

## **Trockene Lippen: Ursachen und gezielte Pflege**

### **Ursachen für trockene Lippen sind vielfältig – die Basis der Pflege**

Trockene Lippen sind unangenehm und für viele auch optisch sehr störend. Schliesslich ist ein strahlendes Lächeln unsere Visitenkarte, die wir täglich mehrfach einsetzen. Gerade in den kalten Wintermonaten haben viele Betroffene mit spröden Lippen und rissigen Mundwinkeln zu kämpfen. In den meisten Fällen steckt nur eine natürliche Empfindlichkeit der Lippenhaut hinter dem Problem. Es kann aber auch ein Hinweis auf eine Grunderkrankung sein. Deshalb gilt für trockene Lippen: Ursachen und Behandlung hängen eng zusammen.

### **Trockene Lippen – nicht nur im Winter ein weitverbreitetes Problem**

Der Aufbau der Lippenhaut unterscheidet sich deutlich von der restlichen Gesichtshaut. Die Hornschicht ist viel dünner, und es fehlt ihr an Talgdrüsen, welche eine schützende Fettschicht produzieren könnten. Auch der schützende Hydrolipidfilm fehlt auf den Lippen, sodass die Feuchtigkeit aus den unteren Hautschichten besonders leicht entweichen kann. Wichtig ist ausserdem zu wissen, dass die Lippenhaut keine Pigmentzellen besitzt und der Sonneneinstrahlung deshalb besonders ungeschützt ausgesetzt ist.

### **Sensible und empfindliche Lippenhaut**

Das Problem der trockenen Lippen, von dem viele Erwachsene aber auch Kinder betroffen sind, hat grundsätzlich die gleichen Ursachen wie trockene Haut im Allgemeinen: Der schützende Lipidfilm ist nicht ausreichend dick genug, so dass es zum Verlust von Feuchtigkeit kommt. Die empfindliche Lippenhaut trocknet besonders schnell aus. Verstärkt wird dieser Effekt durch ständiges Befeuchten der Lippen mit der Zunge oder starken Speichelfluss. Ältere Patienten mit schlecht sitzenden Gebissen oder Babys im Zahnwechsel leiden deshalb vor allem im Winter unter trockenen Lippen und Hautflächen um den Mund herum.

### **Genau hinschauen – Ursachen für spröde Lippen**

Die empfindliche Lippenhaut ist durch die ständigen Umwelteinflüsse wie Nässe, Wind, Kälte, Sonneneinstrahlung und trockene Luft einer ständigen Belastung ausgesetzt. In den meisten Fällen lässt sich für raue oder spröde Lippen keine Ursache, die über die normalen Umweltfaktoren hinausgeht, finden. Etwas anders ist das, wenn die Lippen geradezu aufgerissen sind und bereits blutige oder entzündete Stellen aufweisen. Auch wenn die Risse vor allem in den Mundwinkeln liegen, handelt es sich nicht mehr „nur“ um trockene Lippen.

### **Wenn mehr dahintersteckt: Hautkrankheiten und Stoffwechselstörungen**

Die angegriffene, oft wiederholt befeuchtete Haut der trockenen Lippen bietet verschiedenen Keimen einen optimalen Lebensraum: Herpes-Viren, Bakterien und Pilze können die Lippen besiedeln und zu hartnäckigen Entzündungen führen. Betroffen sind dann meistens die Mundwinkel – man spricht in diesem Fall von Mundwinkelrhagaden. Die eingerissenen Mundwinkel können aber auch ein Symptom für eine Stoffwechselstörung wie Diabetes sein oder sich bei Eisen- oder Vitamin-B2-Mangel entwickeln.

### **Sonderfall Mundwinkelrhagaden – spezielle Behandlung erforderlich**

Hartnäckige Mundwinkelrhagaden sollten ärztlich abgeklärt werden, um die Ursache aufzuspüren. Die wichtigsten, ersten Massnahmen sind das Trockenhalten und eine antientzündliche Pflege, zum Beispiel mit einer Zinkpaste. Wichtig ist ausserdem, die restliche Lippenhaut mit hochwertigen Lippenpflegeprodukten zu pflegen, die möglichst hohe Anteile natürlicher Lipide enthalten. Damit bleibt die gesunde Haut geschmeidig, was eine Ausbreitung der rissigen Stellen verhindert kann.