

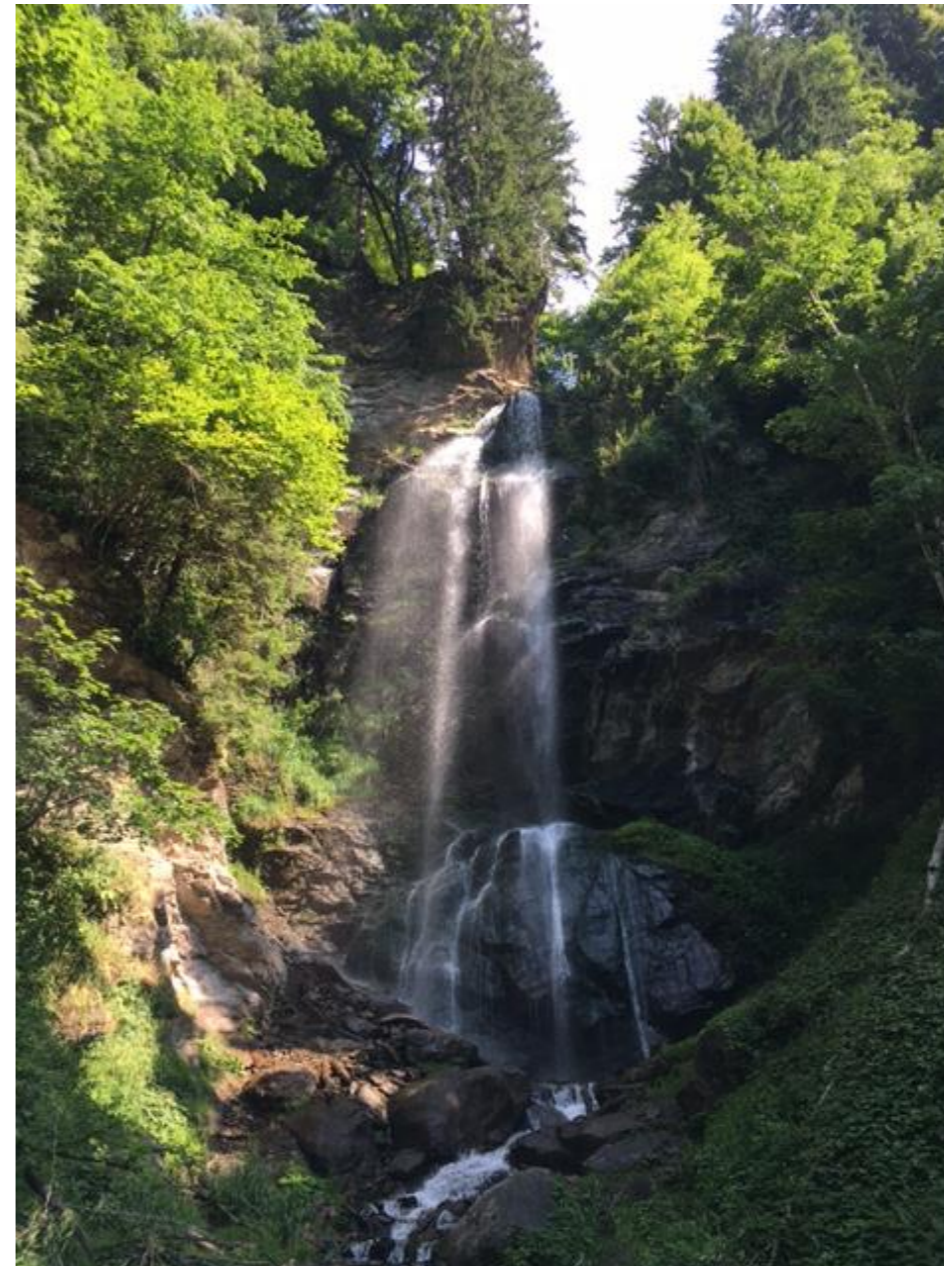
# **Schöne Lippen und ein gesunder Mund**

Pflegetipps für Frauen von der Apotheke

Mag. Yvonne Heckl

# Heutige Themen

- Die richtige Pflege für trockene Lippen und die empfindliche Haut im Winter
- Lippenherpes - vorbeugen und behandeln
- Mundgeruch - natürliche Hilfe aus der Apotheke
- Schutz und Unterstützung unseres Immunsystems durch eine gesunde Mundschleimhaut



