

Infektion mit Herpes genitalis

Informationsblatt für Betroffene



Herpes genitalis in Stichworten

- ◆ Herpes genitalis ist eine sexuell übertragbare Erkrankung
- ◆ Es kann bei Geschlechtsverkehr jeglicher Art (oral, genital, anal) übertragen werden
- ◆ Häufig verursacht es keine Symptome
- ◆ Die Behandlung ist einfach
- ◆ Wenn beim Sex IMMER Kondome verwendet werden, können Sie sich weitgehend vor der Infektion schützen

Was verursacht Herpes genitalis?

- ❖ Die Infektion wird durch das Herpes Simplex Virus (HSV) ausgelöst. Es gibt zwei Typen dieses Virus: HSV-1 und HSV-2. Die beiden Viren sind miteinander verwandt, verursachen aber einen unterschiedlichen klinischen Verlauf.
- ❖ Beide Typen können die Genital- und die Analregion (Herpes genitalis), die Nase und den Mund (Fieberbläschen) betreffen. HSV-2 führt allerdings nur selten zu Fieberbläschen am Mund.
- ❖ HSV-1 führt zu Fieberbläschen und nach Oralsex auch zu Herpes genitalis.
- ❖ Das Virus kann durch die Schleimhaut von Mund, Vagina, Rektum, Harnröhre oder unter der Vorhaut in den Körper kommen. Außerdem kann es auch durch kleine Verletzungen der Haut eindringen.

Wie steckt man sich mit Herpes genitalis an?

- ❖ Die meisten Menschen stecken sich bei symptomfreien Personen an.
- ❖ Man kann sich mit Herpes anstecken, wenn man Sex mit jemandem hat, der bereits mit dem Virus infiziert ist. Das kann durch Vaginalsex, Oralsex, analsex oder durch engen körperlichen Kontakt passieren.
- ❖ Der häufigste Weg, sich mit genitalem HSV-2 zu infizieren, ist während des sexuellen Kontakts mit einem Partner, der mit diesem Virus angesteckt ist. Der häufigste Weg, sich genital mit HSV-1 zu infizieren, ist Oralsex mit einer Person, die Fieberbläschen hat oder kurz davor ist, Fieberbläschen zu entwickeln.
- ❖ Selten kann Herpes genitalis von einer Person mit Herpes an den Fingern oder Händen übertragen werden, wenn damit der Genitalbereich des Partners berührt wird.
- ❖ Sie können wochen-, monate- oder sogar jahrelang mit dem Virus infiziert sein, bevor Symptome auftreten.

Infektion mit Herpes genitalis

Informationsblatt für Betroffene



Was sind die Symptome von Herpes genitalis?

- ❖ Die meisten Menschen haben keine sichtbaren Krankheitszeichen oder Symptome. Nur etwa eine von 3 Personen entwickelt innerhalb von 4-5 Tagen nach Infektion Symptome.
- ❖ Gelegentlich kann das Virus wochen-, monate- oder sogar jahrelang im Körper vorhanden sein, bevor man Symptome entwickelt. Wenn Sie Symptome bekommen, bedeutet das nicht, dass Sie sich gerade jetzt mit dem Virus infiziert haben.
- ❖ Möglicherweise fühlen Sie sich allgemein unwohl mit leichten grippeähnlichen Symptomen wie Fieber, Müdigkeit und Kopfschmerzen. Oftmals folgt darauf ein Stechen oder Jucken im Genital- oder Analbereich. Dann können kleine, flüssigkeitsgefüllte Bläschen oder Erosionen entstehen, die dann innerhalb von ein bis zwei Tagen aufplatzen und dann verkrusten und abheilen.
- ❖ Menschen, die sich mit HSV-2 infiziert haben, haben oft mildere Erstsymptome von Herpes genitalis als mit HSV-1.
- ❖ Das Virus wird dann ruhend (inaktiv) und verbleibt im Körper. Hin und wieder wird das Virus reaktiviert und ausgeschieden.
- ❖ Auch wenn es keine Symptome verursacht, ist es infektiös, wenn es auf der Haut vorhanden ist.
- ❖ Manchmal wird das Virus wieder aktiv und verursacht weitere Episoden von Herpes genitalis – das ist bekannt als rezidivierender Herpes.
- ❖ Typischerweise hat ein Patient, bei dem HSV-2 diagnostiziert wurde, 4 bis 6 Rezidive der Krankheit pro Jahr. Patienten mit HSV-1 haben ziemlich selten Rezidive – im Durchschnitt weniger als einmal im Jahr.
- ❖ Krankheitszeichen und Symptome von Rezidiven sind in der Regel viel milder und verschwinden schneller wieder als beim ersten Ausbruch. Oft gibt es vor einem Ausbruch ein Kribbeln oder eine leichte grippeähnliche Erkrankung. Bei einigen Patienten treten auch Juckreiz oder Schmerzen im Bereich des Ausbruchs auf, bevor Bläschen auftreten. Die Bläschen sind normalerweise weniger zahlreich als in der ersten Episode. Sie betreffen oft dieselbe Stelle, können aber auch in der Nähe davon auftreten.

