

# Die Lippen nicht vergessen

Der richtige Umgang mit der Sonne ist uns allen bekannt. Wir schützen unsere Haut mit Sonnencreme, die Augen mit einer guten Sonnenbrille und den Kopf mit einem Hut oder auch einem Sonnenschirm. Doch die Lippen werden dabei oft vergessen.

Kennen Sie diese Symptome: die Lippen spannen unangenehm, sie fühlen sich ein bisschen rau an und am liebsten würde man sie durch Lecken befeuchten, das die Sache aber schlimmer macht...? Sehr oft ist das ein Anzeichen für einen leichten Sonnenbrand – und den kann man sich durchaus auch schon hohlen, wenn man nur in der Mittagspause kurz in der Sonne sitzt. Erst recht bei Gartenarbeit, Sport und Wandern, beim Wassersport und natürlich auch beim Skifahren.

Die Lippenhaut bildet den Übergang zwischen der Schleimhaut und der Gesichtshaut. Sie verhornt nicht und enthält nur sehr wenig Melanozyten. Das bedeutet, die Lippen können bei UV-Strahlung kein schützendes Melanin bilden. Sie bräunen nicht.

Außerdem enthält die Lippenhaut sehr wenig Talgdrüsen. Diese reichen aber nicht aus, um sie feucht und geschmeidig zu halten. Feuchtgehalten werden die Lippen durch Speichel bzw. bei der Nahrungsaufnahme. Deshalb trocknen sie auch bei Sonneneinstrahlung, bei Kälte oder in trockenen Räumen sehr schnell aus. Viele verwenden daher täglich Lippenpflegestifte oder – creme. Diese Pflege allein reicht aber bei UV-Strahlung nicht aus. Die Lippen haben eine Eigenschutzzeit von nur 15 Minuten. Erste Schäden machen sich durch spannende, spröde Lippen bemerkbar. Wer



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

jetzt vermehrt die Lippen leckt, verschlimmert sich die Sache nur, denn der Speichel wirkt dann wie ein Brennglas. Wer von Herpes geplagt ist, weiß, dass ein zu langer Aufenthalt in der Sonne oft zu einem Wiederaufflammen führt: die UV-Strahlung schwächt das Immunsystem, die schlummernenden Viren werden aktiv. Folge sind Herpesbläschen auf der Lippe. In diesem Fall kann man zur Vorbeugung einen Pflegestift mit hohem Lichtschutzfaktor und Melissenextrakt verwenden.

Vernachlässigt man den Schutz der Lippen, kann es zu Faltenbildung, irreparablen Zellschäden und im schlimmsten Fall zu Tumoren führen. Ein Warnzeichen sind kleine Wunden auf der Lippe, die nicht mehr richtig heilen.

Falls nichts anderes zur Hand ist, kann man natürlich auch die Sonnencreme für die Lippen verwenden, sie ist aber von Textur und Geschmack her eher unangenehm. Am besten verwendet man spezielle Lippencreme bzw. Lippenstifte mit UVA /B Filtern, natürlichen Ölen und Wachsen.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**