# Trockene Lippen und die richtige Pflege für die Haut im Winter



privat

# Trockene Lippen und die richtige Pflege für die Haut im Winter

- Schutzsalben (haben einen höheren Fettanteil)
- Öle (Olivenöl, Sonnenblumenöl, Mandelöl...)
- Vitamin A, Vitamin E und Zink
- Pantothensäure, B-Vitamine
- UV - Schutz



# Nährstoffe für die Haut zum Einnehmen

- Kollagen
- Nachtkerzenöl, Borretschöl..
- Selen, Vitamin A und Vitamin E
- Ernährung



privat

# Anti-Aging-Wirkstoffe für die Haut

- Antioxidantien
- Vitamine
- Fruchtsäuren
- Feuchthaltemittel
- Phytoestrogene
- Mineralstoffe
- Peptide
- Hyaluronsäure



Shutterstock/Africa Studio

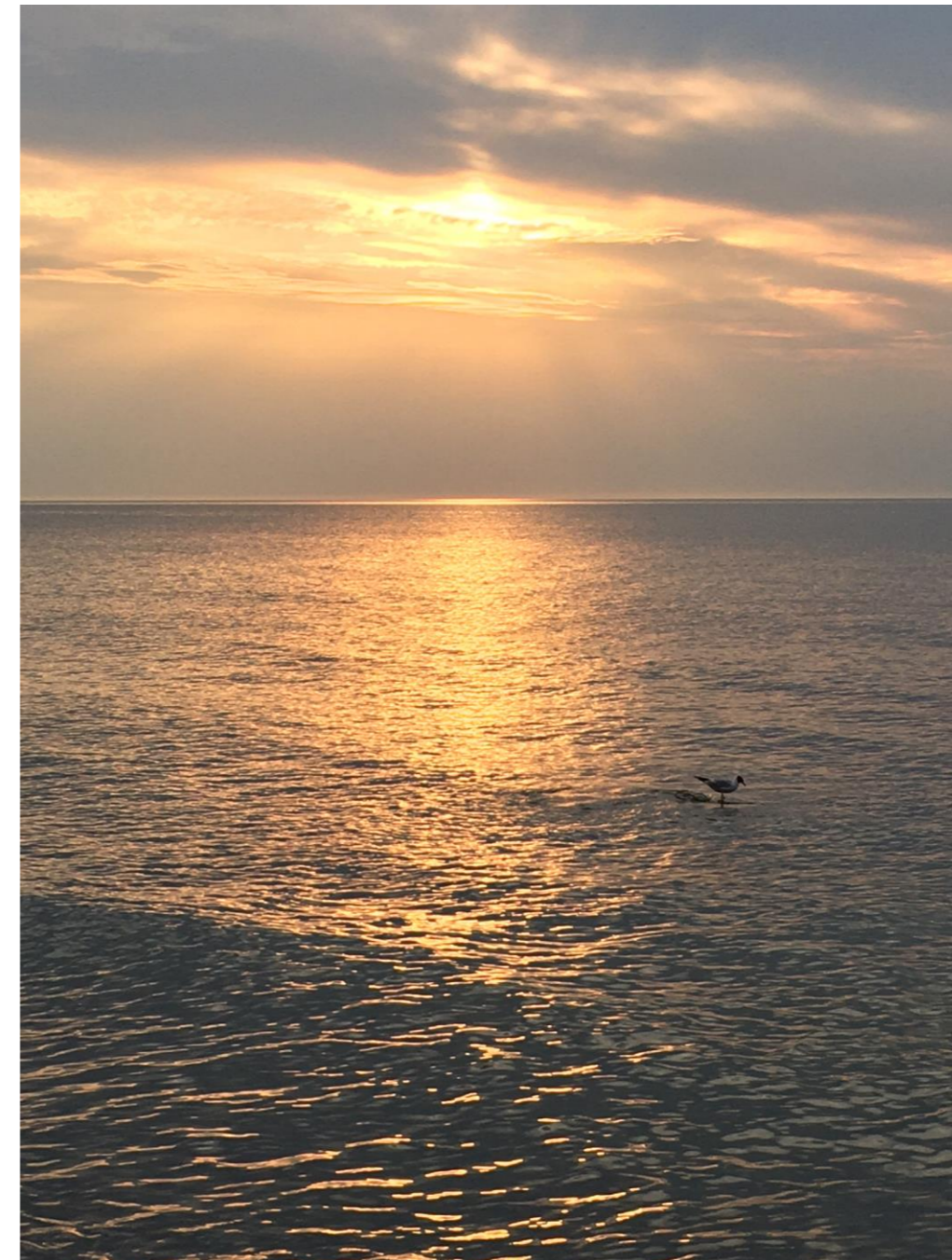
# Lippenherpes vorbeugen und behandeln



Shutterstock/Levent Konuk

# Prophylaxe und Therapie von Lippenherpes

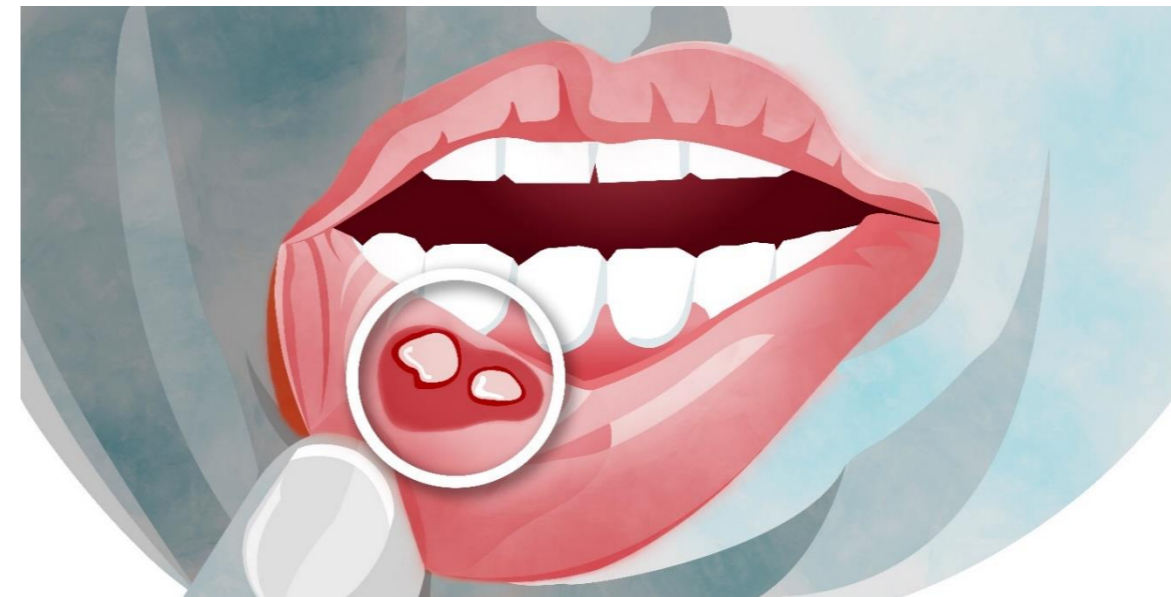
- L - Lysin
- UV - Schutz
- Melissenextrakt
- Zinksulfat
- Herpespflaster
- Virustatika
- Schmerzmittel





# schmerzhafte Bläschen im Mund...

- Ursache: leider häufig unklar
- Oft ein Mangel an Eisen oder Vitamin D
- Salbei- und Kamillentee



