



XUNDI TIPP Mai

Unsere Lippen brauchen Sahne, Butter und Honig

Viele haben derzeit Probleme mit den Lippen. Sie sind rau, rissig, spröde und aufgesprungen. Kein Wunder: Kälte und Wind haben in den letzten Monaten die Haut unserer Lippen ständig gereizt und ausgetrocknet. Und die trockene Luft in beheizten Räumen hat da noch einiges dazu beigetragen. Und wehe, wenn sich jemand im Freien die Lippen mit der Zunge befeuchtet hat!

Da sind sie nämlich sofort rissig geworden. Und in diesen kleinen Hauteinrissen siedeln sich sofort jede Menge Krankheitserreger an und verursachen unangenehme Infektionen. Kommt dann noch die erste starke Sonne hinzu, gibt es die lästigen Fieberbläschen am Mund. Mancher wird sich fragen: Warum sind unsere Lippen so besonders empfindsam? Es fehlt ihnen der natürliche Schutz, den unsere Haut sonst hat. Die Lippen haben keine Schweiß- und keine Talgdrüsen. Sie können nur ganz wenig von dem Hautpigment Melanin bilden, haben daher keinen Sonnenschutz. Die dünne Hornschicht der Lippen ist leicht verletzbar, kann sich nicht wehren, wenn ihr Feuchtigkeit wegduftet. Und gerade diese zarten, schutzlosen Lippen werden von uns stiefmütterlich vernachlässigt.

Es ist daher höchste Zeit, dass wir sie fürsorglich pflegen. Dazu eignen sich einige ganz einfache Naturrezepte:

- Wenn die Lippen aufgesprungen sind, dann bestreichen Sie sie einige Tage lang mit frischer Sahne oder mit Butter.
- Bei rissigen Lippen schneiden Sie eine Zwiebel oder eine Knoblauchzehe in dünne Scheiben und reiben damit die betroffenen Stellen ein.
- Trockene Lippen kann man herrlich auffrischen, wenn man eine Gurke für Salat in Räder schneidet und mit einigen davon die Lippen einmassiert.
- Wenn die Lippen besonders rau sind, dann kann man dieses Problem wunderbar mit dem Einreiben von Kakaobutter beseitigen.
- Wenn die Lippen allzu spröde sind und bald wieder samtig werden sollen, dann reiben Sie sie jeden Abend vor dem Zubettgehen mit etwas Honig ein und lassen diesen über Nacht einwirken.

Ja, und wenn Ihre Lippen dann wieder so sind, wie Sie es sich wünschen, dann sollten Sie vorbeugend Pflegemaßnahmen setzen: Gehen Sie bei schlechtem Wetter niemals aus dem Haus, ohne einen Lippenschutzstift oder eine Lippenpflegecreme verwendet zu haben. In der Apotheke gibt es da eine reiche Auswahl. Wer Freizeitsport betreibt und viel der Sonne ausgesetzt ist, muss die Lippen zusätzlich noch mit Sonnenschutz versorgen und zwar mit Schutzfaktor 8 bis 15.

Quelle: Prof. Hademar Bankhofer, Evelyn Hofer

