

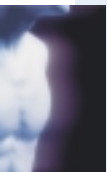
# Herpes genitalis



**Was man darüber wissen sollte.**

## Liebe Patientin, lieber Patient

Sie haben von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin erfahren, dass Sie an Herpes genitalis leiden. Vielleicht wollen Sie sich aber auch nur über die Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten informieren.



Herpes genitalis wird durch Herpes-simplex-Viren verursacht. Dieses Virus kommt in zwei Formen vor. Herpes-simplex-Virus Typ I ist überwiegend verantwortlich für Infektionen im Lippenbereich; Typ II vor allem für Infektionen im Genitalbereich. Prinzipiell können jedoch beide Typen an irgendeiner Stelle des Körpers – sogar am Auge – zu Infektionen führen.

Rund 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind mit dem Virus Typ II infiziert. Die Mehrheit dieser Betroffenen ist sich dessen jedoch nicht bewusst.

Wer an Herpes genitalis erkrankt ist, fühlt sich oft schuldig oder in seinem Selbstwertgefühl gestört und verschweigt deshalb sein Leiden. Ich versichere: Herpes genitalis ist eine Infektion, deren Sie sich nicht zu schämen brauchen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin darüber.

**Obwohl die Infektion lästig ist, besteht in den meisten Fällen kein Grund zur Beunruhigung.**

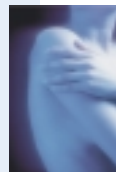
Es gibt erfolgreiche Behandlungsmethoden, die Sie rasch von den Symptomen befreien. In dieser Broschüre finden Sie wichtige Hinweise und Antworten auf häufig gestellte Fragen.

Wenn Sie weitere Informationen benötigen oder unsicher sind, ob Sie von Herpes genitalis betroffen sind, kontaktieren Sie Ihren Arzt. Er wird Ihnen gerne weiterhelfen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute

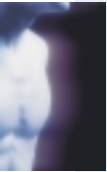


PD Dr. Stephan Lautenschlager,  
Chefarzt Dermatologisches Ambulatorium Triemli, Zürich



## Was ist Herpes genitalis und wie steckt man sich an?

Herpes genitalis ist eine Virusinfektion, die sowohl bei Frauen als auch bei Männern vorwiegend an den Geschlechtsstellen, am After und seltener auch an anderen Stellen auftritt. Die Ansteckung erfolgt meist durch Geschlechts- oder Oralverkehr mit einem Partner, der bereits mit dem Herpes-simplex-Virus infiziert ist. Über kleine, kaum sichtbare Hautverletzungen dringen die Viren in die Haut ein, vermehren sich dort und bilden Bläschen. Nach deren Abheilung wandern die Viren in die Nervenzellen und verbleiben dort im Ruhestadium. Durch auslösende Faktoren wie Menstruation, Grippe oder Verletzung kann sich das Virus vermehren und erneut zum Ausbruch der Krankheit führen. Es bilden sich dann wieder Bläs-

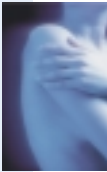
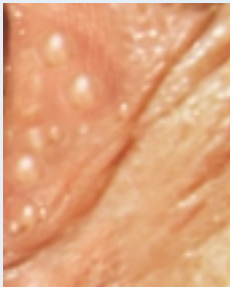


chen, deren Flüssigkeit neue Viren enthält, welche die Infektion auf andere Menschen übertragen können. Für eine Ansteckung ist ein Hautkontakt notwendig. Eine Ansteckung über frisch kontaminierte Gegenstände ist theoretisch denkbar, spielt jedoch im täglichen Leben keine Rolle. Nachfolgende 2 Bilder zeigen Hauterscheinungen des Herpes genitalis am männlichen Genitale.




## Leiden Frauen häufiger an Herpes genitalis?

Frauen sind weltweit häufiger infiziert als Männer. Dies hat vor allem anatomische Gründe.



