

Das sensible Tor zur Seele



Die Lippen sind weit mehr als ein Organ,
das beim Sprechen und Essen unterstützt.
Doch sie wollen gepflegt sein, denn ihre dünne
Haut trocknet schnell aus und wird spröde.

«Rote Lippen soll man küssen», trällerte Schlagersänger Peter Kraus vor 60 Jahren. Dass vor allem weibliche Lippen als erotisches Symbol hervorgehoben werden, ist indes schon einiges älter. Bei Ausgrabungen in der sumerischen Stadt Ur in Mesopotamien wurde eine 5500 Jahre alte Lippensalbe entdeckt. Und die ägyptische Königin Nofretete soll sich vor 3400 Jahren die Lippen geschminkt haben. In anderen Kulturen, etwa im antiken Griechenland, schminkten sich hingegen nur Prostituierte. Und ein chinesisches Sprichwort sagt, dass die Lippen einer Frau das Tor zu ihrer Seele seien.

Die Verbindung von Lippen und Erotik ist keineswegs Zufall. Die Lippenhaut ist viel dünner als diejenige des übrigen Gesichts. Unter der Haut liegen viele Nervenenden, was die Lippen überaus sensibel macht. Kein Wunder, dass sich Liebende küssend nahekomen. Kleinkinder hingegen erforschen mit ihren Lippen unbekannte Gegenstände; rau oder glatt, kühl oder warm, die Lippen nehmen so ziemlich jeden Sinneseindruck wahr.

Darüber hinaus sind die Lippen wichtig für alltägliche Verrichtungen. Sie verschliessen den Mund und verhindern so, dass dieser austrocknet oder dass beim Essen Nahrung aus dem Mund fällt. Sie ermöglichen das Saugen und das Trinken. Zudem sind die Lippen zentral für die Mimik und das Sprechen.

Gepflegt rund ums Jahr

Anders als «normale» Haut verfügt die Lippenhaut über keine Schweißdrüsen, und auch Talgdrüsen sind viel spärlicher. Dadurch trocknet

sie schneller aus und wird spröde. Dies ist besonders bei starker Sonneneinstrahlung und bei trockener Winterluft der Fall. Umso wichtiger ist es, die Lippen zu schützen und regelmäßig zu pflegen.

Die gute Nachricht ist: Die Lippen sind nicht so anspruchsvoll bezüglich der Inhaltsstoffe von Lippenpomaden, wie uns die Werbung glauben machen will. Hausmittel wie Honig, Olivenöl, Ringelblumensalbe oder Creme aus Bienenwachs helfen, die Lippen geschmeidig zu halten. Die Mittel am Abend auf die Lippen verteilen und am Morgen mit geschmeidigen, weichen Lippen erwachen – so einfach geht das. Vielleicht noch etwas besser wirken Pflegeprodukte wie Romulsin® Lippen- und Nasenpflege PantHENOL, mit Mandelöl, Hamameliswasser, Aloe Vera und Zinkoxid. Besonders wenn sie bereits rau und spröde sind, schätzen die Lippen dieses Extra.

Auch wenn es «Schönheits»-Chirurgen anders verkünden: Lippen brauchen weder an ein Gummiboot noch an einen Entenschnabel zu erinnern, um schön zu sein – im Gegenteil. Viel wichtiger ist es, die Lippen zu pflegen. Wie die übrige Haut, schätzen auch die Lippen von Zeit zu Zeit ein Peeling, um überschüssige Hautpartikel zu entfernen. Wer kein kosmetisches Lippenpeeling kaufen will, kann stattdessen Honig und Zucker zu gleichen Teilen mischen und in die Lippen einmassieren. Eine andere Möglichkeit ist es, die Lippen mit einem guten Öl und einer Zahnbürste zu peelen, zum Beispiel mit der Zahnbürste Bambus mit weichen Borsten.

Besondere Pflege für den Winter

Der Winter ist nicht die Jahreszeit der Lippen. Die Kälte draussen und die trockene Luft drinnen setzen ihnen zu. Darum kommt es im Winter besonders häufig zu eingerissenen, entzündeten Mundwinkeln und spröden, rissigen Lippen. Da ist die Pflege mit einem guten Produkt, das die Lippen nicht noch zusätzlich belastet, besonders wichtig. Wenn es trotzdem zu eingerissenen Mundwinkeln kommt, hilft Romulsin® Teebaumöl Creme sanft, aber nachdrücklich. Wie alle Romulsin®-Produkte, ist auch diese frei von Konservierungsstoffen, Silikon und Mikroplastik.

Im Sommer liegt die Herausforderung vor allem beim Sonnenschutz. Die Lippen produzieren kaum Melanin, womit sich die übrige Haut gegen zu viel Sonne wappnet. Eine Lippenpomade mit Lichtschutzfaktor 20 oder höher schützt die zarte Lippenhaut vor Verbrennungen und vor dem Austrocknen.

Gesund ernähren für schöne Lippen

Der erste Schritt zu gepflegten Lippen, die gut aussehen und sich auch so anfühlen, sind allerdings keine Pomaden und Salben, sondern die Ernährung. Dazu gehört, regelmässig genügend zu trinken, denn damit ist für einen ausgewogener Feuchtigkeitshaushalt gesorgt. Dies ist besonders bei Menschen ein Thema, die alters- oder krankheitshalber nicht mehr genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Ein Vitamin B2-Mangel zeigt sich oft an eingerissenen Mundwinkeln. Besonders viel Vitamin

B2 enthalten Schafmilch und deren Produkte, Eier, Fleisch, Pilze, Hülsenfrüchte und Kohlpflanzen. Am einfachsten und gesündesten für den gesamten Organismus ist es, sich einfach gesund und ausgewogen zu ernähren: Viel Gemüse und Hülsenfrüchte, viel Obst, etwas Fisch oder mageres Fleisch, wenig Zucker, Alkohol und Tabak.

Lippenherpes

Fieberbläschen sind unangenehm. Sie jucken, brennen und schmerzen. Doch was ist Lippenherpes überhaupt, warum kommen die Bläschen immer wieder und was können wir gegen sie tun?

Lippenherpes wird durch Herpes-Simplex-Viren ausgelöst, kurz HSV. Die meisten Menschen stecken sich schon als Kind an, ohne dass die Krankheit ausbricht. Monate oder Jahre später tauchen die Herpesbläschen plötzlich auf, meistens im Mundbereich, seltener in der Nase, im Auge oder im Genitalbereich. Die Viren bleiben ein Leben lang treu, auch wenn kein Fieberbläschen zu sehen ist. Doch vor allem wenn die Abwehrkräfte geschwächt sind, nutzen sie die Gunst der Stunde und bescheren uns die Bläschen. Das kann bei Stress, Krankheit oder hormonellen Veränderungen der Fall sein. Auch Kälte oder starke Sonneneinstrahlung können Lippenherpes fördern.

Das HSV wird durch Hautkontakt, Speichel oder direkten Kontakt übertragen. Wenn das Virus aktiv wird, beginnt es auf den Lippen zu kribbeln oder zu jucken. Wenig später bildet sich ein schmerzendes, mit Flüssigkeit gefülltes,

entzündliches Hautbläschen. Unbehandelt heilt es nach etwa 7 bis 10 Tagen ab. Während dieser Zeit ist das Fieberbläschen ansteckend – Küssen verboten! Auch sonst ist Hygiene oberstes Gebot: Nach dem Auftragen der Romulsin® Teebaumöl Creme Hände sorgfältig waschen oder die Creme mit einem Wattestäbchen auftragen, keine Tücher teilen. Vorsicht bei Kontaktsportarten und beim Kontakt mit Säuglingen und Schwangeren!

Die Behandlung von Lippenherpes beginnt bei den ersten Anzeichen. Cremes gegen Herpesviren oder Hamameliswasser sollen über mehrere Tage aufgetragen werden. Sie unterdrücken den Ausbruch und beschleunigen die Heilung. Bei häufigen Ausbrüchen, bei Bläschen an anderen Stellen oder wenn gleichzeitig Fieber oder starke Schmerzen auftreten, muss ärztlicher Rat beigezogen werden. Herpespflaster unterstützen die Behandlung, indem sie den Viren die Vermehrung erschweren. Melissen-Creme kann ebenfalls die Verbreitung der Herpesviren bremsen. Teebaumöl – enthalten in der ® Teebaumöl Creme – desinfiziert und lindert den Juckreiz. Hausmittel wie Honig, Gewürznelken oder Zinksalbe sollen die Heilung fördern.

Gegen einen Herpes-Ausbruch schützt alles, was das Immunsystem stärkt: Stress vermeiden, viel schlafen, viel Bewegung, gesunde Ernährung, und intensive Sonneneinstrahlung vermeiden.

Lippenbalsam einmal selbst gemacht

Grundrezept: 20 g Kokosöl und 10 g Bienenwachs im heissen Wasserbad so lange verrühren, bis beides geschmolzen ist. Zur besseren Haltbarkeit ein paar Tropfen Vitamin-E-Öl beifügen. Die Flüssigkeit in ein sterilisiertes Döschen füllen und erstarren lassen. Kühl aufbewahren.

Lippenbalsam für den Winter: Dem Grundrezept 20 g Sheabutter und 1 bis 2 Tropfen ätherisches Vanilleöl oder ätherisches Öl nach Wahl beifügen.

Vegane Alternative: Bienenwachs durch Carnaubaa-, Soja- oder Jojobawachs ersetzen.

Kontaktieren Sie uns

