



Kribbeln als Vorbote

Herpes labialis-- Lippenherpes ist hochansteckend, unangenehm und optisch störend. Meist bricht er zu den unpassendsten Momenten aus. Medikamente können die Symptome lindern und ein Abheilen der Bläschen beschleunigen.

TEXT: ANNETTE THOMAS

Foto: Jecapix, Getty Images

Lippenherpes wird durch Herpes-simplex-Viren ausgelöst. Nach der meist im Kindesalter erfolgenden Erstinfektion verbleiben diese lebenslang in den Nervenganglien. Ein intaktes Immunsystem hält sie dort in einer Art „Schlafzustand“. Ist es geschwächt, können die Viren reaktiviert werden und wandern entlang der Nervenbahnen zur Lippe. Während ein Teil der Betroffenen dauerhaft symptomfrei bleibt, entwickeln etwa 20 bis 40 Prozent der initial Infizierten im Laufe ihres Lebens einmalig oder wiederholt Lippenherpes.

Neulich in der Apotheke

Am Vormittag kommt eine junge Mutter mit ihrem Baby in die Apotheke und deutet auf ihre Lippen: Seit dem Aufwachen verspürt sie ein Spannungsgefühl, Juckreiz und ein unangenehmes Kribbeln. Sie vermutet einen beginnenden Lippenherpes. Sie wirkt recht abgespannt und berichtet auf Nachfrage, dass ihr Kind schlecht schläft und sie deswegen selbst kaum Nachtruhe findet.

Einordnung

Die geschilderten Beschwerden sind typisch für einen beginnenden Lippenherpes. Im Fallbeispiel schwächen Stress, Übermüdung und eine damit einhergehende emotionale Belastung die Immunabwehr und kommen als Trigger für die Virenreaktivierung in Frage. Darüber hinaus können auch andere Faktoren das Immunsystem schwächen und den Ausbruch eines Lippenherpes begünstigen. Hierzu zählen zum Beispiel UV-Strahlung, grippale oder febrile Infekte, hormonelle Veränderungen oder auch zahnärztliche Eingriffe.

Abklärung

Auch wenn der Auslöser wie in diesem Beispiel naheliegend ist, sind vor einer Empfehlung einige Fragen wichtig, beispielweise nach Grunderkrankungen und Dauermedikation. Denn die Selbstmedikation bei Lippenherpes ist für immunsupprimierte Personen kontraindiziert.

Für Schwangere gilt: Obwohl topische Virustatika als sicher gelten, sollte diesen bei Unsicherheit oder großflächigem Befall eine ärztliche Rücksprache empfohlen werden. Das gilt auch für häufige Rückfälle, chronische Hauterkrankungen, eine Ausbreitung der Läsionen über die Lippen hinaus sowie bei Fieber oder starken Schmerzen. Neugeborene, Kinder und ältere Menschen über 65 Jahre mit schwerem Lippenherpes sollen Sie immer an den Arzt verweisen.

Empfehlungen

Lippenherpes heilt in der Regel ohne medikamentöse Behandlung ab, jedoch lassen sich dadurch die Abheilungsdauer verkürzen sowie Symptome reduzieren. Entscheidend ist ein früher Therapiebeginn, idealerweise beim ersten Kribbeln. Das ist ein Zeichen dafür, dass die reaktivierten Viren aus den Nervenknäuten entlang der Nervenbahnen in die Haut wandern und sich dort vermehren.

Sollte es unter einer Therapie zur Verschlechterung der Symptome kommen oder ist nach maximal zehn Tagen keine Besserung eingetreten, ist ein Arztbesuch unumgänglich.

Topika

Mittel der Wahl sind topische Virustatika mit den Wirkstoffen Aciclovir oder Penciclovir. Aciclovir ist auch in einer Fixkombination mit Hydrocortison erhältlich. Letzteres klingt paradox, da Glukokortikoide immunsuppressiv wirken. Topisch angewendet überwiegt jedoch der Vorteil der antientzündlichen Komponente: Durch die Hemmung der virusbedingten Entzündungsreaktion schwillt das Gewebe weniger stark an. Dies senkt das Risiko, dass die Bläschen aufplatzen, was wiederum den Heilungsprozess begünstigt.

Alternativ können Zubereitungen mit Zinksulfat eingesetzt werden. Zink trocknet die Bläschen aus und hat zusätzlich einen leicht virustatischen Effekt. Die Kombination mit Heparin, das die Viren am Eindringen in die Zellen hemmen kann, soll den Wirkeintritt beschleunigen.

EINE OTC-THERAPIE MUSS MÖGLICHST FRÜH BEGINNEN

Anzeige

NEU
ColoCalm® Duo
NIMMT DEM
PUPS DIE PUSTE

ColoCalm® Duo
Linderung der mit
Blähungen und Flatulenz
verbundenen Symptome

DUO AKTIV TABLETTE
LACTULOSE + MILD, WIRKT

www.colocalm-duo.de

Aus dem OTC-Sortiment*

Präparat	Wirkstoff(e)	Anwendung
Virustatika		
Aciclostad Creme gegen Lippenherpes	Aciclovir	5 x tgl. im Abst. v. 4 Std. (tagsüber), max. 10 d
Pencivir bei Lippenherpes Creme	Penciclovir	mind. 6 x tgl. im Abst. v. 2 Std. (tagsüber), insg. 4 d
Zovirax duo Creme	Aciclovir, Hydrocortison	5 x tgl. im Abst. v. 3 – 4 Std. (tagsüber), für 5 d
Zinkhaltige Salben		
Viruderm Gel	Zinksulfat	4 x tgl., bis zur vollst. Abheilung
Widmer Lipactin Gel	Heparin-Natrium, Zinksulfat	3 – 6 x tgl., max. 7 – 10 d
Herpespflaster		
Compeed Herpesbläschen Patch	–	Patch hält bis zu 12 Std., wechseln, wenn es sich von selbst löst; durchgehend anwenden, bis Wunde abgeheilt
Wärmestift		
Herpotharm neo	–	3 Sek. (mehrm. Behandlung möglich, Pause mind. 2 Min.)

