



Hausmittel für rissige Lippen

Was sind rissige Lippen? Rissige oder trockene Lippen, die durch Trockenheit, Rötung, Rissbildung, Abblättern und zarte oder wunde Lippen gekennzeichnet sind, sind im Winter häufig. Da Lippen eine dünne Hautschicht haben, neigen sie eher dazu, rissig zu werden. Im Allgemeinen verursachen Sonneneinstrahlung, Austrocknung oder Lippenlecken trockene Lippen. Durch topisches Auftragen von Lippenbalsam oder vermehrte Flüssigkeitsaufnahme werden die Lippen schnell wieder geschmeidig. Rissige Lippen aufgrund von Klimaveränderungen weisen nicht auf eine schwerwiegende gesundheitliche Komplikation hin. Länger anhaltende trockene Lippen können jedoch auf ein ernsthaftes Gesundheitsproblem hinweisen. Manche Menschen entwickeln eine schwerere Form von rissigen Lippen, die als Lippenherpes bezeichnet wird Cheilitis. …



Was sind rissige Lippen?

Rissige oder trockene Lippen, die durch Trockenheit, Rötung, Rissbildung, Abblättern und zarte oder wunde Lippen gekennzeichnet sind, sind im Winter häufig. Da Lippen eine dünne Hautschicht haben, neigen sie eher dazu, rissig zu werden.

Im Allgemeinen verursachen Sonneneinstrahlung, Austrocknung oder Lippenlecken trockene Lippen. Durch topisches Auftragen von Lippenbalsam oder vermehrte Flüssigkeitsaufnahme werden die Lippen schnell wieder geschmeidig.

Rissige Lippen aufgrund von Klimaveränderungen weisen nicht auf eine schwerwiegende gesundheitliche Komplikation hin. Länger anhaltende trockene Lippen können jedoch auf ein ernsthaftes Gesundheitsproblem hinweisen.

Manche Menschen entwickeln eine schwerere Form von rissigen Lippen, die als Lippenherpes bezeichnet wird **Cheilitis**. Es ist durch rissige Haut an den Lippenwinkeln gekennzeichnet, die durch Infektionen oder entzündliche Erkrankungen verursacht werden.

Was verursacht rissige Lippen?

Lippen enthalten keine Talgdrüsen, was sie anfällig für Austrocknung und Rissbildung macht. Wetterbedingter Feuchtigkeitsmangel oder Mangel an topischen Weichmachern kann das Problem verstärken. Das Atmen aus dem Mund macht die Lippen trocken, während die Luft die Lippenfeuchtigkeit trocknet.

Wetteränderungen, Allergien gegen kosmetische Produkte, Infektionen, Medikamente, Dehydrierung, Sjögren-Syndrom, Rauchen und Mangelernährung sind die häufigsten Ursachen für rissige Lippen.

Witterungsbedingte Veränderungen:

Spröde Lippen sind im Winter weit verbreitet, aber manche Menschen entwickeln sogar im Sommer trockene Lippen.

Lippen enthalten kein Pigment Melanin, das vor UV-Strahlen schützt. Dehydrierung in Verbindung mit häufiger Sonneneinstrahlung im Sommer kann das Problem verschlimmern. Außerdem verwenden wir im Sommer seltener Vaseline, da wir viel schwitzen.

Lange Duschen mit heißem Wasser, Heizung in Innenräumen, Mangel an Feuchtigkeit in Kombination mit der Tendenz, weniger Wasser zu trinken, verursachen im Winter spröde Lippen. Wenn die Luft draußen kalt und trocken ist, verliert die Haut ihre Feuchtigkeit und wird rissig.

Austrocknung:

Übermäßiges Schwitzen im Sommer oder reduzierte Wasseraufnahme im Winter kann zu Dehydrierung führen. Wenn Sie nicht genug trinken, trocknet die Haut aus und die Lippen werden trocken.

Lippen lecken

Wann immer sich Ihre Lippen trocken anfühlen, neigen Sie dazu, sie zu lecken. Aber nachdem Sie sie geleckt haben, fühlen sie sich wieder trocken an, also lecken Sie sie erneut, was zu einem anhaltenden Kreislauf der Lippenaustrocknung führt, da Speichel den Lippen Feuchtigkeit entzieht, was zu mehr Trockenheit führt.

Ernährungsmängel:

Ernährungsmängel, insbesondere ein Mangel an Vitamin A, E, Vitaminen des B-Komplexes und Zink und essentiellen Fettsäuren, tragen zu spröden Lippen bei.

Vitamin A, Omega-3-Fettsäuren und Riboflavin (Vitamin B-2) helfen bei der Hautreparatur und Erhaltung gesunder Haare, Nägel und Haut, einschließlich Lippen. Ein Mangel an diesen Vitaminen kann zu spröden Lippen führen.

Das National Resource Center on Nutrition, Physical Activity and Aging listet rissige Lippen als Indikator für Zinkmangel auf.

