilmittel, um den Körper von innen und außen zu desinfizieren. Dank dieser Eigenschaft bekämpft er die ersten Symptome des Fieberbläschens im Nu. Außerdem desinfiziert er die Stelle und beschleunigt den Heilungsprozess. Lege dafür geschnittenen Knoblauch auf die von Herpes betroffene Hautstelle und lasse sie dort 10 bis 15 Minuten einwirken. Danach das Bläschen reinigen und das Ganze alle zwei Stunden an zwei aufeinanderfolgenden Tagen wiederholen.



### 6 - Schwarzer und Grüner Tee – Gerbstoffe mit Pluspunkten

Die Gerbstoffe, wie Tannine, im schwarzen oder auch grünen Tee sind austrocknend, desinfizierend und bilden, falls die Wundflüssigkeit bereits austritt, eine schützende Schicht auf der betroffenen Hautstelle. Alles was du tun musst, ist ein Teebeutel im heißen Wasser eine Minute ziehen lassen. Dann den Beutel herausnehmen, abkühlen lassen und für etwa 10 Minuten auf dein Herpesbläschen legen. Mehrmals täglich wiederholen. Bitte beachte: Nicht alle Teesorten sind in ihrer Zusammensetzung gleich, so dass die Gerbstoffe in ihrer Stärke und Wirkung variieren. Egal für welches Hausmittel du dich entscheidest, achte immer darauf, dass es zu keiner weiteren Verbreitung der Viren kommt. Am besten trage die jeweilige Substanz auf ein Wattestäbchen auf und verteile es damit auf den Herpes.



## Herpes schnell wieder loswerden: Was hilft gegen Lippenherpes?

Auch wenn die Hoffnung da ist: Leider kann kein Mittel deine Fieberbläschen wegzaubern. Trotzdem kannst du die Heilung beschleunigen und so die Dauer des Ausbruchs und damit die Gefahr der Ansteckung verkürzen, wenn du neben der genannten Hausmittel gegen Herpes Viren auch noch auf andere Produkte zurückgreifst. Viele betroffene Menschen behandeln ihren Herpes selbst und besorgen sich in der Apotheke Medikamente.

Hier sind sogenannte Virustatika empfehlenswert, also Mittel, die die Vermehrung der Viren hemmen. Bei einer rechtzeitigen Therapie, kann die Dauer der Anzeichen wie Juckreiz und Schmerzen so bis zu 30 Prozent reduziert werden.

Viele Personen greifen auf Cremes, Herpespflaster und Wärmestifte zurück, um den Lippenbläschen entgegenzuwirken. Bei einem schlimmeren Verlauf kann man sich vom Arzt auch hochdosierte Arzneimittel in Tablettenform oder Injektionen gegen die Herpesbläschen verschreiben lassen. Hier muss aber zuerst eine Abklärung von bestehenden Krankheiten stattfinden und mögliche Fragen seitens des Patienten geklärt werden, um jegliche medizinische Information zu haben.

## Vorbeugende Maßnahmen gegen Herpesbläschen

Nach der erfolgreichen Bekämpfung des Herpes solltest du aber weiterhin vorbeugende Maßnahmen für dein Immunsystem und deine Gesundheit treffen, damit es nicht gleich erneut zu Ausbrüchen des Herpes Simplex Virus Typ 1 – sprich Lippenherpes – kommt.

Zum einen ist es wichtig, dass du deine Haut und deine Lippen vor aggressiver UV-Strahlung (UV-Stress) schützt. Sonnenstrahlen können bei einigen Menschen Herpes begünstigen, erst recht, wenn du dir einen Sonnenbrand einhandelst. Denn der Virus kann umso leichter ausbrechen, je trockener und strapazierter deine Haut ist. Sonnenverbrannte Gesichtshaut und Lippen bieten den idealen Nährboden für eine Infektion. Zusätzlich schwächt ein Sonnenbrand dein Immunsystem. Unser Tipp gegen mögliche Auslöser: Trage neben Sonnencreme fürs Gesicht auch spezielle Lippenpflege mit Lichtschutzfaktor auf.