*beispielhafte Nennungen ohne Anspruch auf Vollständigkeit (Stand der Information: 11.05.2026)

Alle Topika werden am besten mit einem Wattestäbchen dünn aufgetragen. Um ein vorzeitiges Abtragen zu vermeiden, sollte die Anwendung nach den Mahlzeiten erfolgen.

Herpespflaster

Herpespflaster (Patches) gehören zu den hydroaktiven Wundauflagen. Sie schaffen ein idealfeuchtes Klima für die Wundheilung und können die Heilungsdauer verkürzen. Bei Bedarf können sie überschminkt werden. Sie sollten nicht gleichzeitig mit topischen

Virustatika angewendet werden. Das Pflaster haftet sonst nicht richtig. Kunden sollten sich daher möglichst für eine Methode entscheiden oder die Produkte nacheinander anwenden, beispielsweise in der ersten Phase die Creme und bei Bläschenbildung ein Pflaster zum Kaschieren.

Bei der jungen Mutter im Fallbeispiel ist zu berücksichtigen, dass sie das Virus möglicherweise unbeabsichtigt auf ihr Kind überträgt, beispielsweise durch versehentliche Berührung an der Lippe durch das Baby. Hiervor schützt das Pflaster.

Wärmestift

Pflaster und alle anderen Therapieoptionen können mit einem Wärmestift kombiniert werden. Das Medizinprodukt sorgt dafür, dass Enzyme durch die lokale Hitzeanwendung von circa 51 Grad Celsius zerstört werden, die die Viren zur Vermehrung benötigen. Kribbeln, Juckreiz und Bläschenbildung werden dadurch bei frühzeitiger Anwendung im Idealfall minimiert.

L-Lysin

Einige Studien geben Hinweise darauf, dass die Dauer der Lippenherpesinfektion durch Einnahme der Aminosäure L-Lysin (z. B. pure encapsulations L-Lysin) verkürzt werden kann. Kombiniert mit Mikronährstoffen wie Vitamin D, C, B, Zink und Selen (z. B. Lyranda Kautabletten) soll gleichzeitig das Immunsystem unterstützt werden. L-Lysin ähnelt in seiner Struktur der Aminosäure Arginin, die Herpesviren zu ihrer Vermehrung benötigen. Hohe L-Lysinspiegel verdrängen Arginin von den Rezeptoren und vermindern so die Virusaktivität. Die Aminosäure ist auch in Cremes enthalten (z. B. Immundoc Herpalysin Lippenherpes-Creme).

ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Lippenherpes wird durch Herpes-simplex-Viren verursacht. Die Erstinfektion erfolgt meist im Kindesalter.
- ▲ Die Viren bleiben lebenslang im Körper. Eine geschwächte Immunabwehr begünstigt ihre Reaktivierung.
- ▲ Typische Trigger sind Infektionen, UV-Strahlung, Stress und Hormonschwankungen.
- ▲ Die Selbstmedikation ist meist möglich, Virustatika gelten als Mittel der 1. Wahl.
- ▲ Darüber hinaus können zinkhaltige Produkte, Herpespflaster und Wärmestifte Lippenherpes abmildern.



ALLE TOPIKA WERDEN AM BESTEN MIT EINEM WATTESTÄBCHEN DÜNN AUFGETRAGEN

Immunstimulanzien

Mit pflanzlichen Immunstimulanzien (z. B. Imupret N Tropfen) kann versucht werden, das Immunsystem in seinem Kampf gegen das Virus zu unterstützen, insbesondere, wenn der Lippenherpes mit einem grippalen Infekt einhergeht.

Zusatzhinweise

Bläschen dürfen nicht geöffnet und der Wundschorf nicht entfernt werden. Die in ihnen enthaltene Flüssigkeit ist hochinfektiös. Gläser, Besteck oder Handtücher sollten nicht ge-

meinsam genutzt, enger Hautkontakt vermieden werden. Handtücher sollten bei mindestens 60 Grad Celsius gewaschen werden. Eine konsequente Handhygiene ist wichtig. Dabei reicht gründliches Händewaschen mit Seife aus, unterwegs kann ein Desinfektionsmittel sinnvoll sein. Um weitere Lippenherpesausbrüche zu vermeiden, ist auf einen ausreichenden Sonnenschutz zu achten. Pflegecremes mit Melissenextrakt (z. B. Lomaherpan Lippenpflegecreme) können die herpesgestressten Lippen in ihrem Heilungsprozess unterstützen. ★

Foto: Alliance, stock.adobe.com

NEU

ColoCalm® Duo

NIMMT DEM PUPS DIE PUSTE

Simethicon entschäumt und
medizinische Kohle bindet die Gase.



• Reduziert Flatulenz und Blähungen

• Wirkt gegen Krämpfe und damit verbundene Schmerzen

2-Phasen-Tablette



SCHNELLE
LANGANHALTENDE
WIRKUNG

www.colocalm-duo.de

Cassella-med GmbH & Co. KG · Gereonsmühlengasse 1 · 50670 Köln · Telefon: 0800 1652-200 · Telefax: 0800 1652-700 · E-Mail: dialog@cassella-med.eu · Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group