



Dr. med. Heidrun Sturm,
Gesundheitsexpertin der
Schwenninger BKK

Drei Minuten für Ihre Gesundheit

Lippenpflege – Was hilft bei spröden Lippen?

Rote Lippen soll man küssen – wenn sie jedoch rissig und spröde sind, macht das nur halb so viel Spaß. Gerade im Winter und in der Übergangszeit zum Frühling bekommen es viele mit aufgesprungenen Lippen zu tun. Der Grund: Die Haut ist an dieser Stelle deutlich dünner und trocknet schnell aus.

Sensibel und dünn

Unsere Lippenhaut gehört zu den Schleimhäuten und ist deutlich dünner als die restliche Haut. Weil sie weder über Talg- noch über Schweißdrüsen verfügt, kann sich die Lippenhaut selbst kaum mit Feuchtigkeit und Fett versorgen. Wenn sie im Freien kalter Luft oder in Gebäuden warmer, trockener Heizungsluft ausgesetzt ist, trocknet sie schnell aus – mit unangenehmen Folgen: rauen, spröden und manchmal sogar aufgesprungenen Lippen. Die kleinen Risse sind mitunter auch schmerzhaft und können sogar Pilzinfektionen begünstigen. Das lässt sich jedoch leicht vermeiden: Mit der richtigen Pflege steht einem schönen, gesunden Kussmund nichts mehr im Wege.

Geschmeidig statt trocken

Viele schwören auf Lippen-Pflegestifte, sie sind praktisch für unterwegs und einfach in der Anwendung. Spezielle Cremes oder rückfettende Salben ziehen dagegen meist besser ein und hinterlassen keinen Fettfilm. Generell ist bei der Pflege angegriffener Lippen darauf zu achten, dass das Produkt keine Duft- und Konservierungsstoffe oder ätherische Öle enthält, denn diese können die Haut zusätzlich reizen. Gute Pflegemittel sind deshalb auch Melkfett und Vaseline. Wer auf Hausmittel schwört, kann es mit Honig versuchen, er wirkt entzündungshemmend und beruhigend. Eines sollte man bei spröden Lippen grundsätzlich vermeiden, auch wenn es schwer fällt – mit der Zunge die trockenen Lippen zu befeuchten. Dies bringt zwar kurzfristige Linderung, der Speichel reizt die Haut jedoch zusätzlich und trocknet sie weiter aus. Selbst wer gesunde Lippen hat, sollte bei viel Sonnenschein im Freien an ausreichenden UV-Schutz denken, um einen Sonnenbrand auf den Lippen zu vermeiden.