

Wenn Sie mehr über Lippenherpes in besonderen Situationen wissen möchten, wenden Sie sich bitte mit dieser Postkarte an unseren **ZOVIRAX**-Infodienst. Wir senden Ihnen gern spezielle Broschüren zu.

Bitte senden Sie mir kostenlos die Broschüre(n)

- Lippenherpes in der Schwangerschaft
- Der Last-Minute-Check für Ihre Reiseapotheke



GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG
Bußmatten 1, 77815 Bühl
www.zovirax.de



Alles, was Sie über
Lippenherpes
wissen müssen.



Mit freundlicher Unterstützung von **ZOVIRAX**
Nichts hilft schneller.



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie kennen vielleicht die typische Gesetzmäßigkeit des Lippenherpes: Er kommt immer dann, wenn man ihn am wenigsten gebrauchen kann. Erst kribbelt, juckt, sticht oder spannt es im Lippenbereich.



Dann sprießen die unschönen und schmerzenden Bläschen, die zwischenmenschliche Kontakte nicht gerade leichter machen. Aber keine Angst. Lippenherpes kann zwar jeder bekommen – die Frage ist nur, wie schnell er wieder verschwindet und wie man sich davor schützen kann. Denn das liegt in Ihrer Hand.

*Diese Broschüre möchte Ihnen die wichtigsten Fragen zum Problem Lippenherpes beantworten und Ihnen zeigen, wie Sie Lippenherpes mit **ZOVIRAX** schnellstens in den Griff bekommen!*

ZOVIRAX®
Nichts hilft schneller.



Zovirax® Lippenherpescreme und Zovirax® Cremespender. Wirkstoff: Aciclovir.

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

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

www.zovirax.de

Bitte
ausreichend
frankieren!

Zeitzeichen „Lippenherpes“
GlaxoSmithKline
Consumer Healthcare GmbH & Co. KG

D-51167 Köln

Inhaltsverzeichnis

Was ist Lippenherpes?

Seite 4

Was löst Lippenherpes aus?

Seite 5

Wie ist der Krankheitsverlauf?

Seite 6

Was können Sie tun, wenn Lippenherpes ausbricht?

Seite 8

Was sollten Sie im Krankheitsfall beachten?

Seite 10

*Wie können Sie sich vor wiederkehrenden
Attacken schützen?*

Seite 12

Ihr persönliches Lippenherpes-Tagebuch.

Seite 14

ZOVIRAX®
Nichts hilft schneller.

Seite 19



Was ist Lippenherpes?

*Lippenherpes ist eine Viruserkrankung,
die durch das Herpes-simplex-Virus hervorgerufen wird.*

Nahezu jeder Deutsche (90 % der Bevölkerung) trägt das Herpes-simplex-Virus in sich. Aber nur bei rund 15 Millionen Menschen wird das Herpesvirus immer wieder aktiv: Sie erkranken ein- bis dreimal im Jahr – teilweise auch häufiger – an einem Herpesschub. Denn Lippenherpes tritt meistens immer wieder auf, wenn man ihn einmal gehabt hat.



Übertragen wird das Herpes-simplex-Virus durch direkten oder indirekten Kontakt mit einer Person, die an Lippenherpes erkrankt ist: z. B. durch einen Kuss oder eine innige Umarmung. Nach dem Kontakt dringen die Viren über die Haut oder die Schleimhäute in den Körper ein. Dort werden sie, wie alle Krankheitserreger, von unserem Immunsystem bekämpft. Doch die Herpesviren haben einen Weg gefunden, sich vor dem Zugriff des Immunsystems zu verstecken, indem sie sich in bestimmte Zellen (Ganglien) zurückziehen. Dort „warten“ sie, bis unsere Abwehrkräfte einmal geschwächt sind, um eine neue Attacke zu starten.

Was löst Lippenherpes aus?

Zu den *häufigsten Auslösern von Lippenherpes* gehören deshalb alle Zustände, in denen unser Immunsystem dem Herpesvirus eine Lücke bietet:

- *Erkältungskrankheiten*
- *intensive Sonneneinstrahlung (z. B. im Urlaub)*
- *Aufenthalt in unhygienischer Umgebung*
- *Ekelgefühle*
- *psychischer Stress*
- *starke körperliche Belastung (z. B. beim Sport)*
- *und die hormonelle Umstellung (z. B. während der Schwangerschaft)*



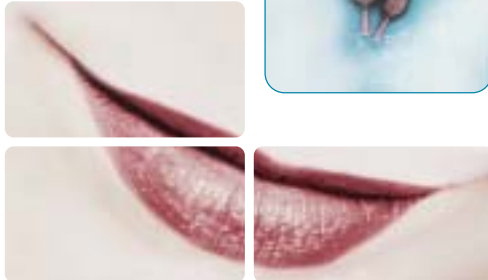
Da bei jedem Menschen die Auslöser für Lippenherpes individuell verschieden sind, haben wir in dieser Broschüre für Sie das hilfreiche **ZOVIRAX**-Lippenherpes-Tagebuch entwickelt.

