



Kein Grund zu lächeln



SA, 3. 6.,
17.05 Uhr,
ORF 2

**Bewusst
gesund**

Viele von uns kennen das Problem: Man hat spröde, trockene Lippen und schneller als man denkt, sind die Mundwinkel eingerissen, gerötet und schmerzend. Saure, salzige Speisen, Zahncreme oder gar Speichel verursachen ein unangenehmes Brennen. Mediziner sprechen dann von sogenannten Mundwinkelrhagaden. Eingerissene Mundwinkel sind meist ein vorübergehendes Problem.

Die Symptome. Die empfindliche Lippenhaut ist in diesem Bereich verletzt und aufgesprungen. Häufig entwickeln sich zusätzlich Entzündungen, Krusten und Rötungen. Durch die ständige Beanspruchung beim Essen, Zähneputzen, Sprechen, Gähnen oder Lachen heilen die eingerissenen Mundwinkel manchmal schlecht ab. Rund 15 000 Bewegungen am Tag lassen diesen speziellen Teil der Lippenhaut nicht zur Ruhe kommen. Hier ist allerdings Vorsicht geboten, denn somit können sie auch chronisch werden, denn die offenen Stellen bieten Bakterien, Viren und Pilzen eine ideale Brutstätte. Aber auch bei einer Infektion mit dem Hefepilz *Candida albicans* sind stark gerötete, eingerissene Mundwinkel häufig. Typischerweise sind sie von einem weißen, abstreifbaren Belag überzogen. Auch das Herpes-Simplex-Virus, welches sich durch Bläschen an den Lippen äußert, kann Mundwinkelrhagaden verursachen.

Die Ursachen. Gründe für das Entstehen der schmerzenden Mundwinkel sind neben der Beanspruchung der Haut zudem meist Eisen-, Zink-, Vitamin-B₂- und -C-Mangel. Beim Verlust von Seitenzähnen, die nicht ersetzt werden, kann es durch fehlende Abstützung zu einem Absinken der Bisshöhe kommen. Das ist nicht nur ästhetisch ein Problem. Die Kinnpartie ist verkürzt und nach vorne verschoben. Somit

bildet sich eine feuchte Kammer in den Mundwinkeln, was zu Rhagaden führen kann. Genauso ist Diabetes ein Indikator, da es gerade anfangs zur Austrocknung der Haut mit eingerissenen Mundwinkeln kommen kann.

Somit gilt: Lässt sich das Problem mit pflegenden Lippencremes und Salben nach einigen Tagen in den Griff bekommen, muss nicht unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. Anders ist das allerdings, wenn die Rhagaden immer wieder auftreten. Bilden sich zusätzlich Entzündungen, Krusten oder Beläge, kann es sich auch um Bakterien- oder Virusinfektionen handeln, die ein Arzt aber gut behandeln kann. Und natürlich lässt sich auch selbst gut vorbeugen.



„EINGERISSENE MUNDWINKEL SIND MEIST HARMLOS, KÖNNEN ABER CHRONISCH WERDEN“

Prävention ist alles.

- Halten Sie Ihre Mundwinkel möglichst trocken, vor allem, wenn sie bereits eingerissen sind.
- Meiden Sie scharfe, saure oder salzige Speisen, da sie die Mundwinkelrhagaden noch mehr reizen.
- Ist ein Vitamin- oder Mineralstoffmangel die Ursache Ihrer Rhagaden, empfiehlt sich

eine ausgewogene Ernährung. Vitamin C findet sich besonders in Zitrusfrüchten, Riboflavin (B₂) steckt in Vollkornprodukten, Fleisch, Fisch und Milchprodukten. Einem Eisenmangel können Sie durch Fleisch und rote Früchte vorbeugen. Das Immunsystem lässt sich durch Zink stärken: Es befindet sich reichlich in Eiern, Milch und Getreide.

- Rühren Sie selbst eine Paste aus Honig und etwas Olivenöl an, die Sie am besten morgens und abends auf die eingerissenen Mundwinkel auftragen. Die Paste beruhigt und macht die Haut geschmeidig.
- Wirksame Hausmittel sind Aloe Vera, Taigawurzel, Sonnenhut, Teebaumöl und Melisse.
- Rückfettende Lippenpflege kann ebenso vorbeugend verwendet werden. ■