

Trockene Lippen im Winter

Im Winter leidet man gern unter trockener Haut und trockenen Lippen. Viele Tipps helfen auch allgemein bei trockener Haut.

Weshalb trocknen Haut und Lippen aus?

Die höchste Talgdrüsendichte findet man auf der Schläfe, um die Nase, den Mund, Decolleté und Rücken, den sogenannten seb. Arealen. Im Bereich der Arme und Beine ist die Anzahl der Talgdrüsen stark reduziert. Im Lippenbereich fehlen die Talgdrüsen und außerdem ist die Haut sehr dünn. Durch das Fehlen der Talgdrüse werden die Lippen nicht genügend mit Fett versorgt.

Die trockene Heizungsluft mit der geringeren Luftfeuchtigkeit zu einem vermehrten der ganzen Haut.

Tipp 1) Ernährung

Im Winter sollte man Ernährung immer etwas umstellen. Wichtig ist, dass stark zuckerhaltige Nahrungen vermieden wird, da Zucker den Vitamin B2 Vorrat aufbraucht. Ersetzt werden kann Schokolade und Co schließlich auch durch Obst. Allerdings sollte das Obst nicht zu sauer sein, ebenso sollten scharfe Speisen vermieden werden. Eigentlich hat scharfes Essen nichts mit trockenen Lippen zu tun, doch beim Essen kann das die Lippen reizen.

Tipp 2) Kosmetik

Wenn die Lippen trocken sind, sollte zuviel Lippenstift vermieden werden, denn dieser trocknet sie noch mehr aus. Gerade im Winter muss man die Mundpartie auslassen, z.B. beim Auftragen von Masken. Auch sollten Gesichtscremes nicht in die Nähe der Lippen kommen, ebenso wenig Make up.

Tipp 3) Pflegeprodukte

Im Winter empfiehlt sich eine Creme oder Salbe, die sehr fettig ist, wie Vaseline und Melkfett.

Creme hat den Vorteil, dass sie sich dicker auftragen lässt. Besonders nachts ist das von großem Vorteil. So kann man vor dem Schlafengehen eine dicke Schicht von der Creme auf die Lippen auftragen. Sich vor dem Schlafen einzucremen ist außerdem wichtig, da sich nachts die Haut am besten regeneriert.

Tipp 4) Tabletten mit ungesättigten Fettsäuren

Tabletten, die ungesättigte Fettsäuren enthalten. Diese helfen sehr gut. Ein Beispiel ist Nachtkerzenöl, dieses besitzt einen hohen Anteil an Linolsäure und Gamma-Linoleinsäure und hilft auch bei Neurodermitis.

Tipp 5) Senkung der trockenen Raumluft

das eigentliche Problem von trockener Haut, somit auch von trockenen Lippen ist die Heizungsluft.

Diese kann man kaum umgehen, im Auto, im Büro, in der Schule, im Bus & die Luft ist überall furchtbar trocken. Allerdings kann man zu Hause die geringe Luftfeuchtigkeit verhindern.

Als erstes ist es wichtig gut und oft zu Lüften. Auch sollte die Heizung nicht auf der obersten Stufe laufen. Besonders nachts die Heizung runterdrehen.

Tipp 6) Pflege allgemein

Wie oben schon erwähnt: immer mit fettiger Creme eincremen. Die Lippen können die Cremes besser aufnehmen, wenn man vorher mit einer Zahnbürste leicht über sie reibt, und so Hautschüppchen löst. Die Zahnbürste wirkt außerdem wie eine Art Massage und fördert die Durchblutung. Lippen und Befeuchten mit Speichel: "Lippen können nie spröde werden, da ich sie immer befeuchte"

Das ist falsch. Die Lippen mit der Zunge zu befeuchten macht dieses noch spröder, da Speichel eigentlich dazu da ist Nahrung zu zersetzen.

Tipp 7) Trinken.

Man verliert viel Feuchtigkeit über die Haut, mehr als man denkt. Die meisten Menschen trinken allgemein zu wenig, Kaffee und Alkohol entzieht dem Körper zusätzlich Flüssigkeit. Diese muss immer wieder dem Organismus zugeführt werden. Mindestens 2, 5 Liter trinken!