

Pomade schützt und speichert Feuchtigkeit in den Lippen.

# Geschmeidige Sache!

Im Winter sind rissige, trockene Lippen keine Seltenheit. Mit der richtigen Pflege bleiben sie aber auch bei rauem Wetter schön zart und geschmeidig.

Text Denise Muchenberger Fotos istockphoto, Susanne Keller Grafik vecteezy.com

Weil die Lippen praktisch keine Talgdrüsen haben, werden sie gerade in den kalten Wintermonaten stark beansprucht. «In der kalten Jahreszeit fühlt sich der Mund schnell einmal trocken an, weil auch die Schleimhäute eher austrocknen», erklärt Drogistin Michaela Knus aus der Droga Romanshorn. Die Haut ist dank dem Talg aus den Talgdrüsen vor zu starkem Feuchtigkeitsverlust geschützt und trocknet viel weniger schnell aus als die Lippen. Deshalb sei es wichtig, gerade im Winter die Lippen gut zu pflegen.

## Pflege innen und aussen

Perubalsam pflegt und schützt die Lippen, auch ein Stift mit Sheabutter hält sie schön geschmeidig. «Ausserdem gibt es einen Stift, der die Schüssler-Salze Nr. 1, 8 und 11 enthält und die Feuchtigkeit in den Lippen speichert», erklärt Knus. Auch die Vitamine E und C seien in vielen Lip-



penpomaden enthalten und schützen sie auf natürliche Weise.

Zur inneren Einnahme empfehlen sich Leinölkapseln, welche die Zellen von innen nach aussen befeuchten und so die Lippen auch wieder strahlender und gesünder aussehen lassen. Und wenn jemand nicht nur mit rauen Lippen, sondern auch mit trockenen, rissigen Mundwinkeln zu kämpfen hat? «Dann rate ich dazu, den Eisen- und Vitamin-B-Gehalt zu prüfen und allenfalls ein Nährstoffpräparat einzunehmen.»

Wer in die Berge fährt und Wintersport treibt, sollte sich für eine Lippenpflege mit integriertem Sonnenschutz entscheiden. «Gerade beim Skifahren ist man häufig den starken Sonnenstrahlen ausgesetzt. Deshalb rate ich zu Sonnenschutzfaktor 20 oder noch besser 50.» Auch ein integrierter Kälteschutz ist sinnvoll – in Ihren Drogerien können Sie sich diesbezüglich beraten lassen.

## Einfaches Lippenpeeling

Michaela Knus pflegt ihre Lippen das ganze Jahr hindurch gewissenhaft. Sie weiss,

## Michaela Knus

Die 34-jährige Michaela Knus ist seit 2008 stv. Betriebsleiterin der Drogerie Droga Romanshorn (TG). Ihre Spezialgebiete sind Schüssler-Salze und sie ist Visagistin.



dass gerade im Winter besondere Achtsamkeit gefordert ist. «In der Kundenberatung trage ich jeweils einen hochwertigen Lippenstift, der Pflegestoffe enthält und die Lippen schützt», sagt sie. Abends oder in der Freizeit trägt sie einen farblosen Balsam auf, um den Lippen das nötige Fett zu spenden. Ausserdem gönnt sie sich regelmässig ein Lippenpeeling: «Einfach eine Zahnbürste mit weichen Borsten verwenden und mit sanften Kreisbewegungen die Lippen massieren.» Um den Peeling-Effekt zu verstärken, träufelt Michaela Knus gerne etwas Olivenöl auf die Bürste und streut wenig Zucker auf die Lippen. So werden die trockenen Hautschüppchen von den Lippen im Nu wegmassiert.