

## **Kölns Lippen in Not: So schützen Sie sich vor der Wintertrockenheit!**

Erfahren Sie, warum Lippenbalsam in der kalten Jahreszeit wichtig ist und ob eine psychologische Abhängigkeit entstehen kann.

**Köln, Deutschland** - Köln - Lippenbalsam ist für viele ein unverzichtbarer Begleiter, besonders in der kalten Jahreszeit. Doch was, wenn die Lippenpflege zur Sucht wird? Die Kölner Dermatologin Uta Schlossberger gibt im Interview spannende Einblicke in die Welt der Lippenpflege und erklärt, warum unsere Lippen in der Kälte so leiden.

Wenn die Temperaturen sinken, haben unsere Lippen besonders zu kämpfen. „Bei Temperaturen von 8 Grad und weniger stellen die Talgdrüsen im Lippenbereich ihre Arbeit ein“, erklärt Schlossberger. Das führt zu trockenen, spröden Lippen, die unangenehm spannen. Auch der Wechsel zwischen kalter, feuchter Luft draußen und trockener Heizungsluft drinnen macht den Talgdrüsen zu schaffen. Die Folge? Die Lippen trocknen aus und benötigen dringend Pflege.

### **Die richtige Pflege für trockene Lippen**

Was kann man tun, um die Lippen zu retten? „Eincremen oder einfetten ist wichtig, aber mit den richtigen Inhaltsstoffen“, so Schlossberger. Normale Lippenstifte sind tabu, da sie oft austrocknende Inhaltsstoffe wie Silikonöle und Paraffine enthalten. Stattdessen empfiehlt die Expertin Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Vaseline, Sheabutter oder Jojobaöl. Auch Honig kann helfen, besonders bei entzündeten

oder eingerissenen Mundwinkeln.

Doch wie steht es um die Abhängigkeit von Lippenbalsam? „Ja, es kann eine psychologische Abhängigkeit auftreten“, warnt Schlossberger. Es ist nicht so, dass die Lippen durch Balsam trockener werden, sondern vielmehr ein Gewöhnungseffekt. „Einmal am Tag reicht normalerweise, maximal zweimal. Häufigeres Auftragen kann kontraproduktiv sein, besonders bei Produkten mit austrocknenden Inhaltsstoffen.“ Wer also ständig nachschmieren muss, könnte in eine teuflische Spirale geraten. Die richtige Lippenpflege ist also nicht nur eine Frage des Wohlbefindens, sondern auch der Gesundheit!

Details

**Ort**

Köln, Deutschland

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**