Ein Mangel an Pyridoxin (Vitamin B-6) steht im Zusammenhang mit Hauterkrankungen, Dermatitis und Rissen an den Mundwinkeln.

Das Altern erhöht die Trockenheit der Lippen und daher kann ein Mangel an antioxidativen Vitaminen wie Vitamin C und E spröde Lippen verursachen.

Allergene:

Zahnpasta mit Natriumlaurylsulfat (SLS) und Guaiazulen und Lippenstifte mit Propylgallat oder Phenylsalicylat wirken als Allergene, die spröde Lippen verursachen.

Eine längere Einnahme von Vitamin-B12-Ergänzungen kann eine Allergie gegen Kobalt entwickeln, die zu trockenen Lippen beiträgt.

Lebensmittelallergien oder der Kontakt mit Allergenen wie Duft- oder Farbstoffen in Kosmetik- oder Hautpflegeprodukten können spröde Lippen verursachen.

Medikamente:

Bestimmte Medikamente wie Lithium zur Behandlung von Depressionen, Chemotherapeutika, Accutane gegen Akne oder Falten, Propranolol gegen Blutdruck oder Prochlorperazin gegen Schwindel können zu spröden Lippen führen.

Hausmittel für rissige Lippen

Während Lippenbalsam und Vaseline Wunder bei rissigen Lippen wirken, sind die folgenden Hausmittel effektiver, sicherer und billiger bei der Behandlung trockener Lippen:

Papaya:

Papaya wirkt als natürliches Peeling. Zerdrückte, reife Papaya auf die Lippen auftragen und nach 10 Minuten abspülen.

Gurke:

Reiben Sie eine kleine Gurkenscheibe sanft über Ihre trockenen Lippen und lassen Sie sie 15 bis 20 Minuten einwirken. Waschen Sie dann die Lippen mit Wasser. Dieser Vorgang kann mehrmals am Tag wiederholt werden. Gurke beruhigt trockene Lippen und lindert Zärtlichkeit.

Öl/Gel:

Die topische Anwendung von Aloe Vera Gel, Olivenöl, Senföl oder Kokosnussöl mehrmals am Tag wirkt als natürlicher Feuchtigkeitsspender, der witterungsbedingt rissige Lippen heilt.

Rosenblätter:

Rosenblätter 4-5 Stunden in Rohmilch einweichen und die Mischung zu einer dicken Paste verarbeiten. Tragen Sie diese Paste 2-3 Mal am Tag auf, besonders abends vor dem Schlafengehen.

Zucker-Honig-Peeling:

Das Peeling abgestorbener Zellen von rissigen Lippen stellt ihre natürliche Weichheit schneller wieder her. Honig ist eine großartige Feuchtigkeitscreme mit heilenden Eigenschaften zur Behandlung von rissigen Lippen.

Mischen Sie 2 Teelöffel Zucker mit 1 Teelöffel Honig. Tragen Sie die Paste auf Ihre Lippen auf und lassen Sie sie einige Minuten einwirken. Reiben Sie die Mischung sanft auf Ihre Lippen, um die abgestorbenen Hautzellen zu lösen. Waschen Sie es mit lauwarmem Wasser ab.

Tipps:

- Bevor Sie eine Lippensalbe auftragen, entfernen Sie abgestorbene Haut von Ihren Lippen
- Um trockene Lippen zu vermeiden, tragen Sie immer Sonnencreme auf Ihre Lippen auf, bevor Sie aussteigen.
- Entscheiden Sie sich beim Kauf von Lippenpflegestiften für Lippenpflegestifte auf Vitamin-E- oder Glycerinbasis oder Salben mit Lichtschutzfaktor 15 (SPF), die natürliche Inhaltsstoffe wie Kokosnussbutter, Bienenwachs, Sheabutter, Rizinusöl, Lanolin und Mandelöl enthalten.

Zu den Ernährungstipps, die helfen, rissige Lippen zu lindern,

gehören:

- Stellen Sie sicher, dass Sie täglich ausreichend Wasser und andere Flüssigkeiten zu sich nehmen, um Austrocknung zu vermeiden.
- Essen Sie Vitamin-A-reiche Lebensmittel wie gelbes, rotes und orangefarbenes Gemüse und Obst und Vitamin-E-reiche Lebensmittel wie Nüsse, Müsli und Blattgemüse beugen rissigen Lippen vor.
- Integrieren Sie Vitamin C-reiche Lebensmittel wie Zitrusfrüchte in Ihre tägliche Ernährung, da dies die Kollagenproduktion erhöht, die die Lippen geschmeidig hält.
- Lebensmittel wie Nüsse, Ölsaaten, Hühnchen und Eier decken den Zinkbedarf, während Leinsamen, Walnüsse und Lachs Quellen für Omega-3-Fette sind und täglich verzehrt werden müssen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki