

VIREN

Küssen verboten

Das hochansteckende Herpes labialis ist bekannt als «Fieberblöterli» und wird unter anderem durch Sonnenlicht ausgelöst.

VON MICHÈLE MUTTI Ein warmer Sommertag, ein Bad im See, ein Eis in der Hand. Für viele Menschen ist Sonne pures Lebensgefühl. Doch für einen grossen Teil der Bevölkerung hat sie auch eine weniger angenehme Nebenwirkung. Rund 70 Prozent tragen das Herpesvirus in sich. Folge: Lippenherpes, medizinisch Herpes labialis, umgangssprachlich «Fieberblöterli». Die schmerzhaften Bläschen an Lippe oder Mundwinkel tauchen oft «aus dem Nichts auf», häufig nach intensiver Sonneneinstrahlung.

Trigger. «Übertragen wird Herpes durch Schleimhautkontakt, durch Kontakt mit infizierter Haut und durch Schmierinfektionen. Infizierte Mütter können das Virus auf Neugeborene übertragen. Ein Übertragungsrisiko existiert auch bei fehlenden Symptomen», warnt das Bundesamt für Gesundheit. Verursacht wird Herpes labialis durch das Herpes-simplex-Virus Typ 1. Einmal im Körper, bleibt das Virus ein Leben lang. «Nach der Erstinfektion, die häufig schon im Kindesalter erfolgt und oft unbemerkt bleibt, zieht sich der Erreger in die

Nervenknotten zurück. Dort verharrt er inaktiv – manchmal über Jahre. Erst wenn bestimmte Auslöser das Immunsystem schwächen oder die Haut reizen, wird das Virus aktiv und wandert zurück an die Lippenoberfläche», erklärt Philipp Ambühl von der Geno-Apotheke Dufourstrasse in Biel.

Sommer. Sonnenlicht spiele dabei eine zentrale Rolle. «Die ultraviolette Strahlung (UV-Strahlen) belastet die Haut und kann die lokale Immunabwehr schwächen», so der Apotheker weiter. Besonders die Lippen sind gefährdet, da sie kaum Eigenschutz besitzen: Sie enthalten wenig Melanin und keine Talgdrüsen, die vor Austrocknung schützen. Intensive Sonneneinstrahlung kann so ein Trigger für einen Herpesausbruch sein. Viele Betroffene berichten, dass sich die ersten Anzeichen – Kribbeln, Spannen oder Jucken – nach einem Tag am Strand oder in den Bergen bemerkbar machen. Neben der Sonne gibt es weitere Faktoren, die Herpes labialis begünstigen: «Stress, Schlafmangel, fieberhafte Infekte, hormo-

Erste Warnsignale.

«Vorbeugung ist deshalb besonders wichtig. Ein Lippenpflegestift mit hohem Lichtschutzfaktor kann helfen, die empfindliche Haut vor UV-Strahlen zu schützen», rät der Apotheker. Auch ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Pausen im Schatten und das Vermeiden von exzessivem Sonnenbaden entlasten den Körper. «Wer weiss, dass er zu Herpes neigt, sollte bei ersten Warnsignalen frühzeitig eine antivirale Creme anwenden. Diese kann den Ausbruch abschwächen oder sogar verhindern», sagt Ambühl.

Ist es dennoch so weit gekommen: Finger weg von den Bläschen. Herpes ist hoch ansteckend, solange die Hautveränderungen nässen. Kühlende Gels, spezielle Pflaster und gegebenenfalls Tabletten können den Heilungsprozess unterstützen. Nach etwa sieben bis zehn Tagen heilt ein Lippenherpes in der Regel von selbst ab. Während dieser Zeit gilt: küssen verboten! Die Sonne ist niemandes Feind, sondern ein Genuss – vorausgesetzt, man geht achtsam mit ihr um. Denn wer seine Lippen schützt, gibt dem Herpesvirus weniger Chancen, sich bemerkbar zu machen. ■

VIRUS

Baisers interdits

L'herpès labial, connu sous le nom de «bouton de fièvre» et très contagieux, est notamment déclenché par le rayonnement solaire.

PAR MICHÈLE MUTTI Une chaude journée d'été, une baignade dans le lac, une glace à la main. Pour beaucoup, le soleil est un pur plaisir. Mais pour beaucoup d'autres, il est la cause d'un effet indésirable moins agréable. Près de 70% de la population est porteuse du virus de l'herpès, responsable de l'herpès labial appelé familièrement «bouton de fièvre». Des vésicules douloureuses sur la lèvre ou au coin de la bouche apparaissent «de nulle part», souvent après une forte exposition au soleil.

Déclencheur. «L'herpès est transmis par le contact avec les muqueuses ou avec une peau infectée, ainsi que par des infections par souillure. La transmission de la mère à son nouveau-né est également possible. Le risque de transmission existe même en l'absence de symptômes» prévient l'Office fédéral de la santé publique. L'herpès labial est causé par le virus de l'herpès simplex de type 1. Une fois dans le corps, ce virus y reste toute la vie. «Après la primo-infection, qui survient souvent dès l'enfance et passe fréquemment inaperçue, l'agent pathogène se retire dans les ganglions

nervex. Il y reste inactif, parfois pendant des années. Ce n'est que lorsque certains déclencheurs affaiblissent le système immunitaire ou irritent la peau que le virus s'active et remonte à la surface des lèvres», explique Philipp Ambühl, de la pharmacie Geno rue Dufour à Bienne.

Été. Le rayonnement solaire joue un rôle central dans ce processus. «Les rayons ultraviolets (UV) agressent la peau et affaiblissent les défenses immunitaires locales», poursuit le pharmacien. Les lèvres sont particulièrement exposées car elles ne possèdent pratiquement aucune autoprotection: elles contiennent peu de mélanine et pas de glandes sébacées qui protègent de la déshydratation. Une exposition intensive au soleil peut ainsi déclencher une poussée d'herpès. De nombreux patients rapportent que les premiers signes (picotements, tensions ou démangeaisons) se manifestent après une journée à la plage ou à la montagne. En plus du soleil, d'autres facteurs favorisent l'herpès labial: «le stress, le manque de sommeil, les infections fébriles, les change-

ments hormonaux ou une défense immunitaire affaiblie. Les cas se multiplient en été, ce qui souligne le lien avec les rayons UV. Les surfaces réfléchissantes, comme l'eau ou la neige, renforcent également l'exposition et augmentent le risque», selon Philipp Ambühl.

Premiers signaux

d'alerte. «La prévention est donc particulièrement importante. Un baume à lèvres avec un indice de protection élevé contribue à protéger la peau sensible des rayons UV», conseille le pharmacien. Une hydratation suffisante, des pauses à l'ombre et le fait d'éviter les bains de soleil excessifs soulagent également le corps. «Toute personne qui sait qu'elle est sujette à l'herpès devrait appliquer une crème antivirale à temps, dès les premiers signaux d'alerte. Celle-ci peut atténuer ou même empêcher l'apparition de vésicules», ajoute-t-il.

Et si elles se développent tout de même: n'y touchez pas. L'herpès est très contagieux tant que les lésions cutanées sont suintantes. Gels rafraichissants, pansements spéciaux et, le cas échéant, comprimés peuvent soutenir le processus de guérison. En général, un herpès labial guérit spontanément au bout de sept à dix jours environ. Et durant cette période, les baisers sont interdits! Le soleil n'est pas un ennemi mais un plaisir, à condition de le gérer correctement. En effet, en protégeant ses lèvres, on donne moins de chances au virus de l'herpès de se manifester. ■

DER RAT LE CONSEIL

Philipp Ambühl, pharmacie Geno-Apotheke Dufourstrasse/Rue Dufour, Biel/Bienne



«Auch das individuelle Verhalten spielt eine Rolle. Trockene, rissige Lippen durch Hitze, Wind oder Salzwasser bieten dem Virus eine zusätzliche Angriffsfläche. Wer häufig an den Lippen leckt oder sie unbewusst berührt, reizt die Haut weiter und erleichtert dem Virus die Reaktivierung. Ich rate deshalb, die Lippen konsequent zu pflegen und vor Sonnenlicht zu schützen. Auch nach dem Abklingen eines Herpesausbruchs bleibt Vorsicht geboten: Die Haut ist noch empfindlich, und direkte Sonne kann die Heilung verzögern oder einen erneuten Ausbruch begünstigen. Ein bewusster Umgang mit Sonne und Lippenpflege ist somit nicht nur Prävention, sondern Teil der langfristigen Herpeskontrolle.»

«Les comportements individuels jouent également un rôle. Des lèvres sèches et gercées par la chaleur, le vent ou l'eau salée offrent une zone d'attaque supplémentaire au virus. En se léchant souvent les lèvres ou en les touchant inconsciemment, on irrite encore plus la peau et on facilite la réactivation du virus. Je conseille donc de toujours prendre soin de ses lèvres et de les protéger du soleil. Même après la disparition d'une poussée d'herpès, la prudence reste de mise: la peau est encore sensible et le soleil direct peut retarder la guérison ou favoriser une nouvelle éruption. S'exposer modérément au soleil et soigner ses lèvres ne relève donc pas seulement de la prévention, mais fait partie du contrôle à long terme de l'herpès.»

Ihre Apotheke - die erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen von A bis Z.

Votre pharmacie - Votre lieu de référence pour toute question de santé.

regioPharm Bienne-Seeland Jura Bernois	
BIEL / BIENNE	
Apotheke Dr. Hysek Dr. Hysek Cédric	Bözingenstrasse 162 032 345 22 22
Apotheke im Spitalzentrum Helene Studer	Vogelsang 84 032 324 23 00
Battenberg Apotheke Durtschi Peter	Mettstrasse 144 032 341 55 30
Geno Apotheke Dr. Ambühl Philipp	General-Dufour-Strasse 4 032 329 39 59
Geno Apotheke Krapf Beatrice	Zentralstrasse 45 032 329 39 79
NIDAU	
Schloss Apotheke Nidau Gosteli Chiorean Ana	Hauptstrasse 30 032 331 93 42
LENGNAU	
Geno Apotheke Vogel David	Bürenstrasse 1 032 652 44 13
LYSS	
Apotheke Lyssbach Arnold Dominik	Steinweg 26 032 384 54 54
Bahnhof-Apotheke Lyss Friedli Daniela	Bahnhofstrasse 6 032 384 13 70

LEISTUNG - NÄHE - SICHERHEIT

Medikamente erfordern besondere Sorgfalt. Ihre RegioPharm-Apotheke gewährleistet sichere Betreuung durch Fachpersonen. Nur richtig dosiert und angewendet fördern Medikamente die Gesundheit, falscher Gebrauch birgt Risiken.

PERFORMANCE - PROXIMITÉ - SÉCURITÉ

Les médicaments exigent un soin particulier. Votre pharmacie RegioPharm garantit un suivi sûr par des spécialistes. Seuls un dosage et une utilisation corrects des médicaments favorisent la santé, une mauvaise utilisation comporte des risques.

NEWS

KI-basierte Tools bei der Patientenversorgung in der Schweiz: «Swiss Medtech» hat mit «Innofuse Switzerland» eine nationale Innovationsplattform ins Leben gerufen, die Forscher, Medizintechnikunternehmen, Kliniker und Regulierungsbehörden zusammenbringt, um die Einführung zu beschleunigen. Mehrere Start-ups bringen fortschrittliche Lösungen in die klinische Praxis. So hat beispielsweise «b-rayZ» die «b-box» vorgestellt, eine digitale Mammographieplattform, die mithilfe von KI die Brustdichte und Bildqualität in Echtzeit bewertet. Das Unternehmen sicherte sich 2022 eine Finanzierung in Höhe von 4 Millionen Franken und baut seine Präsenz in europäischen Kliniken aus.

Les outils basés sur l'IA commencent à influencer les soins aux patients en Suisse. Swiss Medtech a lancé «Innofuse Switzerland», une plateforme d'innovation nationale qui réunit chercheurs, entreprises de technologie médicale, cliniciens et autorités de régulation afin d'accélérer leur adoption. La société b-rayZ a par exemple présenté la «b-box», une plateforme numérique de mammographie qui utilise l'IA pour évaluer la densité des seins et la qualité des images en temps réel. Le cadre général pour l'innovation est également renforcé. Dans les domaines des sciences de la vie et de l'ingénierie, l'excellence académique historique de la Suisse est soutenue par des initiatives d'échange de données.