Infektion mit Herpes genitalis

Informationsblatt für Betroffene



Was verursacht Rezidive?

- ❖ Vermutete Auslöser sind Erschöpfung, Müdigkeit oder Stress, aber es gibt nur begrenzte Evidenz dafür. Reibung durch Sex, Masturbation, enge Kleidung oder Unterwäsche können ebenfalls eine Episode auslösen. Auch die Exposition gegenüber UV-Licht kann das Wiederauftreten von Fieberbläschen auslösen.

Brauche ich irgendwelche Tests?

- ❖ Oftmals kann die Erkrankung schon mit freiem Auge festgestellt werden. Meist folgt aber ein Abstrich von einer Läsion, um die Diagnose zu sichern. Die Tests sind in der Regel sehr genau und die Ergebnisse sollten rasch vorliegen. Der Test kann Ihnen möglicherweise sagen, welche Art von Herpes Sie haben (HSV-1 oder HSV-2), wodurch Ihr Arzt Ihnen genauere Informationen über Ihren Virustyp geben kann.
- ❖ Wenn Sie keine Herpes-Symptome haben, ist es normalerweise nicht möglich, Sie auf eine Infektion zu testen. Das liegt daran, dass der verfügbare Bluttest nicht sehr genau ist und das Ergebnis nicht zuverlässig widerspiegelt, ob Sie tatsächlich eine Infektion haben oder nicht.
- ❖ Wenn Sie glauben, dass Sie Symptome haben, die mit einer Herpes Infektion vereinbar sein könnten, oder sich Sorgen über andere Infektionen machen, sollten Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin aufsuchen
- ❖ Wenn Sie Herpes haben, sollten Sie sich auch auf andere sexuell übertragbare Infektionen wie HIV, Syphilis, Chlamydien und Gonorrhoe testen lassen, da Sie mehr als eine Infektion gleichzeitig haben können.

Wie wird Herpes behandelt?

Erste Episode

- ❖ Antivirale Medikamente werden normalerweise für die erste Episode empfohlen und innerhalb weniger Tage nach Beginn der Symptome verabreicht. Sobald die Bläschen zu heilen begonnen haben, ist diese Therapie oft nicht mehr wirksam
- ❖ Es ist wichtig, den betroffenen Bereich sauber zu halten
- ❖ Es ist außerdem wichtig, dass Sie Ihre Hände waschen, nachdem Sie die betroffene Haut berührt haben.
- ❖ Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- ❖ Einige Patienten berichten, dass es ihnen hilft, wenn einen Eisbeutel auf die Wunden legen (das Eis nicht direkt auf die Haut legen). Eine kalte Dusche zu nehmen und kalte, nasse kühle Teebeutel auflegen, kann ebenfalls angenehm sein.
- ❖ Es kann hilfreich sein, locker sitzende Kleidung zu tragen

Infektion mit Herpes genitalis

Informationsblatt für Betroffene



- ❖ Wenn das Wasserlassen schmerzhaft ist, kann das Wasserlassen beim Baden helfen. Oder gießen Sie beim Wasserlassen einen Krug mit warmem Wasser über Ihre Genitalien. Wenn Sie nach mehreren Stunden nicht in der Lage sind, Wasser zu lassen, sollten Sie dringend einen Arzt aufsuchen.

Wiederkehrender Herpes

- ❖ Wenn Ihre Rezidive Ihnen keine Probleme bereiten, ist es nicht notwendig, Medikamente dagegen einzunehmen, da die Hautveränderungen von selbst abheilen.
- ❖ Manche Menschen finden es hilfreich, eine antivirale Behandlung einzunehmen, wenn sie wiederkehrende schmerzhaft Episoden von Herpes genitalis bekommen. Ihr Arzt kann Ihnen möglicherweise Tabletten geben, die Sie zu Hause behalten können, um mit dem Beginn eines Rezidivs direkt mit der Behandlung zu beginnen.
- ❖ Wenn Sie sehr häufig Rezidive haben, gibt es die Option täglich eine vorbeugende Behandlung einzunehmen, um die Symptome zu unterdrücken und Rezidive zu reduzieren. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie dies in Betracht ziehen möchten. Einige Menschen nehmen diese vorbeugende Behandlung, um das Risiko einer Übertragung des Virus zu verringern.

Sollte ich Sex haben, wenn ich das HSV-Virus habe?

- ❖ Sie können das Virus nur an jemanden übertragen, der nicht bereits mit dem GLEICHEN Herpestyp infiziert ist wie Sie – also HSV-1 oder HSV-2. Wenn Sie jedoch HSV-2 haben, können Sie jemanden anstecken, der bereits mit HSV-1 infiziert ist und umgekehrt, obwohl dieses Risiko etwas geringer sein könnte als das Risiko, jemanden zu infizieren, der nicht mit einer der beiden Herpesarten infiziert ist.
- ❖ Das Virus wird am ehesten kurz vor, während oder unmittelbar nach einer Herpes-Episode übertragen, daher kann das Risiko einer Virusübertragung verringert werden, indem in diesen Zeiten auf Sex vollständig verzichtet wird.
- ❖ Es wird davon ausgegangen, dass die meisten Menschen gelegentlich Viren ausscheiden, ohne Anzeichen oder Symptome einer Herpesinfektion zu haben. Dies wird als “asymptomatisches Shedding“ bezeichnet. In diesen Zeiträumen ist eine Virusübertragung möglich; für die meisten Menschen ist dieses Risiko jedoch gering.
- ❖ Im ersten Jahr nach der Ansteckung und bei häufigen Rezidiven ist eine Virusausscheidung am wahrscheinlichsten. Dieses Risiko ist bei HSV-1 geringer als bei HSV-2. Je länger die Zeit zwischen den Rezidiven ist, desto seltener ist ein “asymptomatisches Shedding”.
- ❖ Die Verwendung von Kondomen und eine langfristige vorbeugende Behandlung halbieren das Risiko einer Übertragung von Herpes.

Herpes und Schwangerschaft

Infektion mit Herpes genitalis

Informationsblatt für Betroffene



- ❖ Wenn Sie schwanger sind oder versuchen, schwanger zu werden, ist es wichtig, dass Sie Ihren Arzt und Ihre Hebamme darüber informieren, dass Sie Herpes haben. Diese können Sie zu Herpes in der Schwangerschaft beraten. Das Risiko, Herpes auf Ihr Baby zu übertragen, ist gering, wenn Sie sich vor Ihrer Schwangerschaft angesteckt haben. Ihr Arzt wird Sie beraten, wie Sie dieses Risiko weiter verringern können.
- ❖ Für Männer mit Herpes, deren Partnerin schwanger wird und sich noch nicht mit Herpes angesteckt hat, ist es sehr wichtig, dass sie die Partnerin während der Schwangerschaft nicht mit Herpes anstecken. Sie sollten mit Ihrem Arzt darüber sprechen, wie Sie dieses Risiko verringern können.

Muss ich es meinem Partner sagen?

- ❖ Wenn Sie Ihrem Partner von Ihrer HSV-1-Diagnose erzählen, verringert sich nachweislich die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung des Virus.
- ❖ Herpes genitalis kann nicht durch Umarmungen, gemeinsames Baden oder Handtücher, durch Schwimmbäder, Toilettensitze oder durch gemeinsames Teilen von Tassen oder Besteck übertragen werden.
- ❖ Insgesamt wird das Risiko einer Übertragung von Herpes genitalis (beide Arten) auf 5–10 % pro Jahr geschätzt. Das Übertragungsrisiko bei HSV-1 ist geringer als bei HSV-2.
- ❖ Da HSV-1 auch gewöhnliche Fieberbläschen verursachen kann, ist es wahrscheinlich, dass Ihr Partner zuvor schon dem Virus ausgesetzt war. Wenn Ihr Partner bereits mit HSV-1 an Mund (Fieberbläschen) oder Genitalien infiziert war, ist es sehr unwahrscheinlich, dass Sie ihn erneut anstecken.
- ❖ Wenn Ihr Partner noch nicht mit HSV-2 infiziert war, dann wird durch oben genannte Vorsichtsmaßnahmen das Übertragungsrisiko reduziert. Wenn bei Ihrem Partner bereits HSV-2 diagnostiziert wurde, können Sie das Virus nicht erneut an ihn weitergeben.

Weitere Hilfe und Informationen

- Wenn Sie vermuten, dass Sie Herpes oder eine andere sexuell übertragbare Infektion haben, suchen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf.