

[Startseite](#) » Allgemein

Trockene Lippen: Die besten Tipps & Hausmittel für geschmeidige Lippen

🕒 Zuletzt aktualisiert: 4. September 2020

Das kennt fast jeder: die Lippen fühlen sich rau, rissig und hart an. Hinzu kommen meistens unangenehme Spannungsgefühle und die Haut fängt an sich zu schälen. In schlimmen Fällen platzen die Lippen sogar auf und werden blutig. Oft wird die trockene Haut im Mundbereich dann auf das Wetter geschoben. Dabei können trockene Lippen die verschiedensten Ursachen haben und auf andere gesundheitliche Aspekte hinweisen.

In diesem Artikel wollen wir die wichtigsten Fragen zum Thema trockene Lippen klären und dir anschließend die effektivsten Tipps, sowie die besten Hausmittel und einfache DIYs für geschmeidig-zarte Lippen zeigen.

Inhaltsverzeichnis

[Ausblenden](#)

1. **Das Wichtigste in Kürze**
2. **Hintergründe: Was du über trockene Lippen wissen solltest**
 - 2.1. Wieso sind unsere Lippen so empfindlich?
 - 2.2. Was können die Ursachen für trockene Lippen sein?
 - 2.3. Was sollte ich bei trockenen Lippen vermeiden?
 - 2.4. Was sollte ich tun, wenn die Lippen sich entzünden?
 - 2.5. Können Lippenprodukte süchtig machen?
3. **Trockene Lippen loswerden: Die besten Tipps für weiche und gepflegte Lippen**
 - 3.1. Tipp 1: Viel trinken
 - 3.2. Tipp 2: Die richtigen Pflegeprodukte verwenden
 - 3.3. Tipp 3: Hausmittel benutzen
 - 3.4. Tipp 4: Pflegeprodukte einfach selbst machen
 - 3.5. Tipp 5: Sonnenschutz auftragen
 - 3.6. Tipp 6: Auf die Ernährung achten
 - 3.7. Tipp 7: Stress reduzieren
4. **Fazit**

Werbung

Geschrieben von



evemey4701

Bei Fragen, schreib mir gerne eine [E-Mail](#).Teilen [f](#) [t](#) [p](#) [e](#)

Meistgelesen



Eisenpfanne: Test & Empfehlungen (11/20)

Veröffentlicht von A_Peter Pricky



Kabellose Überwachungskamera: Ratgeber & Empfehlungen (11/20)

Veröffentlicht von A_Peter Pricky



Rucksack für Damen: Kaufberatung & Tipps

Veröffentlicht von A_Peter Pricky



Content Marketing 1/8: Checkliste für deine Gliederung

Veröffentlicht von A_Peter Pricky



Work and Travel in Kanada: Alles, was du wissen solltest

Veröffentlicht von beach4722

Werbung

Das Wichtigste in Kürze

- Trockene Lippen sind oft rau und rissig. Das kann unangenehm und sogar schmerzhaft sein, ist aber ungefährlich.
- Die Gründe für trockene Lippen sind sehr vielfältig: Wetter, der Flüssigkeitshaushalt oder der Mangel bestimmter Nährstoffe können mögliche Erklärungen sein.
- Mit regelmäßiger Pflege und einfachen Hausmitteln lassen sich die Lippen meist schnell wieder in den Griff bekommen.

Hintergründe: Was du über trockene Lippen wissen solltest

Um zu verstehen, wieso so viele Menschen mit spröden Lippen zu kämpfen haben,

erklären wir die Besonderheiten der Lippenhaut und listen dann die möglichen Ursachen für trockene Lippen auf. Außerdem sagen wir dir, was du unbedingt vermeiden solltest und wann ein Gang zum Arzt ratsam wäre.

Wieso sind unsere Lippen so empfindlich?

Lippen haben keinen Eigenschutz. Das liegt daran, dass es im Lippenrot kaum Talgdrüsen gibt, weshalb die wichtige Fettschicht fehlt. Ein weiterer Grund: Lippen haben keine Schweißdrüsen, weshalb sie vom Körper nicht befeuchtet werden (1).

Das alles macht die Lippen zu einem der empfindlichsten Bereiche. Im Zusammenspiel mit trockener Heizungsluft oder der Sonne sind spröde Lippen so vorprogrammiert.

Fachleute bezeichnen die Übergangszone zwischen Mund und Gesichtshaut als Lippenrot, weil man das Blut durchschimmern sehen kann. Der Grund dafür ist, dass die äußerste Schicht der Haut, die Hornschicht, an dieser Stelle sehr dünn ist und die Lippe keine färbenden Pigmente besitzt.

Was können die Ursachen für trockene Lippen sein?

Die Ursachen für trockene Lippen sind vielfältig. Hier listen wir die häufigsten Gründe auf.

Geringer Flüssigkeitshaushalt

Trinkt ein Mensch über einen längeren Zeitraum weniger als die empfohlene Tagesmenge, sinkt sein Flüssigkeitsgehalt. Das führt zu weniger flüssigem Speichel im Mund-Rachen-Raum, welcher dann nicht mehr so feucht gehalten werden kann. Es entstehen trockene und spröde Lippen.

Wer durch Sport oder andere körperliche Betätigungen **viel schwitzt**, verliert ebenfalls viel Flüssigkeit. Dann ist das Trinken umso wichtiger! Das Gleiche gilt für **Durchfallerkrankungen**.

Die häufigste Ursache für trockene Lippen ist gleichzeitig die am meisten Vernachlässigte: die Flüssigkeitsaufnahme.

Die empfohlene Tagesmenge für einen Erwachsenen beträgt zwei bis drei Liter (2). Dabei sollte vorzugsweise Wasser oder ungesüßte Getränke getrunken werden.

Wetter

Das Wetter kann unsere Lippen stark beanspruchen. Dabei hat jede Jahreszeit so ihre Tücken: Im Winter ist der **extreme Wechsel zwischen der Kälte draußen und der Wärme drinnen** ein Feuchtigkeitsentzieher. Außerdem wirkt sich **trockene Heizungsluft** negativ auf die Lippen aus. Aber auch im Sommer kann die **Sonne** bei längeren Sonnenbädern, austrocknen. (3)

Nährstoffmangel

Ein Mangel an **Vitamin B2** und dem Spurenelement **Eisen** kann ebenfalls zu trockenen Lippen führen. Ein Mangel dieser Nährstoffe betrifft am ehesten Vegetarier und Veganer, da das Vitamin vorrangig in Fleisch, Fisch oder Milch vorkommt. Auch bei einseitiger Ernährung kann es zu Mängeln kommen. Eisenmangel kann vor allem für Frauen zum Problem werden: Aufgrund der monatlichen Regelblutung haben sie von Haus aus einen höheren Bedarf.

Ein Mangel tritt häufig bei Vegetariern und Veganern sowie bei einseitiger Ernährung auf.

Kommen zusätzlich zu deinen trockenen Lippen, Müdigkeit und Schlappeheit hinzu, kann dies auf einen Mangel hinweisen. Zusätzlich zu den Lippen ist die Haut dann auch an anderen Stellen trocken.

Stress

Der Körper drosselt in Stresssituationen weniger relevante Funktionen, um Energie zu mobilisieren und sich sozusagen für potenzielle Gefahren bereit zu machen. Die

Psychische Belastungen aller Art können die

Speichelproduktion, die dafür sorgt, Nahrung zu zersetzen und unseren Mundraum zu befeuchten, kann deshalb bei psychischen Belastungen abnehmen und somit die Lippen austrocknen.

Lippen austrocknen.

Allergien

Zudem können sich auch Allergien auf die Lippen auswirken. Vor allem bei einer **Pollenallergie** kann es durch die Aufnahme bestimmter Nahrungsmittel zu einer allergischen Reaktion der Mundschleimhaut kommen (4).

Die Symptome werden unter dem Begriff „orales Allergiesyndrom“ zusammengefasst.

Ursache ist die ähnliche Oberflächenstruktur von Pollen und bestimmten Nahrungsmitteln. Hierdurch kommt es im Körper zu einer Kreuzreaktion. Bei einer Birkenpollen-Allergie gibt es zum Beispiel häufig Probleme mit Haselnüssen, Äpfeln, Bananen, Hülsenfrüchten und bestimmten Kräutern.

Hier bleibt dem Betroffenen zunächst nur die **Meidung des entsprechenden Allergens**. Eine **Hyposensibilisierung** ist zwar meist langwierig, kann aber zu einer Gesamtverbesserung der Beschwerden führen.

Infektionen

Am häufigsten werden **virale Infekte und Pilzinfektionen** mit trockenen Lippen in Verbindung gebracht. Denn beide können die Wangenschleimhaut angreifen. Bei einer **Erkältung** reicht es oft aus, den Lippen mit regelmäßiger Pflege Feuchtigkeit zu spenden. Sobald die Erkältungssymptome abklingen, wird auch die Lippenhaut wieder geschmeidiger.

Viele Infektionen können zu trockenen Lippen führen, insbesondere wenn die Wangenschleimhaut betroffen ist.

In schlimmeren Fällen, zum Beispiel bei einem **Hefepilzbefall**, werden vom Arzt spezielle Antipilzmittel, sogenannte Antimykotika, verschrieben. Es könnte sich um Candidose handeln, was eine Infektion mit dem Hefepilz Candida ist (5). Wenn du den Verdacht darauf hast, wende dich auf jeden Fall an einen Arzt.

Sonstige Gründe

- **Medikamente:** Auch die Einnahme bestimmter Medikamente verursacht manchmal trockene Lippen. Oft kann die unangenehme Nebenwirkung aber mit den unten stehenden Tipps behoben werden. Bei Absetzen oder Wechseln des Medikaments verschwinden die trockenen Lippen oft wieder.
- **Chemotherapien:** Chemotherapien sind immense Belastungen für den Körper. Sie greifen die Zellen im Mundraum an. Das kann dann Entzündungen auslösen und die Lippen austrocknen.
- **Neurodermitis:** Neurodermitiker leiden oft auch ohne Mangelernährung unter trockenen und spröden Lippen. Vor allem im Winter verschlimmern sich Juckreiz und Hautirritationen.
- **Schlafen mit offenem Mund:** Auch das Schlafen mit offenem Mund kann zu trockenen Lippen führen. Der Speichelfilm trocknet durch die durchströmende Luft schnell aus. Das begünstigt die Entstehung von trockenen Lippen und Karies.

Was sollte ich bei trockenen Lippen vermeiden?

Befeuchtung mit der Zunge

Der erste Impuls um Abhilfe zu schaffen ist bei vielen, die Lippen mit der Zunge anzufeuchten. Das macht es aber nur schlimmer (6). Warum? Der Speichel verdunstet immer wieder und trocknet die Lippen noch stärker aus. Umso öfter man das macht, desto trockener werden die Lippen. Außerdem verringert man die sowieso schon wenig vorhandenen Fette dadurch ebenfalls

Die Befeuchtung der Lippen mit der Zunge macht die Lippen nur noch trockener!

Austrocknende Lippenstifte



Auf austrocknende Lippenstifte sollte man bei sowieso schon trockenen Lippen verzichten. (Bildquelle: Andriyko Podilnyk / unsplash)

Besonders **langanhaltende und matte Lippenstifte** enthalten Inhaltsstoffe, die die Lippen austrocknen können (7). Sie sind fettarm formuliert und haben manchmal sogar einen Silikonöl-Anteil. Diese sind speziell bei spröden und empfindlichen Lippen eher ungeeignet, denn Silikone können die Lippen verstärkt austrocknen!

Fetthaltige Lippenstifte hingegen fügen den Lippen nicht nur Farbe, sondern auch Pflege zu. Sie sind eine bessere Alternative.

Wer trotzdem nicht auf den matten Look verzichten will, sollte zumindest vorab ein Peeling machen und Pflege auftragen, um die Lippen vorzubereiten.

Was sollte ich tun, wenn die Lippen sich entzünden?



Unsere Lippen sind die empfindlichste Stelle der Haut. (Bildquelle: Anemone123 / pixabay)

Wenn trockene Lippen über einen längeren Zeitraum nicht weggehen, zeigt das Lippenrot oftmals tiefe Risse, die jucken und brennen. Die kaputte Haut kann von Bakterien und Pilzen recht einfach infiziert werden. Das führt zu Entzündungen. Diese sind schmerzhaft und können über Monate bestehen bleiben. Dann ist ein Besuch beim Arzt ratsam.

Wenn deine Lippen über Monate hinweg entzündet sind, und anfangen zu jucken und brennen, suche besser einen Hautarzt auf.

Können Lippenprodukte süchtig machen?

Die beruhigende Nachricht ist, dass es keine körperliche Abhängigkeit von Lippenpflegestiften gibt (8). Wer ständig cremt, ist lediglich für die Wirkung der Stifte sensibilisiert. Der Grund dafür: die Haut erneuert sich in regelmäßigen Abständen von allein. Die Regeneration setzt dann ein, wenn die oberste Hautschicht anfängt, sich abzulösen. In dieser Zeit fühlen sich die Lippen besonders trocken an. Dieser Zustand kann einige Tage anhalten, bis die neue Haut wieder für ein glattes Gefühl sorgt.

Lippenpflege macht nicht abhängig, kann aber in den natürlichen Regenerationsprozess eingreifen.

Wer nun immer wieder zum Pflegestift greift, stört diesen Prozess. Das ist kein

gesundheitliches Risiko, führt aber oft zum Eindruck, es ginge nicht mehr ohne die Lippenpflege.

Hier hilft es tatsächlich, eine kleine Pause einzulegen und die Lippen sich selbst regenerieren zu lassen. Oft merkt man dann, dass man den Stift gar nicht so oft braucht.

Trockene Lippen loswerden: Die besten Tipps für weiche und gepflegte Lippen

Zum Schluss geben wir dir sieben leicht umzusetzende Tipps für weiche Lippen mit auf den Weg.

Tipp 1: Viel trinken

Der Aufruf, mehr zu trinken, klingt wie ein Allheilmittel und könnte einigen zu offensichtlich vorkommen. Aber wie du oben gelernt hast, ist dies der häufigste Grund für trockene Lippen und kann leicht behoben werden!



Viel zu trinken wird bei fast alle gesundheitlichen Problemen empfohlen.(Bildquelle: Damir Spanic / unsplash)

Aber was mache ich, wenn ich es im Alltag einfach vergesse und selten Durst verspüre?

- **Starte den Tag mit einem Glas Wasser:** Wer jeden Tag nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser trinkt, hat nicht nur gleich zum Start des Tages etwas für seinen Wasserhaushalt getan, sondern schafft eine einfache Trinkgewohnheit. Irgendwann greift man automatisch morgens zum Wasserglas.
- **Habe Wasser immer griffbereit:** Wer immer eine Wasserflasche griffbereit und in Sichtweite hat, wird merken, dass man eher ans Trinken denkt, denn das ist eine sichtbare Erinnerung! Dieser Tipp ist für den Arbeitsplatz und Zuhause aber auch für Unterwegs wichtig. Denn gerade da ist es wichtig, immer etwas zum Trinken parat zu haben. Nehme dir also immer eine Trinkflasche mit, sobald du das Haus verlässt. Denke auch auf längeren Fahrten oder Flügen daran, genug zu Wasser mitzunehmen und es trinken.
- **Nutze Wasserflaschen als Orientierung:** Um einen besseren Überblick über die tägliche Trinkmenge zu haben, kann man sich an den Füllmengen der Flaschen orientieren: Zum Beispiel kann eine ein Liter Flasche zweimal pro Tag aufgefüllt werden. So weiß man immer wie viel man schon getrunken hat und wie viel man noch trinken muss, um die Tagesmenge zu erreichen.
- **Trinke zum Essen:** Um das Trinken weiter in den Alltag zu integrieren, kann man die Flüssigkeitsaufnahme mit den Mahlzeiten verbinden. Stelle dir immer ein Glas Wasser neben den Teller – das schafft wieder Gewohnheit.
- **Trinke zu Alkohol und Kaffee Wasser:** Alkohol entzieht dem bekanntlich Körper Wasser. Zum Glas Wein ein Glas Wasser zu trinken ist deshalb nicht nur für den Flüssigkeitshaushalt, sondern auch für den Kater am nächsten Morgen zuträglich. Auch Kaffee kann entwässernd wirken und ist somit eine gute Gelegenheit, um mehr Wasser zu trinken.
- **Ersetze Süßgetränke:** Limonade, Soft Drinks oder Eistee enthalten meistens große Mengen an Zucker sowie Aromen und Zusatzstoffe. Sie eignen sich nicht sehr um unseren Flüssigkeitshaushalt aufzufüllen. Ersetzen diese besser mit Wasser. Wer nicht auf süße Getränke verzichten will, kann alternativ zu Saftschorlen, warmen Tee oder auch selbstgemachten Eistee ohne Zucker greifen.

- **Führe ein Trink-Tagebuch:** Notiere dir eine Woche lang jeden Tag, wie viel und was du getrunken hast und schaffe so ein Bewusstsein für dein Trinkverhalten. Dann kannst du es gegebenenfalls anpassen.
- **Erinnere dich durch Apps:** Mittlerweile gibt es verschiedene Trink-Apps, die täglich per Handy erinnern, mehr zu trinken. Bei vielen Apps ist außerdem ein Trink-Tagebuch integriert.

Tipps 2: Die richtigen Pflegeprodukte verwenden

Welche Produkte helfen besonders gut?

Basis der Pflegemittel gegen trockene Lippen sind Fette, Öle und Wachse, denen pflegende Zusätze beigemischt werden. Bei gekauften Pflegeprodukten lohnt sich der Blick auf die Inhaltsstoffe: Bewährt haben sich beispielsweise Produkte mit Kamille, weil sie die Haut beruhigen. Der Hauptwirkstoff von Kamille ist **Bisabolol**. Ein weiterer Helfer gegen trockene Lippen ist **Dexpanthenol**. Dieser Wirkstoff hält die Lippen feucht. Er wirkt zudem gegen Entzündungen und heilt Wunden. Außerdem wirken Produkte mit **Shea Butter, Rizinusöl oder Bienenwachs** sehr gut.

Besonders reine Naturkosmetikprodukte kannst du ohne Bedenken verwenden.

Welche Produkte sollte ich meiden?

Auf **mineralölbasierte Produkte** oder **Produkte mit Paraffinen** sollte, wenn möglich verzichtet werden, denn die Stoffe können krebserregend sein, und gelangen über die Lippen in den Körper. Auch wenn viele bekannte Hersteller diese verwenden, ist hier Vorsicht geboten.

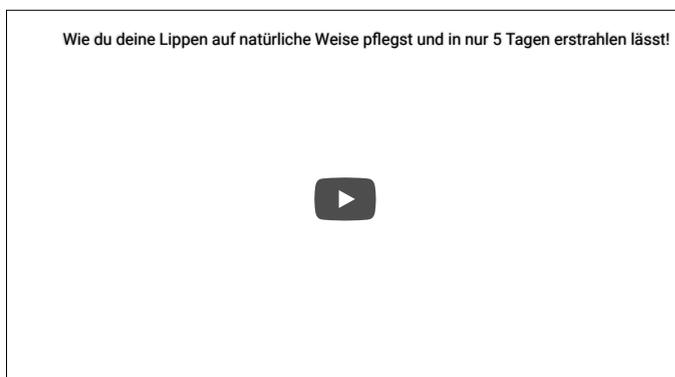
Vermieden werden sollten Produkte mit folgenden Inhaltsstoffen: Cera microcristallina, Ceresin, Mineral Oil, Ozokerite, Paraffin, Paraffinum liquidum und Petrolatum.

Tipps 3: Hausmittel benutzen

Oft reicht es, sich einfach dem eigenen Hausrat zu bedienen und Gegenstände des täglichen Gebrauchs zur Lippenpflege zu benutzen. Diese drei Produkte hast du bestimmt bei dir Zuhause:

- **Honig:** Ein bewährtes Hausmittel gegen trockene und rissige Lippen ist eine Honig-Kur. Tragen Sie dazu eine dünne Schicht Honig auf die Lippen auf, lassen Sie sie fünf bis zehn Minuten einwirken und tupfen Sie die Lippen anschließend mit einem trockenen Tuch ab.
- **Olivenöl:** Dass Olivenöl nicht nur lecker, sondern auch gesund ist, ist mittlerweile bekannt. Das gilt auch für die Lippenpflege. Trage einfach ein wenig Olivenöl dünn auf die trockenen Lippen auf und lasse es einwirken. Das kann man prima über Nacht machen. Das Öl gibt den Lippen das Fett zurück, das ihnen fehlt.
- **Kokosöl:** Ein weiteres Hausmittel gegen trockene Lippen ist Kokosöl. Es enthält neben natürlichen Fettsäuren auch Laurinsäure, die entzündungshemmend wirkt und kleine Risse und Entzündungen in den Griff bekommt.

Weitere Hausmittel und Tipps findest du in diesem informativen Video:



Tipps 4: Pflegeprodukte einfach selbst

machen

Im Internet gibt es zahlreiche Anleitungen, um sich einfach Peeling, Masken und Balsms selbst zu machen. Wir haben die einfachsten und effektivsten hier zusammengefasst.

Peeling aus Zucker und Olivenöl

Um abgestorbene Hautschüppchen sanft zu entfernen, eignet sich ein Peeling mit der Zahnbürste. Benutze hierfür am besten manuelle Bürsten mit weichen Borsten.



Lippenpeelings entfernen durch ihre Reibung abgestorbene Hautschüppchen auf der Haut. (Bildquelle: Rafael Rocha / unsplash)

Für das Peeling brauchst du:

- 1 Teelöffel Zucker
- 1 Teelöffel Olivenöl
- Zahnbürste

Zunächst vermengst du den Zucker und das Olivenöl und verteilst diese anschließend mit einer weichen Zahnbürste großzügig auf deinen Lippen. Verteile die Maße in kreisenden Bewegungen auf den Lippen. Das entfernt nicht nur überschüssige Haut, sondern durchblutet durch die Reibung auch gleichzeitig die Lippen. Das sorgt für einen roten Mund ganz ohne Lippenstift!

Lippenmaske mit Eigelb mit Olivenöl

Diese einfach hergestellte Maske ist eine super intensive Pflege für deine Lippe. Mit nur zwei Zutaten erreichst du einen tollen Pflegeeffekt.

- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Eigelb

Vermische einfach das Öl mit dem Eigelb in einer Schüssel und trage die Mischung auf deine Lippen auf. Nach fünf Minuten kann die Maske schon wieder abgenommen werden: Entferne das Gemisch mit lauwarmem Wasser und schon sind deine Lippen wieder seidenweich!

Lipbalm aus Kakaobutter und Bienenwachs

Der Balsam besteht komplett aus natürlichen Zutaten und ist die perfekte Pflege für unterwegs. Denn du kannst direkt mehrere Döschen oder Tiegel davon produzieren und sieh nach Belieben auch Verschenken.

Zutaten für 6 Döschen:

- 5 Gramm Kakaobutter
- 5 Gramm Bienenwachs
- 10 Gramm Jojobaöl
- 5 Gramm Honig

Schmelze das Bienenwachs in einem Wasserbad und gebe anschließend die Kakaobutter hinzugeben.

Nehme, wenn alles flüssig ist, die Schüssel heraus und verrühre die Mischung mit dem Jojobaöl.

Rühre zum Schluss den Honig unter und verteile die Mischung dann in kleine Töpfchen und lasse sie ohne Deckel stehen, bis der Balsam fest geworden ist.

Wenn du magst, kannst du noch Vanille für den Geschmack hinzugeben.

Tipp 5: Sonnenschutz auftragen

Wichtig ist nicht nur die Pflege mit Feuchtigkeit, sondern auch auf einen ausreichenden Lichtschutzfilter. Die Lippen sind sehr anfällig für Sonnenbrand, da ihnen der eigene Sonnenschutz fehlt. Die Hautzellen in der Lippe bilden kein Melanin, also keinen eigenen Pigmentfarbstoff.

Achte also besonders im Sommer auf **Lippenpflege mit LSF**. Wer das nicht hat, sollte zumindest die **normale Sonnencreme** mit auf die Lippen cremen. Denke auch besonders im Skiurlaub an den Schutz! Denn trotz der niedrigen Temperaturen, kann die Sonne auch im Winter sehr stark sein. Das vergessen viele.

Für die Lippen eignen sich Produkte mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30.

Tipp 6: Auf die Ernährung achten

Achte auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Das hilft ja bekanntlich für fast alle gesundheitlichen Angelegenheiten. Wenn du dich vegetarisch oder vegan ernährst, solltest du darauf achten, alle wichtigen Nährstoffe zu bekommen. Die meisten Nährstoffe bekommt man aber auch aus pflanzlichen Quellen:

Nährstoff	Pflanzliche Quellen
Vitamin B2	Milch und Milchprodukte, Brot (besonders Vollkornprodukte), Nüsse, Pilze, Ölsaaten und Hülsenfrüchte
Eisen	Hülsenfrüchten (Linsen, Erbsen, Bohnen), Tofu, Nüsse, Weizenkleie, Hirse oder Haferflocken

Die Aufnahme von Eisen kannst du übrigens durch den Zusatz von Vitamin C fördern. Koffein hingegen hemmt die Aufnahme. Trinke also satt Kaffee lieber ein Glas Orangensaft zu eisenhaltigen Lebensmittel (9).

Tipp 7: Stress reduzieren

Wenn du unter anhaltendem Stress leidest, können verschiedenste **Entspannungsrituale** deine Anspannung lösen.



Trockene Lippen können ein Zeichen von zu viel Stress sein. (Bildquelle: Bady Abbas / unsplash)

Hier gibt es aber kein Geheimrezept, welches bei allen funktioniert. Vielleicht hilft es dir schon, dir **mehr Zeit für dich einzuplanen**, und diese mit Aktivitäten zu füllen, die dir Spaß machen. Lies doch einfach mal wieder dein Lieblingsbuch, koche entspannt dein Lieblingsrezept oder übe dich an Yoga. Du kannst auch ein neues Hobby anfangen oder lang vergessene Hobbys wieder aufleben lassen.

Egal was: Dauerhafter Stress macht sich auch körperlich bemerkbar, und trockene Lippen können ein Warnzeichen für Überarbeitung oder seelisches Ungleichgewicht sein (10).

Fazit

Nun weißt du, dass trockene Lippen nicht nur am Wetter oder zu wenig Flüssigkeit liegen, sondern auf vieles mehr hindeuten können. Oft reichen aber einfache Verhaltensänderungen und die richtige Pflege um das Problem schnell wieder in den Griff zu bekommen. Und du hast gesehen: Pflege muss nicht teuer sein und kann einfach mit Hausmitteln selbstgemacht werden.

Wenn du unseren Tipps befolgst, wirst du schon bald wieder glatte, zarte Lippen

haben. Das sieht nicht nur super aus, sondern fühlt sich auch so an!

[Dies bearbeiten](#)

Einzelnachweise (10) ▼

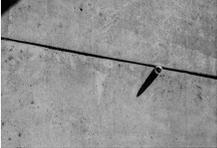
Ähnliche Beiträge

- Allgemein** 14. August 2020

Eisenpfanne: Test & Empfehlungen (11/20)

1200 x 900
- Allgemein** 28. September 2020

Kabellose Überwachungskamera: Ratgeber & Empfehlungen (11/20)


- Allgemein** 23. September 2020

Rucksack für Damen: Kaufberatung & Tipps



[Vorheriger Beitrag](#)

Nachtkonsole: Test & Empfehlungen (11/20)

4. September 2020

[Nächster Beitrag](#)

Immunsystem stärken mit Ingwer: Die wichtigsten Fra...

4. September 2020

Kategorien

Folge uns



Die Redaktion von [dmintern.com](#) arbeitet unabhängig von Herstellern. Dabei verlinken wir auf ausgewählte Online-Shops und Partner, von denen wir ggf. eine Vergütung erhalten.

 **Global Commerce Media**

Ein Projekt von [Global Commerce Media](#) © 2020