Eine absolute Sicherheit, dass es nicht erneut zu Herpes Ausbrüchen kommt, gibt es nicht. Denn hast du die Viren einmal im Körper, können die Symptome in deinem Leben bei dem kleinsten Auslöser, wie Stress, Infektionen oder UV-Strahlen immer wieder auftreten.

## Wie gut helfen Medikamente gegen Lippenherpes?

Leidest du unter immer wiederkehrendem Herpes, kann eine vorbeugende Einnahme mit systemisch wirksamen Medikamenten infrage kommen, die die Vermehrung der Viren hemmen. Systemisch nennt man eine Therapie mit Arzneimitteln, die im Gegensatz zu lokalen Therapien im ganzen Körper wirken. Diese Mittel nimmt man meist als Tabletten ein.

Je nach Behandlungsziel können sie in Abklärung mit deinem Arzt kurz- oder langfristig angewendet werden: Sprich kurzfristig, rund eine Woche lang, wenn du zum Beispiel in Kürze zum Skifahren in die Berge reist und nicht nur sportlich aktiv bist, sondern auch mit starkem Sonnenlicht in Berührung kommst. Oder eben langfristig, wenn du das verschriebene Mittel über mehrere Monate einnimmst, um die Zahl der Ausbrüche über das Jahr in deinem Leben zu reduzieren.

Jedoch sind mögliche Risiken einer langfristigen Einnahme bisher noch nicht all zu gut von Experten untersucht. So werden beispielsweise bei einer Nierenschwäche niedrigere Dosierungen empfohlen, um mögliche Komplikationen zu vermeiden, da die Tabletten nicht punktuell, sondern im gesamten Körper wirken.

## Punktuelle Lösung gegen Herpes

Ziehst du lieber eine punktuelle Behandlung mit Cremes, Pflastern oder Stiften vor, die direkt am Ort des Geschehens effizient wirken, ist zum Beispiel die N1 Lippenherpes Creme zu empfehlen, die die Bläschenbildung sofort verhindern und die Virenvermehrung stoppen kann. Trägst du die Creme bereits bei den ersten Anzeichen auf deine Haut auf, ist bereits nach wenigen Sekunden die Wirkung der Creme durch ein starkes Kribbeln der Lippe spürbar und die Beschwerden können gemindert werden.

Zudem ist die Anwendung der kortisonfreien Creme ganz leicht: Trage einfach eine dünne Schicht N1 Herpes Creme auf die betroffene Stelle auf und lasse sie trocknen. Wiederhole die Behandlung alle 3 bis 4 Stunden – auch wenn die Symptome nachlassen und du keine Bläschen mehr siehst.

Um sicher zu gehen, dass keine Herpes-Viren mehr aktiv sind, ist es wichtig ab den ersten Symptomen die betroffene Stelle mindestens 2 Tage zu behandeln.

Um eine weitere Ansteckung mit dem Herpesvirus zu reduzieren, verwende zum Auftragen der Creme am besten ein frisches Wattestäbchen, damit du deine Hände nicht unnötig infizierst. Geschieht das Auftragen mit deinen Fingern, wasche deine Hände davor und danach gründlich. Auch die Hände zu desinfizieren ist eine gute Wahl, damit die Infektion sich nicht auf andere Körperbereiche überträgt.



# Lippenherpes Creme

## Lippenherpes Creme von N1: Apothekenqualität zum fairen Preis

Laut einer Umfrage ist Herpes bei Männern und Frauen eine häufig wiederkehrende Erkrankung. Im Laufe seines Lebens hat nahezu jeder Mensch Kontakt zu dem Virus, jedoch bricht er nicht bei jedem aus. Wer regelmäßig von Lippenherpes betroffen ist, weiß, dass nicht alle Medikamente die gewünschte Wirkung erzielen. Doch was hilft gegen Herpes? Cremes haben sich als wirksames Mittel gegen das Herpes Simplex Virus Typ 1 etabliert. Sie werden äußerlich angewendet und helfen bereits erste Symptome zu lindern. Außerdem können sie die Bläschenbildung verhindern.

Die Lippenherpes Creme von N1 hat sich in der Kategorie der Herpes Cremes dank ihrer innovativen Wirkstoff-Kombination als besonders erfolgreich erwiesen.