Wie ist der Krankheitsverlauf?

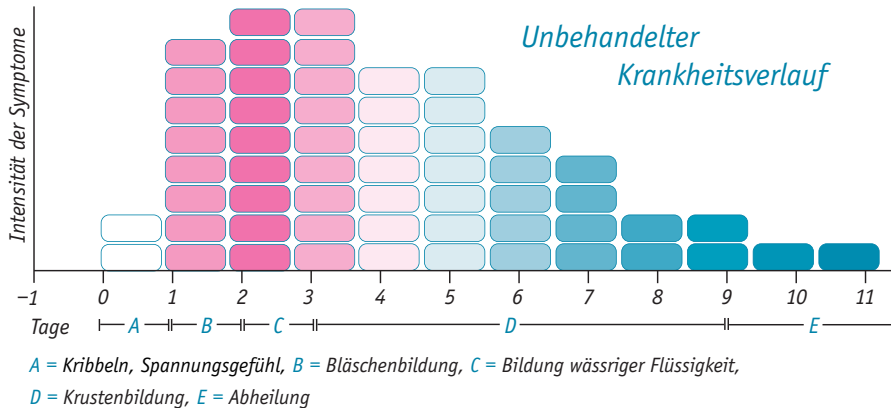
Wenn das Herpes-simplex-Virus nicht mehr vom Immunsystem unter Kontrolle gehalten werden kann, gelangt es entlang den Gesichtsnerven in die Hautzellen im Mundbereich. Dort dockt es an die Oberfläche einer gesunden Hautzelle an und dringt in diese ein.



Im Innern der Zelle programmiert das Virus die Erbinformation der Hautzelle um und zwingt sie dazu, neue Viren zu produzieren. In kürzester Zeit vermehren sich die Herpesviren explosionsartig.



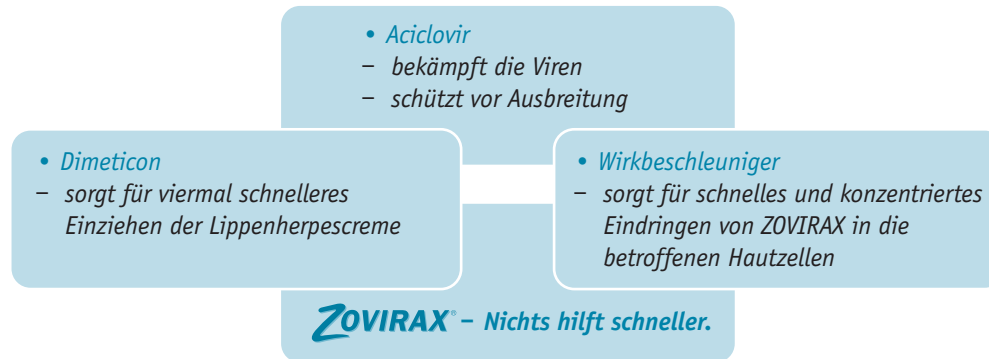
Die ersten Anzeichen von Lippenherpes sind Kribbeln, Juckreiz, Spannungsgefühl und Schmerzen. Innerhalb von 1 bis 2 Tagen bilden sich die typischen Bläschen, die Millionen von Herpesviren enthalten. Die Ansteckungsgefahr ist jetzt am größten. Bleiben die Bläschen unversehrt, heilen sie nach etwa 8 bis 10 Tagen unter Krustenbildung ab. Unbehandelt dauert der Krankheitsverlauf insgesamt 10 bis 14 Tage. Jedoch lässt er sich stark verkürzen, wenn Sie das Richtige dagegen tun!



Was können Sie tun, wenn Lippenherpes ausbricht?

Bei Lippenherpes sind Hausmittel wie Zahnpasta, Eiswürfel, Rasierwasser, Honig oder Kamillentee wenig geeignet, die Kettenreaktion der Virenvermehrung zu stoppen und Lippenherpes zu behandeln. Besonders effektiv zur Behandlung des Herpesvirus ist der Wirkstoff Aciclovir. Denn Aciclovir stoppt die Kettenreaktion der Virenvermehrung, bekämpft so die Viren und schützt vor Ausbreitung.

