

Aber bitte mit Fett!

Lippenpflege In der kalten Jahreszeit werden Lippen oft rissig und spröde. Fett-haltige Pflegeprodukte können helfen. Skifahrer sollten auf UV-Schutz achten.

Rote Lippen soll man küssen. Raue Lippen mag niemand. Im Herbst und Winter haben aber viele Menschen genau mit diesem Problem zu kämpfen. Trockene Heizungsluft drinnen und frostige Temperaturen draußen setzen der empfindlichen Lippenhaut zu und machen sie spröde. Wer in den Bergen Ski fährt, riskiert zudem einen Sonnenbrand auf den Lippen. Spezielle Pflegeprodukte versprechen Schutz und Heilung. Doch nicht jedes Produkt ist für jeden Hauttyp geeignet. test sagt, was Sie wissen sollten.

Warum sind die Lippen empfindlich?
Die Haut der Lippen ist besonders zart und so dünn, dass die Blutgefäße durchschim-

mern. Das gibt unseren Lippen ihre Farbe. Talg- und Schweißdrüsen, die andere Hautpartien mit einem schützenden Fettfilm und Feuchtigkeit versorgen, fehlen hingegen. Auch die Hornschicht der Haut, die normalerweise vor schädlichen Umwelteinflüssen schützt, ist auf den Lippen kaum ausgeprägt.

Was ist besser: Fettstift oder Creme?
Stifte und Pflegeprodukte im Döschen haben meist eine feste, wachsartige Textur.

Heikle Höhensonne. Wer Ski fährt, braucht eine Lippenpflege mit UV-Schutz.



Cremes aus der Tube sind weicher und lassen sich leichter verteilen. Weil sie häufig etwas mehr Wasser enthalten, sind sie besonders bei Frost weniger geeignet.

Tipp: Wählen Sie im Winter eine möglichst fettreiche und wasserarme Pflege. Sie bleibt länger auf der Haut haften und wirkt wie ein Schutzschild gegen Wind und Kälte.

Machen Lippenpflegestifte süchtig?

Das Gerücht gibt es schon lange: Wer einmal beginnt, seine Lippen mit Labello, Blistex und Co. zu behandeln, kann bald nicht mehr damit aufhören. Statt die Lippen vor dem Austrocknen zu bewahren und zu pflegen, machten die Produkte alles nur noch schlimmer. So heißt es.

Hautexperten geben jedoch Entwarnung. „Es handelt sich eher um einen Gewöhnungseffekt, nicht um eine Sucht“, sagt Professor Dr. Ulrike Heinrich, wissenschaftliche Leiterin bei Derma Tronnier, Institut für experimentelle Dermatologie an der Universität Witten/Herdecke. „Wer regelmäßig einen Pflegestift aufträgt, gewöhnt sich an das weiche Gefühl auf den Lippen.“ Ohne die Fettschicht und den Schutz werde die Haut im Vergleich als trocken und gespannt wahrgenommen. Das ständige Nachcremen beginnt. Stoffe, die tatsächlich süchtig machen, enthielten die Produkte aber nicht, beruhigt Heinrich.

Warum sind da Paraffine drin?

Viele Lippenpflegeprodukte enthalten Paraffine. Das sind hochgereinigte, geruchlose Fette, die aus Erdöl gewonnen werden. Sie machen die Haut weich und schützen sie vor Wasserverlust. In der Liste der Inhaltsstoffe auf der Verpackung erkennt man sie an Bezeichnungen wie Petrolatum oder Cera Microcristallina.

„Kosmetikprodukten, die Mineralöle enthalten, wird oft vorgeworfen, dass sie die

Das Döschen. Mit den Fingerspitzen trägt man die Lippenpflege aus dem Tiegel auf. Die Hände sollten immer sauber sein.



Haut abdichten und nicht atmen lassen“, weiß Hautexpertin Heinrich. Das ist zum Teil auch zutreffend. Gerade bei der Lippenpflege im Winter sei aber ein gewisser okklusiver Effekt – eine Versiegelung der Haut – durchaus sinnvoll. Zudem sind Paraffine lange haltbar und gut verträglich.

