

Lippenschutz mit Melisse

Kälte ist für unsere Lippen der Hörtetest. Sie lässt die feine Haut austrocknen und macht sie empfindlicher. Häufig ist die unangenehme Folge eine virale Infektion mit Fieberbläschen, der sogenannte Lippenherpes. Höchste Zeit, die Lippen zu schützen – etwa mit den Wirkstoffen der Melisse

Schon der berühmte persische Arzt, Physiker und Alchimist Avicenna wies im Jahre 1020 v. Chr. auf die hilfreiche Melisse bei Wunden und Geschwüren hin. Und tatsächlich können die ätherischen Öle aus den Melissenblättern sowie seine Gerbstoffe und Flavonoide die Ausbreitung einer Virusinfektion auf der befallenen Haut verhindern. Das haben wir ihrer „virostatischen Wirkung“ zu verdanken.

Ursprünglich im östlichen Mittelmeerraum beheimatet, kommt die Melisse heute in Europa, Nordafrika und Amerika vor. Die krautige Pflanze duftet meist stark nach Zitrone und wird bis zu 90 cm hoch. Ihr Name geht zurück auf ihre Verwendung als Bienenfutterpflanze (griech. *melissa*, Biene). Schon früh wurde sie auch als Hausmittel eingesetzt und mundet ebenfalls als Tee oder Gewürz.

EIN DRÜSENPROBLEM

Wie kommt es aber überhaupt zum Lippenherpes? Lippenherpes ist die häufigste Art der Herpesinfektion. Im Gegensatz zur übrigen Körperhaut, die Schweiß- und Talgdrüsen besitzt und damit durch einen Fett-Wasser-Film geschützt wird, fehlen diese Drüsen in den Lippen. Die zarte Haut ist damit Umwelteinflüssen und Stress besonders ausgeliefert. Der Herpesvirus kann sich über die Nervenfasern auf die Lippenhaut oder auf die Schleimhaut von Mund und Nase ausbreiten. Meist treten die schmerzhaften Herpesbläschen zusammen mit einem grippe-



len Infekt auf, weswegen sie auch als „Fieberbläschen“ bezeichnet werden. Übermäßige UV-Strahlung und Stress können ebenfalls der Grund für ein geschwächtes Immunsystem und den Ausbruch der Symptome sein. Nach einem ersten Spannungsgefühl und Kribbeln bilden sich wenig später infektiöse Bläschen, gefüllt mit einer klaren Flüssigkeit. Die entstehenden Verkrustungen jucken häufig und heilen nur langsam ab. Eine unschöne Erkrankung, deren Symptome bei Nichtbehandlung

jedoch in der Regel nach zwei Wochen verschwunden sind. Für eine Ansteckung reicht schon der einmalige Kontakt mit einer kranken Person. Danach bleibt das Virus lebenslanglich im Körper. Allein 60 bis 90 Prozent der Erwachsenen tragen den Krankheitserreger in sich.

Einen natürlichen Schutz bietet das pflanzliche Extrakt aus den Melissenblättern. Ist der Virus hingegen schon ausgebrochen, kann der Wirkstoff verhindern, dass sich Herpesviren weiter vermehren. Melissenextrakt ist in pflanzlichen Präparaten enthalten, die etwa als Crème oder Pflegestift in Apotheken oder Drogerien bezogen werden können. Übrigens: Zum Schutz der Mitmenschen sollten bei Lippenherpes Handtücher, Gläser und Besteck nicht geteilt werden. □