## Woran erkenne ich, ob ich an Herpes genitalis leide?

Typische Merkmale von Herpes genitalis sind kleine Bläschen im Genitalbereich. Die Bläschen treten in Gruppen auf. Dabei ist die umliegende Haut gerötet. Die häufigsten Beschwerden sind:

- 
- Schmerzen, Brennen oder Jucken
  - Schmerzen beim Wasserlösen (vor allem bei Frauen)
  - Bildung von kleinen Geschwüren durch das Aufplatzen der Bläschen
  - Weniger typische Symptome wie kleine Rissbildungen, Schwellungen oder einzeln stehende Geschwüre kommen ebenfalls vor.

Nach wenigen Tagen bis Wochen verheilen die Wunden, meist ohne Narben zu hinterlassen.

Bevor die Bläschen sichtbar werden, treten bei einer Erstinfektion häufig folgende Symptome auf:

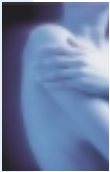
- Geschwollene Lymphknoten in der Leistengegend
- Fieber verbunden mit Muskel-, Kopf- oder Bauchschmerzen
- Zunehmende Schmerzen im Genitalbereich

## Tipps zur Erkennung der Erkrankung

- Gehen Sie so früh wie möglich zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Sie eine Herpes-Infektion vermuten oder bereits Anzeichen feststellen.
- Die Symptome des Herpes genitalis haben Ähnlichkeiten mit anderen Infektionen im Geschlechtsbereich. Mit Hilfe eines einfachen Abstrichs, der das Virus nachweist, verschaffen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin rasch Gewissheit.

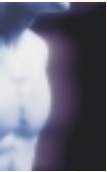
## Wie gefährlich ist Herpes genitalis?

Herpes genitalis ist eine unangenehme, aber weitgehend ungefährliche Infektion ohne Langzeitfolgen. Wer sich einmal angesteckt hat, behält das Virus ein Leben lang im Körper. Dadurch kommt es bei einigen Betroffenen immer wieder zu Ausbrüchen. Mit zunehmendem Alter werden diese jedoch meist seltener.



## Achtung!

- Herpes genitalis ist für Neugeborene lebensbedrohlich. Deshalb sollten schwangere Frauen unbedingt ihren Arzt aufsuchen, wenn sie eine Infektion vermuten. Schwangere Frauen, die schon einmal einen Ausbruch erlebt haben, sollten ebenfalls ihre Gynäkologin oder ihren Gynäkologen informieren.
- Herpes genitalis ist auch auf die Augen übertragbar. Sollten Sie Anzeichen einer Infektion bemerken, suchen Sie sofort Ihren Augenarzt auf.
- Bei Patienten mit einem geschwächten Immunsystem (z.B. infolge einer HIV-Infektion oder einer Chemotherapie) kann Herpes genitalis häufiger auftreten und schwerere Symptome verursachen.



## Wie lange dauert es, bis die Symptome nach dem Ausbruch der Krankheit wieder verschwinden?

Die Gesamtdauer schwankt zwischen einigen Tagen und drei Wochen. Dies hängt unter anderem davon ab, ob es sich um einen Rückfall handelt oder ob die Krankheit zum ersten Mal ausbricht. Mit Hilfe antiviral wirksamer Medikamente lässt sich die Erkrankungszeit verkürzen.

## Wann bricht die Erkrankung aus?

Da mehrheitlich die Ansteckung ohne Symptome verläuft, kann der Zeitpunkt der Ansteckung vielfach nicht mehr bestimmt werden und teilweise Jahre oder Jahrzehnte zurückliegen. Kommt es jedoch zu typischen ausgedehnten Symptomen mit einer Verschlechterung des Allgemeinzustandes, die auf eine Erstinfektion hindeuten, erfolgte die Ansteckung ein bis zwei Wochen früher.

