



## Trockene Lippen: Besser vorsorgen als nachsorgen

Von terracodes

Erstellt am 9 Feb 2013 - 14:16

Für viele Menschen sind sie ein immer wiederkehrendes Problem: Trockene Lippen. Vor allem wenn es draußen kälter wird, haben viele Menschen mit trockenen Lippen zu kämpfen. Dies liegt nicht nur an der Kälte selbst, sondern oftmals auch an einer zu trockenen Heizungsluft in Wohn- und Arbeitsräumen. Derartige Umwelteinflüsse stellen für Lippen eine besondere Belastung dar, da die Haut der Lippen besonders empfindlich ist und auch über keine eigenen Talg- und Schweißdrüsen verfügt.

Vom gesundheitlichen Aspekt her sind trockene Lippen zunächst kein großes Problem. Allerdings können sich stark ausgetrocknete Lippen zum Teil deutlich negativ auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken. Vor allem in fortgeschrittenen Stadien kann eine starke Austrocknung der Lippen sogar zu schmerzhaften und teils sogar blutenden Wunden führen. Damit nicht genug sind trockene Lippen auch noch ein kosmetisches Problem, da die rissigen und spröden Lippen natürlich alles andere als attraktiv aussehen.

Ein Arztbesuch ist trotzdem nur sehr selten nötig. Im Regelfall können sich die Betroffenen selbst helfen, indem sie zum Beispiel auf spezielle Pflegemittel bzw. Wundsalben für Lippen zurückgreifen. Darüber hinaus sollte man es vermeiden, die trockenen Lippen ständig mit der Zunge zu befeuchten. Dies bringt zwar eine kurzzeitige Linderung, letztlich führt dies aber nur dazu, dass die Lippen noch weiter austrocknen und sich so die Symptome sogar noch verschlimmern.

Wie so oft gilt aber auch bei trockenen Lippen, dass Vorsorge besser ist als Nachsorge. An erster Stelle steht hier natürlich die richtige Lippenpflege. Auf [trockene-lippen.info](http://trockene-lippen.info) findet man hier etwaige Pflegetipps sowie weitere [Infos zu trockenen Lippen](#) [1]. Darüber hinaus sollte man, vor allem im Winter, wenn viel geheizt wird, darauf achten, dass die Luftfeuchtigkeit in Wohn- und Arbeitsräume nicht unter 40% fällt.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:54):** <http://medkom24.eu/node/17308>

### Links:

[1] <http://medkom24.eu/www.trockene-lippen.info>