### Beim ersten Kribbeln: Lippenherpescreme hilft ab den ersten Anzeichen

Bereits bei den ersten Anzeichen einer Herpesinfektion sollte eine Lippenherpescreme verwendet werden. Je eher mit der Anwendung begonnen wird, desto effektiver können die Beschwerden gelindert werden. Eine frühzeitige Behandlung mit der Herpescreme von N1 führt wissenschaftlich erwiesen zu einer schnelleren Heilung und kann die Bläschenbildung oftmals ganz verhindern.

Eine wirkungsvolle Behandlung beginnt, noch bevor die für Herpes charakteristischen Bläschen an den Lippen auftreten. Schon nach dem ersten Auftragen verspüren Betroffene eine Linderung des unsichtbaren Juckens und Kribbelns.

Der Verlauf von Lippenherpes kann in sieben Phasen unterteilt werden.

Erste Vorboten, sogenannte „Frühsymptome“, sind typischerweise spür-, aber noch nicht sichtbar. Brennen, ein Kribbeln oder ein Spannungsgefühl können Vorboten eines Herpes sein. Außerdem berichten Betroffene von einem allgemeinen Unwohlsein und Abgeschlagenheit. Geschwollene Lymphknoten deuten ebenfalls auf einen Ausbruch hin.

Wer eines oder mehrere dieser Frühsymptome verspürt, sollte vorbeugend eine Lippenherpescreme auftragen. Cremes eignen sich hervorragend zur mühelosen Behandlung und haben sich als Mittel gegen die mit Virussekrete gefüllten Lippenbläschen bewährt.

### Frühe Symptome lindern mit der N1 Lippenherpes Creme

Die Creme von N1 (PZN 17277906) wirkt ab dem ersten Tag der Anwendung einer Verschlimmerung des Lippenherpes entgegen. Sie erzielt Ergebnisse bereits nach dem ersten Kribbeln.

Wie zuvor erwähnt teilt man den Verlauf von Lippenherpes in sieben Phasen ein, die den Entstehungs- und Heilungsprozess von ersten unspezifischen Beschwerden bis zur Neubildung der Haut umfassen. Insgesamt dauert dieser Prozess etwa sieben bis 14 Tage. Mit einer frühzeitigen Behandlung durch die N1 Herpes Creme lässt sich die Dauer nachweislich verkürzen.

Nach der Phase der Frühsymptome wie dem unangenehmen Kribbeln folgen erste sichtbare Anzeichen. Die betroffene Stelle und die angrenzende Gesichtshaut um die Lippen röten sich. Spätestens jetzt sollte eine Creme verwendet werden, denn im nächsten Schritt bilden sich die hoch virenbelasteten Bläschen. Diese sind besonders ansteckend und sollten möglichst nicht berührt werden. Nach einigen Tagen platzen die Bläschen von alleine und beginnen, zu heilen. Eine Kruste bildet sich. Wenn der Schorf abfällt, ist der Heilungsprozess vollständig abgeschlossen.

Bei Herpesviren handelt es sich um Viren, die jederzeit wieder ausbrechen können. Es empfiehlt sich, stets Herpes Cremes vorrätig zu haben, um einen erneuten Ausbruch sofort zu behandeln. Die 4 g, die in einer Tube der Creme von N1 enthalten sind, reichen für die Behandlung eines Ausbruchs aus. Ein starkes Kribbeln direkt nach der Anwendung ist kein Grund zur Beunruhigung. Es zeigt lediglich die schnelle Wirkung der Creme an.

## Das macht die Herpes Creme von N1 so wirksam

Dank der patentierten Zusammensetzung natürlicher Fettsäuren (F.A.G.®) kommt das Produkt von N1, anders als eine Vielzahl anderer Lippenherpescremes, ohne den Wirkstoff Kortison aus. Die in den natürlichen Fettsäuren enthaltenen Wirkstoffkomplexe sind Teil des biologischen Materials zur Kontrolle der Zellaktivität als Reaktion auf Reizungen.

Dem Hersteller N1 liegen Tier- und Umweltschutz am Herzen. Deshalb wird jedes Produkt ressourcenschonend und ohne Tierversuche entwickelt. Die Herpes Creme besteht zu 100% aus pflanzlichen Inhaltsstoffen. Diese kontrollieren die Entzündung und verhindern, dass Viren in die Zellen vordringen können. Die Virenvermehrung wird durch eine natürliche Barriere eingeschränkt. Schmerzen und Juckreiz werden ab der ersten Anwendung gestillt.

In einer Tube befinden sich insgesamt 4 g. Da Herpes nur kurzzeitig selbst behandelt werden sollte, ist die Menge in der Regel ausreichend.



### Die klinisch belegte Wirksamkeit der Herpes Creme von N1

Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie ist ein Vergleich zwischen der Creme von N1 und einer weiteren Creme ausgewertet worden. Dabei herausgekommen ist, dass eine Anwendung der N1 Herpes Creme (PZN 17277906) im Vergleich zum anderen Arzneimittel mit dem häufig verwendeten Wirkstoff Aciclovir eine durchschnittlich 30 mal kürzere Schmerzdauer zur Folge hat. Die Symptombdauer ist ebenfalls 29 mal kürzer. In einem Probandentest blieben bei 80% der Anwender die Lippenbläschen völlig aus, insgesamt verlief die Heilung im Durchschnitt doppelt so schnell. Die Zusammensetzung der Wirkstoffe hat sich als besonders wirkungsvoll erwiesen.

Die Studie wurde von Dr. A. Pantkiopulos an der Dermatologischen Universität Athen in Griechenland durchgeführt. An diesem Test nahmen 30 Freiwillige teil.

Ein dermatologischer Test hat außerdem die Unbedenklichkeit der Anwendung bestätigt.

### Online oder in der Apotheke: dort bekommt man die N1 Creme gegen Lippenherpes

Dank ihrer deutschen Apothekenqualität ist die N1 Herpes Creme (PZN 17277906) auch in jeder Apotheke, sowie in Onlineapotheken erhältlich. Verschiedene Online-Händler haben die N1 Herpes Creme außerdem im Sortiment. Laut einem aktuellen Ranking der Bestseller unter den Herpes Medikamenten (Stand März 2022) ist die Creme eines der am häufigsten bestellten Artikel zur Bekämpfung von Herpes.

Online Bestellungen sind über nahezu alle großen Anbieter möglich. N1 liegt die großflächige Verfügbarkeit ihrer Artikel am Herzen. Wer vergessen hat, Herpescreme auf die Einkaufsliste zu schreiben, kann die Bestellung bequem von zuhause aus nachholen. Die jeweilige Verfügbarkeit und Lieferzeit können variieren. Dank dem Mengenrabatt im N1-Shop können Herpes Cremes zu einem vergünstigten Preis auch vorrätig gekauft werden. Dabei sind das Mindesthaltbarkeitsdatum sowie die entsprechenden Lagerhinweise zu beachten. Wer keine Lieferzeit abwarten möchte, wird in einer Apotheke deutschlandweit fündig werden.

Gut zu wissen: Die antiviral beschichtete Tube, in die die Herpes Creme gefüllt wird, besteht aus einem Spezialkunststoff und kann deshalb derzeit nur in einer Packungsgröße hergestellt werden. Dadurch wirkt die Tube mit ihrer 2 g Füllung unter Umständen halbleer. Für eine Anwendung reicht das Arzneimittel jedoch vollkommen aus.



### Anwendungsempfehlung für Erwachsene

Die Anwendung der Creme von N1 ist unkompliziert. Sie nimmt nur wenige Minuten pro Tag in Anspruch. Etwas N1 Herpescreme (PZN 17277906) genügt, um die Heilung zu beschleunigen. Eine dünne Schicht genügt, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Der Vorgang wird alle 3 bis 4 Stunden über mindestens zwei Tage wiederholt.

Für gewöhnlich klingen die Symptome bereits nach der ersten Anwendung ab. Es ist jedoch empfehlenswert, die Behandlung über die empfohlenen zwei bis drei Tage fortzusetzen. So wird sichergestellt, dass die Herpesviren nicht mehr aktiv sind.

Um eine Verunreinigung zu verhindern, sollte statt der Finger ein sauberes Wattestäbchen verwendet werden. Gründliches Händewaschen und Desinfektionsmittel verhindern die Übertragung auf andere Körperbereiche und die Ansteckung anderer Personen.

