

Kundenflyer

5 Tipps gegen trockene Lippen

Die Temperaturen werden langsam kühler und das Wetter wird rauer: Wind, Kälte und Heizungsluft trocknen die Haut und vor allem auch die Lippen aus. Die Folge sind spröde, trockene oder sogar rissige und entzündete Lippen. Manchmal sind auch die Mundwinkel betroffen und können einreißen. Damit die Lippen schnell wieder geschmeidig werden, kommen hier fünf Tipps.

Tipp eins: Pflegestifte und Lippencremes

Ursache für die trockenen Lippen ist der fehlende Eigenschutz: Anders als der Rest der Haut enthält die Haut der Lippen keine Schweiß- und Talgdrüsen. Diese sorgen normalerweise dafür, dass die Haut ausreichend mit Fett oder Feuchtigkeit versorgt wird, damit sie nicht so schnell austrocknet und geschmeidig bleibt. Da diese Drüsen fehlen, neigen die Lippen schneller dazu, trocken und spröde zu werden. Die Haut am Mund ist somit viel empfindlicher gegenüber Umwelteinflüssen als am restlichen Körper. Um fehlende Feuchtigkeit und Fett zuzuführen, eignen sich Lippenpflegestifte oder Lippencremes, die am besten regelmäßig verwendet werden.

Wichtig bei der Auswahl ist ein Blick auf die Inhaltsstoffe: Parfümierte und farbstoffhaltige Produkte sollten bei empfindlichen und wunden Lippen gemieden werden, da sie zusätzlich reizen können. Auch der Einsatz von Mineralölen wie Paraffin ist umstritten. Gut geeignet sind Produkte mit einem hohen Anteil an stark rückfettenden und pflegenden Substanzen wie Sheabutter, Bienen- und Jojobawachs, Dexpanthenol, Kamille oder Ringelblume. Sie fördern die Wundheilung und machen raue Lippen wieder zart und geschmeidig.

Tipp zwei: Hausmittel wie Honig und Co.

Ist kein Pflegestift zur Hand, können auch einige Hausmittel helfen, die Lippen zu pflegen: Ein bewährtes Hausmittel ist beispielsweise Honig. Dieser kann dünn auf die Lippen aufgetragen werden und nach etwa zehn Minuten wieder abgetupft werden. Noch intensiver ist die Wirkung, wenn er über Nacht einwirken kann. Gleiches gilt für weitere Hausmittel wie Oliven- und Kokosöl oder Aloe-Vera-Gel.

Tipp drei: Massage und Lippenpeeling

Um abgestorbene und trockene Hautschüppchen zu entfernen, eignet sich auch für die Lippen ein sanftes Peeling. Vor dem Auftragen des Pflegeproduktes können die Lippen vorsichtig mit einer weichen Zahnbürste massiert werden. Alternativ kann ein Peeling auch einfach selbst hergestellt werden: Dazu zwei Teelöffel Zucker mit einem halben Teelöffel Öl und etwas Honig vermischen. Danach kann das Peeling aufgetragen und sanft in kreisenden Bewegungen einmassiert werden. Reste können mit Wasser abgewaschen werden. Danach erst wird das Pflegeprodukt aufgetragen, welches durch die verbesserte Durchblutung nun optimal wirken kann.

Tipp vier: Ausreichend Trinken

Neben den kosmetischen Hilfsmitteln hilft vor allem auch eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme: Denn Feuchtigkeit kommt auch von innen. Über den Tag verteilt sollten mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich genommen werden. Denn durch das Trinken werden auch unsere Lippen befeuchtet. Neben Wasser sind vor allem ungesüßte Tees geeignet. Das ist nicht nur gut für die Lippen, sondern für das gesamte Hautbild.

Tipp fünf: Nicht lecken!

Bei trockenen Lippen neigen viele Menschen dazu, sie mit der Zunge anzufeuchten. Das lindert zwar kurzzeitig das Spannungsgefühl, jedoch trocknet es langfristig die Lippen weiter aus. Sobald der Speichel verdunstet, wird der Lippenhaut zusätzlich Feuchtigkeit entzogen und sie ist trockener als zuvor. Die sowieso schon wenig vorhandenen Fette werden ebenfalls weiter verringert. Oft wird diese Gewohnheit unbewusst durchgeführt – sie sollte jedoch nach Möglichkeit vermieden werden. Denn die kaputte Haut kann von Bakterien und Viren schnell infiziert werden.