Shutterstock/Naeblys

# Mundgeruch – natürliche Hilfe aus der Apotheke



Shutterstock/Blueastro

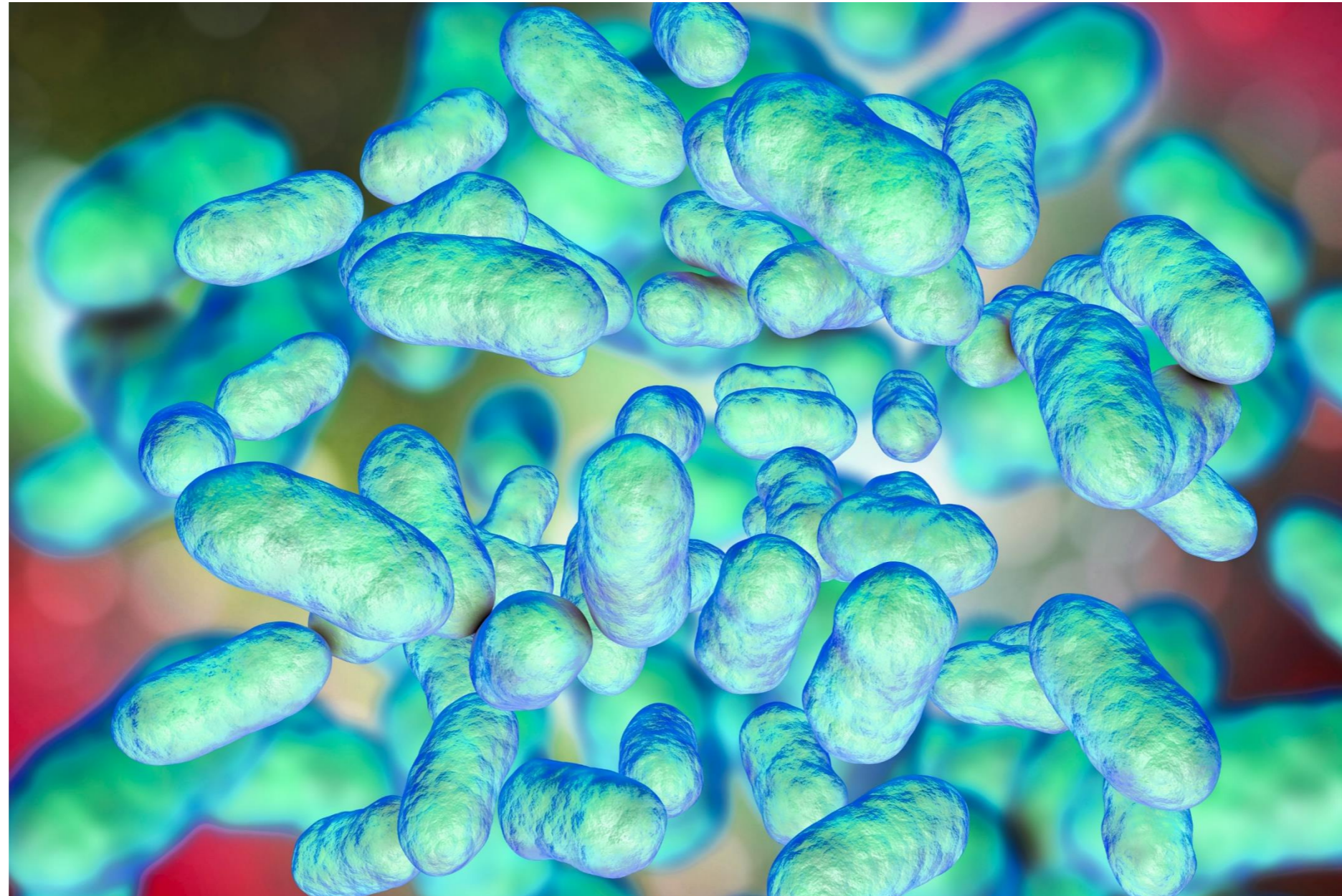
# Ursachen für Mundgeruch

- unzureichende Mundhygiene
- Zahnbelag, Karies, Parodontitis
- verminderter Speichelfluss
- Entzündungen im HNO-Bereich, Tumore
- Sodbrennen, Refluxkrankheit
- schlecht eingestellter Diabetes
- Medikamente...

# Hilfe aus der Apotheke bei Mundgeruch

- Der erste Schritt ist immer der Gang zum Zahnarzt ihres Vertrauens
- bei Magenbeschwerden Medikamente zur Therapie der Refluxkrankheit
- Chlorophylldragees, Salbeitee und Käsepappeltee
- Lutschpastillen zur Regeneration der Mundflora