### Hinweise für eine sichere Anwendung

Folgende Hinweise sollten vor und während der Anwendung Der N1 Herpescreme (PZN 17277906) beachtet werden:

- Medikamente immer außerhalb der Reich- und Sichtweite von Kindern aufbewahren
- lies die Packungsbeilage sorgfältig (sie ist ebenfalls online abrufbar)
- die Creme darf nur auf unversehrter Haut angewendet werden
- die Creme darf nicht mehr angewendet werden, wenn sich bereits Bläschen gebildet haben
- die Creme darf nicht eingenommen werden
- die Creme ist ausschließlich für eine äußere Behandlung entwickelt worden
- der Kontakt mit Augen und Schleimhäuten ist zu vermeiden. Betroffene Bereiche sind nach versehentlichem Kontakt sofort mit Wasser abzuspülen
- bei Risiken und Nebenwirkungen lies die Packungsbeilage und frage deinen Arzt oder Apotheker
- bei ungewöhnlicher Dauer oder Ausbreitung des Lippenherpes sollte ein Arzt aufgesucht werden
- das Produkt sollte nicht angewendet werden, wenn eine Überempfindlichkeit oder Allergie bekannt ist
- wasche dir vor und nach der Anwendung gründlich die Hände

### Hausmittel und Lippenherpes

Wer nicht gleich ein Arzneimittel gegen Herpes zur Hand hat, kann auch auf diverse Hautmittel zurückgreifen. Die Suchergebnisse im Internet eröffnen viele Tipps, um den lästigen Herpesausbruch eventuell abzuwenden. Tatsächlich gibt es einige Hausmittel, die gegen die schmerzhafteste Entzündung helfen können. Unter anderem empfohlen werden Honig, dank seiner antiviralen Eigenschaft, und Teebaumöl. Das Öl, das als pflanzliches Antibiothikum gilt, trägt man am besten punktuell mit einem Wattestäbchen auf. Nach dem Genuss von schwarzem Tee sollte man den Teebeutel nicht entsorgen, sondern auf die Herpeswunde legen. Denn schwarzer Tee enthält das antibakterielle Tannin. Durch die Inhaltsstoffe wird der hauteigene Heilungsprozess angeregt. Süßholzwurzelextrakt ist ebenfalls ein Geheimtipp unter Herpesgeplagten. Normalerweise ist es Bestandteil von Lakritzen, aber vermengt mit etwas Vaseline ergibt sich eine entzündungshemmende Paste, die über Nacht auf die Bläschen aufgetragen werden kann.

## N1: aus Verantwortung für deine Gesundheit

N1: aus Verantwortung für deine Gesundheit N1 - die Marke aus der Apotheke. Die Experten und Expertinnen von N1 haben die Gesundheit ihrer Kunden zu ihrer Mission erklärt. Sie haben sich ausführlich mit dem menschlichen Körper befasst und aufgrund ihres Wissens Produkte entwickelt, die ihren und den Ansprüchen ihrer Kunden gerecht werden. Fast alle Produkte von N1 sind vegan, laktose- und glutenfrei. Sie werden in geprüften, zertifizierten Produktionsanlagen erster Güteklasse hergestellt. Das Nachhaltigkeit und ein fairer Preis oft nicht vereinbar scheinen, wollte das Team hinter N1 ändern. Das Ziel der Marke ist es, innovative Artikel zu einem Preis anzubieten, der für jeden bezahlbar ist. Außerdem wollen sie eine hohe Verfügbarkeit garantieren. Dabei legen sie großen Wert auf verträgliche und nachhaltige Inhaltsstoffe, die gut für Mensch und Umwelt sind. Einige der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von N1 haben selbst in der Apotheke gelernt und wissen, worauf es ankommt. Sie verstehen, was Menschen sich von einem Apothekenprodukt erhoffen. Als Hersteller können sie diese Wünsche durch ihre Angebote bestmöglich umsetzen.



# Lippenherpes vorbeugen

## Lippenherpes vorbeugen: so kann es gelingen

Wer einmal damit zu tun gehabt hat, wird es nicht mehr los: Das Herpes Simplex Virus, im Volksmund als Lippenherpes bekannt. Die lästigen kleinen Fieberbläschen, die nicht nur hochansteckend, sondern auch schmerzhaft sind, können jeden Menschen treffen.

Glücklicherweise gibt es Möglichkeiten, um einer sogenannten Reaktivierung (Rückfall / Wiederauftreten) vorzubeugen. Welche Maßnahmen helfen, um eine Ansteckung zu vermeiden und ob Hausmittel wirklich sinnvoll sind, wenn es um die Vermeidung eines Ausbruchs geht, all das erfahren Sie in diesem Artikel.

### 10 wissenswerte Fakten zu Herpes und der Vorbeugung

- Bei knapp 90 Prozent der Deutschen lässt sich Herpes simplex Typ 1 nachweisen, Lippenherpes betrifft laut der WHO etwa zwei Drittel aller Menschen weltweit.
- Der Verlauf der Herpesinfektion kann in sieben Phasen eingeteilt werden. Der Ablauf ist bei allen Primärinfektionen gleich, bei Reinfektionen wird die erste Phase häufig übersprungen.
- Manche Menschen stecken sich bereits während der Geburt bei ihrer Mutter an.
- Bei etwa einem Drittel aller Infizierten treten tatsächlich Infektionen mit den charakteristischen Herpes Bläschen auf.
- Herpes ist für Betroffene immer eine lästige Angelegenheit, ein gefährliches gesundheitliches Problem ist er jedoch nur äußerst selten.
- Die Gründe für Ausbrüche der Erkrankung sind individuell. Verantwortlich sind z.B. Vorerkrankungen, hormonelle Umstellungen oder stressige Lebensphasen.
- Wie genau die Herpes Viren immer wieder ausgelöst werden, ist bis heute nicht ausreichend erforscht worden.
- Grundsätzlich gilt: je eher mit einer Behandlung begonnen wird, desto wahrscheinlicher kann der Ausbruch noch vor dem Erscheinen der Bläschen eingedämmt werden.
- Wer sehr häufig unter Herpes Ausbrüchen leidet und ungewohnte Symptome entdeckt, sollte zur Abklärung seinen Hausarzt aufsuchen.
- Wer sein Immunsystem konsequent stärkt, kann Herpes Ausbrüche oft verhindern. Mehr Tipps zur Vorbeugung finden Sie im Abschnitt „natürliche Maßnahmen zur Vorbeugung von Herpes“ in diesem Artikel.



## Wie kommt es zur Ansteckung mit einem Herpes-Virus?

Das Herpes Simplex Virus ist hochansteckend. Besonders infektiös ist der Virus während die Lippenbläschen sichtbar sind. Vollständig abgeheilt ist der Herpes, wenn diese völlig verschwunden sind. Auf diese Weise werden die Viren übertragen:

### Tröpfcheninfektion

Ob beim Niesen, Husten, Sprechen oder Lachen, winzige Tröpfchen des Speichels können auf die Schleimhäute des Gegenübers gelangen und dort eine Infektion mit Herpes auslösen.

### enger Körperkontakt

Küssen und Sex bieten ideale Übertragungsmöglichkeiten für Lippenherpes. Während einer aktiven Infektion sollte zum Schutz Nichterkrankter auf direkten Körperkontakt verzichtet werden. Der Herpes Simplex Virus Typ 1 kann unter Umständen auch Genitalherpes auslösen.

### Schmierinfektion

Die auch als „Kontaktinfektion“ bezeichnete Übertragungsweise bezeichnet die Art der Übertragung, die über Berührungsketten stattfindet. Die Viren können von Mensch zu Mensch, aber auch über Gegenstände übertragen werden.

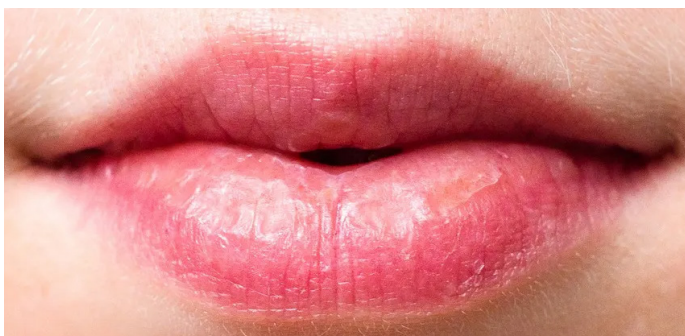
Untersuchungen zufolge können die Viren außerhalb des Körpers in günstiger Umgebung bis zu 48 Stunden überleben.

## Wichtig

Besondere Vorsicht ist beim Umgang mit Säuglingen geboten. Ihr Immunsystem ist noch nicht in der Lage, mit einer Herpes Infektion umzugehen. Eine Infizierung kann schwere Folgen für ihre Gesundheit haben.

Wenn Eltern sich mit Herpes infizieren, sollten sie auf Küssen und Knuddeln verzichten und am besten einen Mundschutz tragen, um das Risiko einer Erkrankung für ihr Kind zu minimieren.

Erst, wenn die Fieberbläschen vollständig abgeheilt sind, sind Erkrankte nicht mehr ansteckend.



## Natürliche Maßnahmen zur Vorbeugung von Herpes

Am liebsten möchte man einen Herpes Ausbruch von Anfang an verhindern. Damit das gelingt, kann man einige Maßnahmen ergreifen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Die genannten Faktoren unterdrücken die schmerzhaften Herpesbläschen zwar nicht immer, aber sie machen es dem Herpes Virus nachweislich schwerer, tatsächlich auszubrechen.

### Meins ist nicht gleich deins

Teilen ist etwas Schönes. Das gilt für viele Dinge im Leben, aber nicht für Gegenstände wie Geschirr, Gläser, Lippenstifte oder Handtücher. Auf ihnen können die Erreger von Herpes lange überleben. Schon vor dem Auftauchen ungebeter Symptome gilt: lieber nur aus dem eigenen Glas trinken.

### Dem Körper die nötige Ruhe gönnen

Auch, wenn es Phasen im Leben gibt, in denen kaum Platz für Ruhe zu sein scheint, ist sie doch eines der wichtigsten Mittel um Ausbrüchen vorzubeugen. Fehlende Ruhephasen schaden dem Körper auf lange Sicht und machen ihn angreifbarer für Viren.

**Stress** und übermäßige (körperliche) **Belastung** möglichst **meiden**

Viele Betroffene konnten einen Zusammenhang zwischen Stress und körperlicher, sowie seelischer Belastung und einem Herpes Ausbruch feststellen. Tatsächlich gilt Stress als einer der Top-Auslöser in Sachen Herpes.

Wer regelmäßig unter großer Belastung leidet, sollte dringend einen Ausgleich, z.B. Yoga oder eine andere sportliche Betätigung, schaffen und den Ursachen für den Stress auf den Grund gehen.

Auf **Genussmittel** verzichten

Alkohol und Zigaretten schaden dem Immunsystem, der wichtigsten Abwehr, die wir gegen den Virus haben, auf Dauer. Wer nicht völlig verzichten möchte, sollte auf einen maßvollen Genuss achten.

### **ausreichend Bewegung**

Körperliche Betätigung tut nicht nur dem Immunsystem gut, es stärkt auch gegen Stress. Und der zählt zu den häufigsten Auslösern von Lippenherpes. Neueinsteiger sollten darauf achten, sich einen Sport zu suchen, der sie nicht überlastet. Denn das kann schnell den gegenteiligen Effekt haben.



### **Herpes durch Ekel: wahr oder falsch?**

Die Theorie, dass Ekel Herpes nach sich zieht, hält sich hartnäckig. Aber wie viel Wahrheit steckt in dieser These?

Ein Forscherteam der Universität in Trier hat sie anhand eines Experimentes getestet. Zunächst wurden Freiwillige gesucht, die laut eigenen Angaben besonders intensiv auf das Ekelgefühl reagieren. Vor Ort wurden diese in zwei Gruppen unterteilt. Der einen Gruppe wurden angenehme Bilder gezeigt, während die Fotos der anderen Gruppe deren Ekelgefühl provozieren sollten. Sämtliche Probanden der zweiten Gruppe entwickelten nach dem Test Herpesbläschen an den Lippen. (Quelle: Spiegel Wissenschaft)

Ausgehend von diesem eindeutigen Ergebnis lässt sich ein Zusammenhang von Ekel und Lippenherpes nicht abstreiten. Zudem ist erwiesen, dass Ekel im Körper das Stresshormon Cortisol auslöst, das wiederum als Auslöser für Herpes bekannt ist.

