



# Kuschelsanft

## Extra-Portion Pflege für die Haut

Die kalte Jahreszeit setzt uns zu – draußen ist es frostig, in den Räumen trocken. Jetzt ist besondere Sorgfalt angesagt, damit es nicht zu Hautschäden kommt.

Text: Isabel Müller



**Schutz vor Kälte**  
Hautpflege aus der Apotheke mit Mama Aua!  
[www.mama-ua.at](http://www.mama-ua.at)



Für uns „Großen“ ist Körperpflege ganz normal, für manche ein Genuss. Zu letzterem kann auch das Waschen für das Baby werden – wenn das auch nicht immer von vornherein selbstverständlich ist. Meine Freundin Renate beispielsweise klagt regelmäßig, was für ein kleiner Bademuffel ihr Julius doch ist. Andere Minis hingegen lieben das Wasser und plantschen am liebsten ohne Ende. Rituale können dabei helfen, die Pflege zu richtigen Wohlfühlmomenten zu machen – und sie unterstützen die Bindung zwischen dem Baby und seinen Eltern.

Wie stark der Austausch zwischen Eltern und Nachwuchs ist, musste ich persönlich erfahren: Unser Sohn hat es anfangs regelrecht gehasst, gewickelt zu werden. Dementsprechend gestresst war ich, sobald es ans Windelwechseln ging. Irgendwann habe ich gemerkt, dass er meine Nervosität spürt und darauf reagiert. So habe ich begonnen, während des Wickelns ruhig mit ihm zu reden, ihn zügig zu versorgen und danach mit ihm zu kuscheln. Mittlerweile spielt er während des Wickelns mit dem bunten Mobile über seinem Wickeltisch oder hält mir die Tube mit seiner Wundschutzcreme entgegen.

Fotos: My Good Images by Shutterstock.com, Freisteller

## Plitsch, platsch – rein ins Nass!

Die meisten Babys lieben das Planschen in der Babybadewanne oder im Badeeimer – was nicht weiter erstaunlich ist, haben unsere Kleinen doch neun Monate im warmen Fruchtwasser verbracht und sind mit dem Element Wasser vertraut. Ein tägliches Bad ist aber nicht notwendig, in der Regel genügt es, Baby 2–3x die Woche in die Wanne zu „stecken“, idealerweise vor dem Schlafengehen. Denn ein ausgiebiges Bad macht müde und entspannt.

## So wird Baden mit Ihrem Baby ein Erfolg

- \* Nehmen Sie sich Zeit für das Baderitual.
- \* Lächeln Sie, singen Sie ein Lied – geben Sie dem Baby das Gefühl,

dass auch Sie Spaß haben!

- \* Auf angenehme Raumtemperatur achten.
- \* Alles für danach griffbereit haben: (vorgewärmtes) Handtuch, Windeln, Cremes, Pyjama oder Body.
- \* Sollten Sie einen kleinen Bademuffel haben, versuchen Sie ein gemeinsames Bad in der „großen“ Badewanne – manche Babys bevorzugen auch beim Baden Körperkontakt und fühlen sich allein im Badewasser ganz verloren.

## Pflege für Winzlinge

Baby- und Kleinkinderhaut braucht besonders milde und schützende Pflege,



Spaß muss sein  
 Pflegeprodukte mit  
 Fun-Faktor von Mama Aua!  
[www.mama-ua.at](http://www.mama-ua.at)

weil die natürlichen Schutzfunktionen noch nicht vollständig entwickelt sind. Die meisten Produkte beinhalten daher wenige oder keine Duftstoffe, sind frei von Konservierungsstoffen und allergiegetestet. Mit welchen Produkten Sie Ihr Baby auch pflegen – das Wichtigste dabei sind für Babys ausgiebige Kuschelzeiten mit ihren Bezugspersonen.

Die Liebe und Zufriedenheit der Kleinen kommt dann vielfach zu uns zurück. Denn auch wenn unsere Babys jetzt noch nicht imstande sind zu sprechen, wir können ihre Liebe fühlen – Haut an Haut.



1/4

7. (4)

## Dr. Elke Janig, Dermatologin und Beauty-Expertin im Kuzbari Zentrum für Ästhetische Medizin ([www.kuzbari.at](http://www.kuzbari.at)) zum Thema Hautpflege im Winter



**fratz&co:** Womit muss die Haut im Winter fertig werden?

**Dr. Elke Janig:** Kälte, Wind, trockene Luft - in direkter Interaktion mit der Umwelt muss unsere Haut vor allem in den Wintermonaten ganz schön viel aushalten.

Sinkt in der kalten Jahreszeit die Luftfeuchtigkeit, so wird auch der Haut Flüssigkeit entzogen. Sie wird trocken und rissig, die Lippen springen auf, die Augen jucken und brennen, und wir entdecken plötzlich feine Fältchen im Gesicht, die kurz davor noch nicht da waren.

Doch die Folgen trockener Haut lassen sich bei Weitem nicht nur auf unser äußeres Erscheinungsbild einschränken. Wenn die Barrierefunktion der Epidermis aufgrund von Rissen und Trockenheit nicht mehr intakt ist, so wird die Anfälligkeit für Infektionen wie z.B. Herpes, Staphylokokkus aureus, Hautpilze etc. drastisch erhöht. Ebenso können Allergene nun ungehindert eindringen und Allergien verursachen.

**fratz&co:** Wie pflegt man Gesicht, Lippen, Hände, Körper in der kalten Jahreszeit am besten?

**Dr. Elke Janig:** Eine sehr einfache und beliebte Methode, um die Haut winterfit zu machen, ist ein Peeling mit Meersalz und Olivenöl. Dazu reibt

man die Haut in der Badewanne sanft mit körnigem Meersalz ein. Nach dem Abtrocknen trägt man dann das Öl auf, wodurch das Öl in der Haut behalten wird und so zu einem samtweichen Ergebnis führt.

Wenn die Kopfhaut juckt und schuppt, kann eine Salizylölhaube wahre Wunder bewirken. Diese lässt man über Nacht einwirken und entfernt sie morgens durch Kopfwäsche.

Auf zu heißes, langes Föhnen, sowie auf austrocknende Haarwaschmittel sollte man jetzt generell verzichten.

Für Wintersportler gibt es spezielle „Cold Creams“, welche die Haut gut einfetten und somit vor Erfrierungen in der Kälte schützen. Aber Achtung: Da die Haut an die starke Höhen Sonne und Lichtreflexion durch den Schnee nicht gewöhnt ist, muss zusätzlich eine Sonnencreme mit Schutzfaktor 50+ aufgetragen werden.

**Streicheinheiten**  
Gerade jetzt braucht unsere Haut eine Extra-Portion Pflege. Im Bild: Milde Seife von Nivea

Allgemein sollte man auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee achten. In trockenen Räumen sind außerdem Luft-

befeuchter empfehlenswert, diese sind aus medizinischer Sicht allerdings unbedingt keimfrei zu halten. Besser noch: Regelmäßig stoßlüften!

**fratz&co:** Wie geht man richtig mit Kälteschutzcreme um? Muss man Angst vor einer Überhitzung der Haut haben?

**Dr. Elke Janig:** Generell soll Kälteschutz nicht zu dick aufgetragen werden, da sie sonst zu unschönen Pickeln führen kann. Die Gefahr von Überhitzung ist bei einer Kälteschutzcreme nicht gegeben.

**fratz&co:** Welche Wirkstoffe braucht die Haut besonders im Winter?

**Dr. Elke Janig:** Einer der wichtigsten Feuchtigkeitslieferanten ist der Harnstoff (Urea), welcher wunderbar in die Haut eindringt und dort Wasser bindet. Ebenso sind Olivenöl oder Aloe vera sehr gute, natürliche Bestandteile von Pflegeprodukten.

Da unsere Lippen, Handflächen und Fußsohlen keine Talgdrüsen besitzen und daher schnell austrocknen, bedürfen sie im Winter besonderer Aufmerksamkeit. Es gibt sehr gute rückfettende Cremes. Abzuraten ist von pflanzlichen Bio-Produkten, da die darin enthaltenen, oft unzähligen Inhaltsstoffe in trockene, dünne Haut besonders gut eindringen und Allergien auslösen können. Wichtig ist außerdem, nach dem Duschen die 3-Minuten-Regel einzuhalten; innerhalb dieser Zeit sollte die Haut mit ausreichend Pflege versorgt werden.

**fratz&co:** Ihre Tipps, wie man die Haut im Winter schonen kann?

**Dr. Elke Janig:** Als Faustregel gilt: Kurze, lauwarme Duschen

**Cooler für die Kälte**  
Below 10 degrees Cream aus Skandinavien,  
[www.tromborg.com](http://www.tromborg.com)





sind langen, heißen Bädern vorzuziehen. Auch die in den kalten Wintermonaten so beliebten Thermenbesuche oder Saunagänge entziehen der Haut Flüssigkeit; im Anschluss muss die Haut daher entsprechend gepflegt werden.

Anstelle von austrocknenden Gelen und Fluiden sind im Winter reichhaltigere Cremes, Salben und Ölduschen zu empfehlen. Verwenden Sie Reinigungsmilch statt Gel und Pflegeprodukte mit möglichst wenigen Zusätzen, also ohne Parfum, Farbstoffe, Konservierungsstoffe - die Creme soll rasch einziehen und nachhaltig rückfetten.

**fratz&co:** Wie bemerkt man, ob es durch die Kälte zu einer Hautschädigung gekommen ist? Was kann man in dem Fall tun?

**Dr. Elke Janig:** Grundsätzlich kann es im Winter zu Erfrierungen kommen. Gefühlschwere gefolgt von einem Taubheitsgefühl und Schmerzen wenn man mit der Haut ins Warme kommt sollten ein Alarmzeichen sein. In den schlimmsten Fällen können Teile der Haut absterben. Dies ist aber eher selten und nur von Extrembergsportlern bekannt. Häufige Nebenwirkungen bei zu großer Kälte sind geplatze Äderchen an der Wangenpartie, die „Rote Bäckchen“ genannt werden. Viele rote Adern auf den Wangen sind ein Hinweis auf



**3-Minuten-Regel**  
 Die Haut für die optimale Pflege nach dem Duschen immer innerhalb drei Minuten eincremen! Im Bild: Body-Balms von Roger & Gallet

vorausgegangen, leichte Erfrierungen. Mit modernen Laserbehandlungen können diese Äderchen jedoch heute gut behandelt werden.

**fratz&co:** Worauf ist bei Kinderhaut im Winter speziell zu achten?

**Dr. Elke Janig:** Hautschäden können bei Kindern schneller entstehen als bei Erwachsenen, da Kinderhaut besonders sensibel ist und noch nicht so viele Schutzschichten hat. Im Winter sollte die Haut der Kinder mit fetteren Cremes und Hautölen behandelt werden. Nach dem Baden und Duschen ist das Eincremen mit Ölen besonders wichtig.