ZOVIRAX Lippenherpescreme enthält Aciclovir in einer zum Patent angemeldeten, besonderen Formulierung:



Durch diese besondere Zusammensetzung bekämpft **ZOVIRAX** effektiv die Herpesviren, schützt vor Ausbreitung und kann so den Krankheitsverlauf stark verkürzen.

Bei frühzeitiger und regelmäßiger Anwendung von **ZOVIRAX** lässt sich bei jedem zweiten Betroffenen die Bläschenbildung verhindern. Zumindest aber lässt sich die Bläschenbildung deutlich reduzieren und der Heilungsprozess auf 3 bis 4 Tage verkürzen, im Vergleich zu 10 bis 14 Tagen ohne Behandlung. Außerdem lindert **ZOVIRAX** die Schmerzen einer Herpesattacke.

*Tragen Sie **ZOVIRAX** fünfmal täglich auf die betroffene Hautstelle und die unmittelbare Umgebung auf.*



Was sollten Sie im Krankheitsverlauf beachten?



Um den Heilungsprozess bei Lippenherpes zu beschleunigen, sollten Sie besonders auf **Hygiene** achten. Zum Beispiel nach Berühren der Bläschen die Hände waschen. Auf keinen Fall sollten Sie die Bläschen verletzen oder aufdrücken, da dies zu weiteren Infektionen und Narbenbildung führen kann. Auch wenn es schwer fällt, sollten Sie die **Bläschen nicht über-schminken**, denn das reizt die betroffenen Stellen. Das Gleiche gilt für salz- und chlorhaltiges Wasser. Also besser **nicht schwimmen** gehen. **Kontaktlinsen** während der akuten Infektionsgefahr **nicht mit Speichel einsetzen**. Denn so kann Lippenherpes sogar ins Auge gelangen und zu bleibenden Schäden an der Hornhaut führen. Besser Sie setzen in dieser Zeit eine Brille auf.

Da das Herpesvirus über die Haut und die Schleimhaut übertragen wird, stellen ein Kuss oder eine innige Umarmung jetzt eine nicht unerhebliche **Ansteckungsgefahr** dar. Lassen Sie dies im Umgang mit Ihren Lieben nicht außer Acht. **Sexuelle Intimitäten** mit dem Partner (Oralsex) sollten Sie auslassen, da die Herpesviren aus den Lippenbläschen auf den Genitalbereich übertragen werden können. Besteck, Geschirr und Handtücher sollten Sie jetzt nicht mit anderen teilen. Zum Zeitpunkt der Lippenherpeserkrankung sind Sportarten mit intensivem Körperkontakt ebenfalls zu meiden.

*Besonders während der **Schwangerschaft** ist größte Vorsicht geboten.*

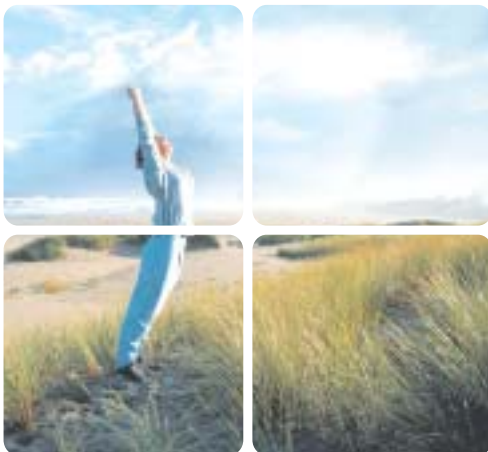
Sollten Sie Anzeichen einer beginnenden Lippenherpesattacke bemerken, dabei aber unsicher sein über die genaue Diagnose, möchten wir Sie dringend bitten, einen Arzt aufzusuchen – gerade im Interesse der Gesundheit Ihres Kindes! Denn bei Säuglingen kann Lippenherpes schwerwiegende Folgen haben. Später sollten Eltern mit akutem Lippenherpes beim Umgang mit dem Neugeborenen auf das Küssen ihres Säuglings unbedingt verzichten. Unterschätzen Sie Lippenherpes nicht, aber es gibt auch keinen Grund für übertriebene Angst.

Zum Thema „Schwangerschaft“ bieten wir Ihnen eine spezielle Broschüre an, die Sie mit der rückseitigen Klappkarte bestellen können.



Wie können Sie sich vor wiederkehrenden Attacken schützen?