Tipp: Wer Alternativen sucht, kann auf Pflegeprodukte aus pflanzlichen Ölen und Fetten ausweichen. Sie enthalten oft Mischungen aus Jojoba-, Oliven- oder Avocadoöl sowie aus Shea- oder Kakaobutter. Auch Bienenwachs wird häufig verarbeitet.

Können die Produkte auch schaden?

Lippenpflegeprodukte können, wie alle Kosmetika, Bestandteile enthalten, die Allergien auslösen. Dafür können etwa Duft- oder Konservierungsstoffe verantwortlich sein. Aber auch natürliche Rohstoffe vertragen manche Menschen nicht. Einige Produkte enthalten zum Beispiel Propolis, das Harz, mit dem Bienen ihre Waben auskleiden. Es soll antibakteriell wirken und die Wundheilung beschleunigen. Allerdings kann Propolis auch allergische Reaktionen auslösen. Und selbst die Extrakte von Ringelblume und Kamille rufen mitunter unangenehme Hautreaktionen hervor. „Wer von einer Allergie bereits weiß, muss gerade seine Lippenpflege besonders sorgfältig auswählen“, sagt Expertin Ulrike Heinrich. „Durch die dünne Haut dringen Inhaltsstoffe besonders schnell in den Körper ein. Oder sie werden abgeleckt und geschluckt.“

Tipp: Wenn Kosmetika bei Ihnen Juckreiz, Rötungen oder Quaddeln auf der Haut auslösen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Es könnte sich durchaus um eine Allergie

handeln. Nur der Arzt kann feststellen, auf welche Inhaltsstoffe Sie reagieren. Bringen Sie die Kosmetika mit, die Sie benutzen.

Wie wichtig ist ein UV-Schutz?

UV-Schutz ist für die Lippen extrem wichtig. In zwei, drei tausend Metern Höhe ist UV-Strahlung selbst bei bedecktem Himmel intensiv. Zudem reflektiert der Schnee die Sonnenstrahlen. Wer nicht aufpasst, hat schnell einen Sonnenbrand auf den Lippen. Die Lösung: Fettstifte mit UV-Schutz.

Die Stiftung Warentest hat Anfang 2012 spezielle Sonnenschutzmittel für den Winter untersucht, darunter Kombiprodukte aus Creme und Lippenstift – mit meist guten Ergebnissen. Einziger Wermutstropfen: Wir konnten nicht testen, ob die Produkte auch besonders vor Kälte schützen, wie einige Hersteller versprechen. Dafür gibt es keine anerkannten Prüfmethode. Klar ist aber: Sonnenschutzlotionen für den Sommer sind bei Frost kaum hilfreich. Sie enthalten meist viel Wasser, das auf der Haut gefrieren kann. Fett, das bei Minusgraden wie ein Schutzschild wirkt, fehlt ihnen.

Tipp: Wer im Winter in die Berge aufbricht, sollte einen Fettstift mit Lichtschutzfaktor von mindestens 20 im Gepäck haben.

Dürfen Kinder Lippenstifte benutzen?

Auch Kinder leiden unter trockenen Lippen. Manche fahren sich immer wieder mit der Zunge über den Mund und entwickeln ein Leckekzem mit rotem, schuppigem, trockenem Ausschlag. Spezielle Lippenpflegestifte für Kinder sollen das verhindern und Lust aufs Cremen machen: Oft riechen sie fruchtig, schmecken süß. Hautexpertin Heinrich empfiehlt Eltern aber, auf diese Produkte zu verzichten: „Für Kinder eignen sich neutrale, milde Produkte.“ Schließlich reagieren sie noch eher als Erwachsene sensibel auf Duft- und Farbstoffe. ■

Die Tube. Lippenpflege aus der Tube fühlt sich besonders cremig an. Sie verteilt sich gut und zieht schneller ein als andere Produkte.



Der Stift. Unten drehen, oben pflegen: Der Fettstift zum Herausschieben ist ein Klassiker. Er ist praktisch und hygienisch.