# Mundflora



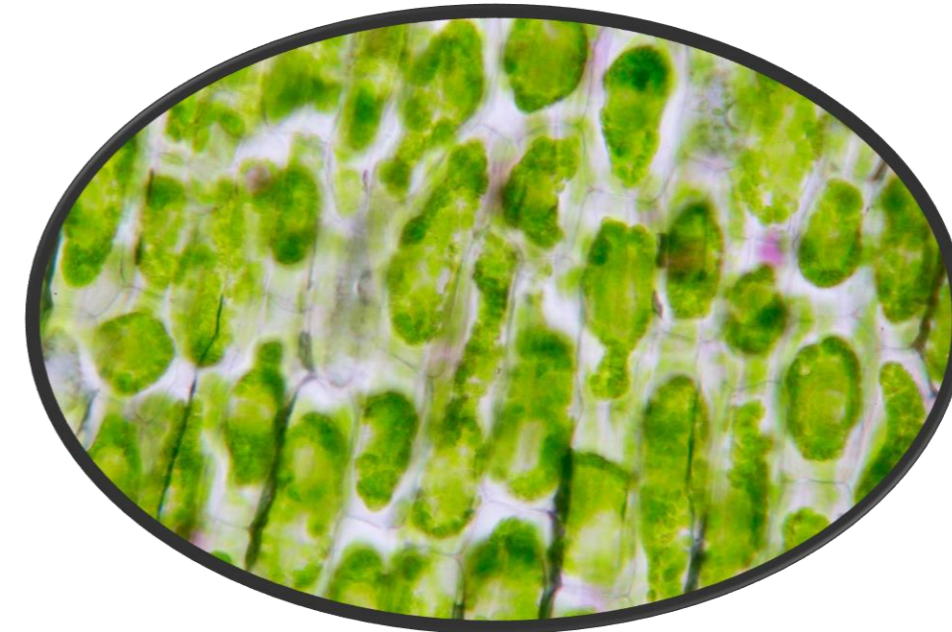
Shutterstock/Kateryna Kon

# Bedeutung einer gesunden Mundflora

- eine gesunde Mundflora setzt sich aus verschiedenen Mundbakterien und Pilzen im Mund zusammen
- gesunde Bakterien schützen unsere Zähne und helfen beim Aufbau von Zahnschmelz
- ständige Mundspülungen mit desinfizierenden Lösungen zerstören unsere Mundflora
- mit speziellen Lutschpastillen kann unsere Mundflora unterstützt werden

# Chlorophylldragees

- Chlorophyll - Wirkstoff des Blattgrüns
- die Aktivität von körpereigenen Enzymen wird beeinflusst
- Eiweißstoffe werden abgebaut, diese sind oft für den unangenehmen Geruch verantwortlich



Shutterstock/Rattiya Thongdumhyu

# Schutz und Unterstützung unseres Immunsystems über die Mundflora



privat



# Schutzfilm über der Mundschleimhaut

- Pflanzliche Wirkstoffe aus der **Zistrose, Salbei, Acerola und Purpursonnenhut** werden lokal auf die Schleimhaut aufgetragen.
  - Sie bilden einen leichten Schutzfilm, der das Eindringen von Bakterien und Viren eine begrenzte Zeit verhindern kann. Natürlich ist dies kein 100 %iger Schutz.
- **Carragelose, ein Produkt der Rotalge**, bildet ebenfalls einen feuchtigkeitsspendenden Schutzfilm.
  - Auch die Rotalge bietet keinen 100%igen Schutz vor Viren und Bakterien.

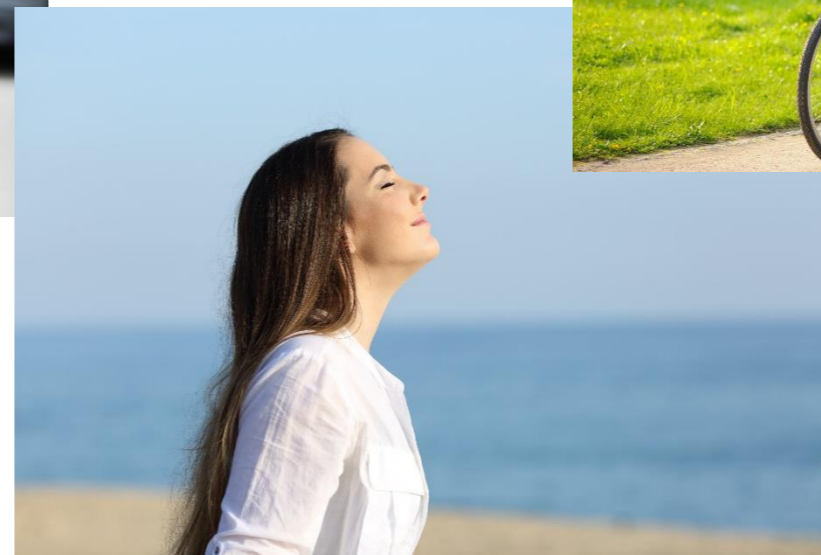
# Ernährung, Bewegung und die richtige Hautpflege!



Shutterstock/WelInhofer Designs



Shutterstock/unguryanu



Shutterstock/Antonio Guillern



**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

# Ich freue mich über Fragen!



Shutterstock/Stepan Popov