*Ein intaktes Immunsystem macht unsere
Abwehrkräfte stark und reduziert die Infektionsgefahr.*



Achten Sie deshalb auf ausgewogene, vitaminreiche Ernährung. Viel Bewegung an der frischen Luft, maßvolle sportliche Betätigung sowie genügend Schlaf halten Ihren Körper ebenfalls fit und resistent. Vor allem sollten Sie dafür sorgen, sich zwischen stressigen, belastenden Phasen immer wieder zu entspannen, z. B. durch autogenes Training oder Spaziergänge im Wald.

Keine Überanstrengung!

Gehen Sie ungewohnte sportliche Betätigungen langsam an. Man muss nicht gleich am ersten Tag zum Spitzensportler werden.

*Gewöhnen Sie Ihre Haut im Urlaub langsam an die Sonne, denn extreme Sonneneinstrahlung kann neben Lippenherpes auch andere langfristige Folgeerscheinungen hervorrufen. Beim Strand- oder Skiurlaub sollten Sie Ihre Lippen durch einen sehr hohen Lichtschutzfaktor vor zu hoher UV-Strahlung schützen. Lippen sind besonders empfindlich, da sie ausschließlich durch Speichel feucht gehalten werden und nur eine dünne Haut besitzen. Pflegen Sie Ihre Lippen deshalb regelmäßig mit einem **speziellen Lippenpflegeprodukt**.*

*Kommt es trotzdem zu Lippenherpes,
sollten Sie schon bei den ersten Anzeichen **ZOVIRAX** auftragen.*

*Oft entstehen dann erst gar keine Bläschen, denn **ZOVIRAX** stoppt die Virenproduktion. Mit Aciclovir wird die Zahl der Viren reduziert, sodass sich nach einem Herpesschub weniger Viren in die Ganglien zurückziehen.*



Ihr persönliches Lippenherpes-Tagebuch.

Da Lippenherpes meistens immer wieder auftritt, ist es sinnvoll, seine individuellen Herpesauslöser zu kennen. Wer weiß, wann er vorsorglich etwas gegen den Lippenherpes tun muss oder welchen Situationen er besser gleich aus dem Weg gehen sollte, kann die Viren schneller in den Griff bekommen. Damit Sie diese Auslöser genau benennen können, haben wir ein **persönliches Lippenherpes-Tagebuch** für Sie aufgestellt.

Angaben zu Ihren Herpesvirusattacken:	Attacke 1	Attacke 2	Attacke 3
Datum des ersten Auftretens			
Dauer			
Situation des Auftretens:			
1. Stress			
Die Situation, in der ich mich befand, war... stressfrei (= 0) bis stressreich (= 5)			

Anleitung:

Beobachten Sie Ihre Lippenherpesattacken und führen Sie möglichst penibel Buch darüber. Nach einem gewissen Zeitraum sollten Sie wissen, welche Lebensumstände Ihren schlummernden Virus beflügeln oder nicht. So können Sie sich gezielter vor weiteren Infektionen schützen.

<i>Attacke 4</i>	<i>Attacke 5</i>	<i>Attacke 6</i>	<i>Attacke 7</i>

Angaben zu Ihren Herpesvirusattacken:

	<i>Attacke 1</i>	<i>Attacke 2</i>	<i>Attacke 3</i>
2. Fieber und Erkältung			
<i>Ich habe eine erhöhte Temperatur festgestellt.</i>			
<i>Ich habe Anzeichen einer Erkältungsattacke festgestellt. (z. B. Halsschmerzen)</i>			
3. Urlaub und UV-Strahlung			
<i>Ich habe einen Orts- oder Klimawechsel vorgenommen.</i>			
<i>Ich habe intensiv sonnegebadet.</i>			
4. Anstrengung			
<i>Ich habe mich über das gewohnte Maß hinaus körperlich betätigt.</i>			
5. Ekel			
<i>Ich habe mich vor einer Situation/einem Gegenstand geekelt.</i>			
6. Schwangerschaft			
<i>Ich bin im ... Monat schwanger.</i>			

Seine Zusammensetzung macht ZOVIRAX so besonders.



- *Schnelles Einziehen der Creme durch Dimeticon*
- *Aktive Bekämpfung der Viren und Schutz vor Ausbreitung der Bläschen durch den Wirkstoff Aciclovir mit dem Wirkbeschleuniger*



Für jeden Zweck die richtige Darreichungsform.

*Die Situationen für eine Lippenherpesattacke sind bei jedem Menschen verschieden. Deshalb gibt es **ZOVIRAX** in unterschiedlichen Varianten.*

- *Unser „Klassiker“: die **ZOVIRAX-Tube***
- *Besonders praktisch für unterwegs: der **ZOVIRAX-Cremespender***