Folgende Ursachen können zum Ausbruch von Herpes führen:

- Ein geschwächtes Immunsystem, z.B. aufgrund einer anderen Krankheit (z.B. Grippe oder Lungenentzündung)
- Anhaltende Stresssituationen
- Menstruation
- Hautverletzungen im Genitalbereich
- UV-Licht
- Physische Anstrengung

## Wie kann ich mich und andere schützen?

Herpes genitalis ist nur ansteckend, wenn sich die Viren vermehren und über die Haut ausgeschieden werden. Das ist dann der Fall, wenn Bläschen oder offene Stellen vorhanden sind. Während dieser Zeit und bis zwei Wochen nach Abheilen der Symptome sollten Sie auf sexuellen Kontakt verzichten. Eine Herpes-Erkrankung kann aber auch ohne sichtbare Symptome wieder auftreten und so zu einer Übertragung führen.

**Wenn Sie nicht sicher sind, ob Herpes bei Ihnen ausgebrochen ist, verwenden Sie Kondome.**



## Kann ich an Herpes genitalis erkranken, wenn mein Partner oder ich schon einmal Lippen-Herpes hatten?

Lippen-Herpes, auch als Fieberbläschen bekannt, wird in der Regel durch einen anderen Herpes-Typ ausgelöst (das Herpes-simplex-Virus Typ I). Eine Übertragung dieses Virus auf die Genitalien ist aber bei direktem Hautkontakt ebenfalls möglich. Vermeiden Sie deshalb Oralverkehr, wenn Sie Fieberbläschen haben.

Wer schon einmal Lippen-Herpes hatte, ist nicht vor Herpes genitalis geschützt.



## Tipps zur Vorbeugung

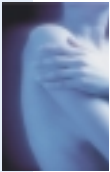
- Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, wenn Sie schon einmal an Herpes genitalis erkrankt sind.
- Verzichten Sie auf sexuelle Kontakte, wenn Sie Symptome im Genitalbereich bemerken. Verwenden Sie Kondome, wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie unter einer akuten Erkrankung leiden.
- Wenn die Bläschen abgeheilt sind, schützen Sie sich noch zwei Wochen lang mit Präservativen.
- Im ersten Jahr nach der Ansteckung sind Sie häufiger und länger ansteckend als in den darauf folgenden Jahren. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über notwendige Schutzmassnahmen.

## Was soll ich bei einer Herpes-Infektion tun?

Gehen Sie so früh wie möglich zu Ihrem Arzt, wenn Sie Anzeichen einer Herpes-Erkrankung feststellen. Es gibt heute ausgesprochen wirkungsvolle Medikamente, welche die Vermehrung der Viren hemmen. In der Schweiz sind verschiedene Wirkstoffe in Tablettenform erhältlich. Es sind dies Famciclovir, des weiteren Valaciclovir und Aciclovir. Diese lindern nicht nur die Symptome, sondern verkürzen auch die Dauer der Erkrankung. Die Medikamente sind rezeptpflichtig. Eine Behandlung dauert fünf Tage. Alle drei Medikamente weisen eine sehr gute Verträglichkeit auf.

## Bin ich nach der Behandlung geheilt?

Nein, denn das Herpes-Virus zieht sich nach Abklingen der Symptome wieder in die Nervenzellen zurück und ruht dort bis zum nächsten Ausbruch. Meistens verläuft die Erkrankung bei einem Rückfall aber milder und dauert weniger lang.



## Tipps zur Behandlung und zur Vermeidung von Rückfällen

- Je früher Sie mit einer Behandlung beginnen, desto rascher sind Sie wieder beschwerdefrei.

Wenn Sie schon einmal Herpes genitalis hatten, müssen Sie bei einer erneuten Erkrankung innerhalb von ein bis maximal zwei Tagen mit der Therapie beginnen, da sonst keine Wirkung mehr zu erwarten ist.

- Versuchen Sie sich an auslösende Faktoren zu erinnern. Manche Umstände, z.B. enge, scheuernde Kleidung oder UV-Licht im Solarium, lassen sich vermeiden.

- Mit einer medikamentösen Dauerbehandlung können Rückfälle meistens verhindert werden. Eine solche Behandlung ist dann sinnvoll, wenn Sie mehr als 6x jährlich an Herpes genitalis erkranken oder wenn Sie besonders unter den Ausbrüchen leiden. Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.