### **Lysin** statt Arginin

Arginin gilt als Unterstützer für Herpesviren. Der Nährstoff Lysin hingegen ist der Gegenspieler und bremst die Vermehrung von Herpes aus. Der Mensch braucht beide dieser Aminosäuren in ausgeglichenem Verhältnis.

Lysin findet sich vor allem in tierischen Lebensmitteln. Arginin ist in eiweißreichen Lebensmitteln wie Meeresfrüchte und Nüssen enthalten. Einen besonders hohen Arginin-Anteil haben Kürbiskerne.

### **Gepflegte Lippen** mindern das Risiko

Produkte gegen spröde und rissige Lippen sind tolle Helfer. Wer sich gleich doppelt schützen möchte, greift auf Pflege mit integriertem UV-Schutz zurück. Viel Wasser zu trinken hilft außerdem, die Lippen schön geschmeidig zu halten.

### **Sommer, Sonne, Lippenherpes?**

Im Sommer haben Betroffene es häufig mit einer besonderen Form von Lippenherpes zu tun. Er tritt zu dieser Jahreszeit so häufig auf, dass er sogar einen eigenen Namen bekommen hat: Herpes simplex solaris. Ausgelöst wird dieser Herpes durch hohe UV-Einstrahlung.

Die UV-Strahlung beeinträchtigt die natürliche Abwehrfunktion des Immunsystems. Die Herpesviren haben freie Bahn. Weshalb genau die UV Strahlen die Viren so aktivieren, ist bislang noch nicht erschöpfend erforscht. Fest steht aber, dass viele Menschen im Sommer über Herpes klagen.

Ein weiteres Risiko, dem Betroffene durch die Sonne ausgesetzt sind, ist Sonnenbrand. Er trocknet die Haut aus, macht sie spröde und somit zum idealen Boden für die Herpes Simplex Viren.

Wer das Risiko eines Herpes simplex solaris minimieren möchte, der sollte seine Zeit in der Sonne reduzieren und sich möglichst oft im Schatten aufhalten. Außerdem ist Sonnencreme das A und O. Pflege für die Lippen mit UV Schutz gibt es in Drogerien und Apotheken.

Auf künstliches Sonnenbaden im Solarium sollte der Gesundheit zuliebe ohnehin verzichtet werden.



## Der Einfluss von Ernährung auf das Herpes Simplex Virus

Obwohl der gezielte Einsatz bestimmter Lebensmittel, wie Honig oder Knoblauch, nicht das erhoffte Wundermittel gegen Herpes ist, spielt die Ernährung bei der Vorbeugung durchaus eine wichtige Rolle. Das eigene Immunsystem bietet den zuverlässigsten Schutz gegen Herpes.

Und um das Immunsystem zu unterstützen, ist eine vitaminreiche, ausgewogene Ernährung ein wichtiger Faktor. Im Grunde gilt: alles in Maßen.

Empfohlene Lebensmittel, um das Immunsystem in Schwung zu bringen, sind beispielsweise:

- Milch
- Eier
- Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen und Soja)
- Porridge mit frischem Obst
- alte Getreidesorten wie Quinoa oder Dinkel



### Falls es doch kribbelt:

Vorbeugung einer Ausbreitung mit der Lippenherpes Creme von N1

So schön es auch wäre, wenn man zur erfolgreichen Behandlung einer Herpes Erkrankung nur den Küchenschrank öffnen müsste, eine Behandlung mit zertifizierten medizinischen Produkten ist genauso einfach und wesentlich effektiver.

Als besonders hilfreich und simpel in der Anwendung gegen die störenden Viren hat sich die Lippenherpes Creme von N1 erwiesen. Die Creme wird sofort bei den ersten unsichtbaren Symptomen des Herpes Simplex Virus Typ 1 wie Kribbeln und Spannungsgefühl angewendet und verkürzt so die Dauer des Lippenherpes nachweislich. Sie kann den Ausbruch vollständig verhindern.

[DIREKT ZUM PRODUKT](#)