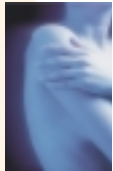
## Wie gehe ich mit der Krankheit in der Partnerschaft um?

Herpes genitalis kann schmerzhaft sein, besonders wenn die Krankheit zum ersten Mal bei Ihnen ausbricht. Ein Sexualleben ist dann unmöglich. Hinzu kommt meist noch der Druck, das Problem mit dem Partner besprechen zu müssen. Vielleicht haben Sie Angst, auf Ablehnung zu stossen oder gar den Partner zu verlieren. Es könnte auch der Verdacht auf einen Seitensprung entstehen. Klären Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin darüber auf, dass die Ansteckung bereits vor der gegenwärtigen Beziehung erfolgt sein kann.

Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin über die Erkrankung. Das ermöglicht nicht nur eine offene und vertrauensvolle Beziehung, sondern erlaubt Ihnen, das Risiko einer Übertragung zu reduzieren.

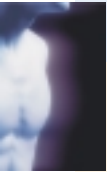
## Tipps für das Gespräch

- Teilen Sie Ihrem Partner mit, dass trotz Herpes genitalis ein normales Sexualleben möglich ist, wenn Sie die erwähnten Vorsichtsmassnahmen beachten.
- Sprechen Sie mit Ihrem Partner über die Infektion, auch wenn Sie diese nur einmal hatten.
- Überlegen Sie, wie Sie es im umgekehrten Fall gerne von Ihrem Partner mitgeteilt erhielten.
- Denken Sie daran: Sie tragen keine Schuld an der Erkrankung. Herpes genitalis kann aufgrund der grossen Verbreitung jeden treffen. Oftmals liegt die Ansteckung schon Jahre zurück.
- Besprechen Sie gemeinsam Vorsichtsmassnahmen. Konsultieren Sie zusammen Ihren Arzt, um offene Fragen zu klären.



## Wie gehe ich mit der Krankheit im Alltag um?

Ein akuter Herpes genitalis kann Schmerzen, Brennen oder Juckreiz auslösen. Vermeiden Sie deshalb wenn möglich jede zusätzliche Reizung des Genitalbereichs durch Schwitzen, Reibung oder Druck.



### Tipps für den alltäglichen Umgang

- Verzichten Sie während der akuten Erkrankung auf langes Sitzen und auf intensive körperliche Betätigung.
- Vermeiden Sie enge oder synthetische Hosen. Tragen Sie stattdessen weite luftige Kleidung aus Baumwolle oder Seide.

- Besuchen Sie aus hygienischen Gründen keine öffentlichen Schwimmbäder.

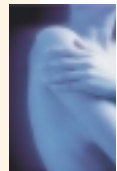
### Tipps zur Hygiene während und nach der Erkrankung

- Die Wunden, die durch Herpes genitalis entstehen, können mit Bakterien oder Hefepilzen infiziert werden. Vermeiden Sie deshalb die Berührung der betroffenen Stellen.
- Waschen Sie gründlich die Hände, wenn Sie die Bläschen berührt haben. Herpes-Viren sind auf andere Körperpartien übertragbar. Achtung Kontaktlinsenträger: Eine Infektion der Augen kann die Sehkraft beeinträchtigen.

- Benützen Sie nur eigene Waschlappen und Handtücher. Wechseln Sie täglich Ihre Waschlappen.
- Hautfreundliche Flüssigseifen sind für die Intimpflege gut geeignet. Desinfizierende Sitz-Bäder oder Kompressen mit Gerbstoffen sind hilfreich. Bei verkrusteten Stellen sind aufweichende Salben empfehlenswert. Die entsprechenden Produkte kann Ihnen der Apotheker empfehlen.

## Weitere Informationen zu Herpes genitalis erhalten Sie

- bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt
- unter: [www.herpes-info.ch](http://www.herpes-info.ch)  
Hier finden Sie auch weiterführende Links zum Thema.



Eine Dienstleistung von



