

# Ratgeber: Hautpflege: Was tun bei trockener Kinderhaut?



- ✓ Besonderheiten von Kinderhaut
- ✓ die richtige Pflege
- ✓ trockene Haut vorbeugen
- ✓ Schutz zu jeder Jahreszeit



**Gutscheinrausch.de**

*Kinder-Ratgeber*

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	2
2. Was ist „trockene Haut“? .....	3
3. Welche Produkte sollten Sie für die zarte Kinderhaut verwenden? ....	5
4. Was tun bei trockener Kinderhaut? .....	6
5. So schützen Sie Ihr Kind in jeder Jahreszeit optimal .....	8
Impressum / Bildnachweise .....	10



# 1. Einleitung

Obwohl wir Menschen – egal welchen Alters – alle von einer Haut geschützt sind, so ist diese doch in jedem Lebensabschnitt anders. Gerade bei Neugeborenen und Kleinkindern unterscheidet sich die Haut deutlich von der im Erwachsenenalter, da die natürliche Schutzbarriere der Haut noch nicht vollständig ausgebildet ist. Das macht die Haut anfälliger für Allergene, Bakterien- und Pilzinfektionen (Bsp. Soor oder Windeldermatitis).



Im Gegensatz zur Haut bei einem Erwachsenen, ist die Haut bei einem Säugling 4- bis 5-mal dünner und sehr viel feinporiger, warum die zarte Kinderhaut durch äußere Reize und Einflüsse viel stärker belastet wird. Auch ist beispielsweise die oberste Hautschicht (Hornschicht) noch nicht vollständig ausgereift. Erst mit etwa 4 Jahren hat sich die Hornschicht vollständig ausgebildet und erst im Alter von 12 Jahren (mit Beginn der Pubertät) hat diese in etwa die gleiche Struktur und Funktion, wie die Haut eines Erwachsenen.

Die Kinderhaut unterscheidet sich in vielen Faktoren von der Erwachsenenhaut:

- Säureschutzmantel
- eingeschränkte Talgbildung
- niedrigerer Fettgehalt
- geringere Pigmentproduktion (Melanin)
- Grundsubstanz ist weniger weit entwickelt (Bsp. Collagenfasern, Elastinfasern)
- Regeneration (Hautzellen sind kleiner und teilen sich schneller)
- verminderte Schweißbildung und Temperaturregelung
- Wassergehalt
- Lichtempfindlichkeit
- Anfälligkeit für Erkrankungen (u. a. Bakterien, Pilze)

Die Haut von Ihrem Kind benötigt aufgrund dessen einen besonderen Schutz und eine speziell auf die empfindliche Kinderhaut zugeschnittene Pflege.

## 2. Was ist „trockene Haut“?

Besonders Kinder und ältere Menschen (ab einem Alter von ca. 60 Jahren) sind vom Phänomen der trockenen Haut betroffen. Bei manchen hilft es schon den Feuchtigkeitsverlust der Haut mit pflegenden Produkten (u. a. speziellen Cremes, Shampoo, Duschbad, Salben) und einer ausgewogenen Ernährung auszugleichen, andere haben mit dem Symptom oft ein Leben lang zu kämpfen (Bsp. Neurodermitis, Schuppenflechte, Verhornungsstörung); diese sind zumeist erblich bedingt. Außerdem kann eine trockene Haut auch eine Begleiterscheinung einer Krankheit sein.



Die Haut ist das größte Sinnesorgan des Menschen. Bei einer gesunden Haut ist der natürliche Schutz vor Austrocknung gegeben, denn die oberste Hautschicht, die so genannte Hornschicht (Stratum Corneum), schützt als Barriere vor dem Feuchtigkeitsverlust und dem Eindringen von Fremdstoffen (u. a. Krankheitserregern). Die Haut speichert genügend Feuchtigkeit. Je mehr Wasser in der Hornhaut gespeichert ist, desto „gesünder“ wirkt sie. Sinkt der Feuchtigkeitsgehalt der Haut ab, spricht man von einer trockenen Haut. Trockene Haut tritt dabei in verschiedenen Formen auf:

- Mangel an natürlichen Feuchthaltefaktoren
- Mangel an Hornschichtlipiden
- gestörte Feuchtigkeitsverteilung innerhalb der Haut

Die Ursachen dafür sind vielfältig. Die endogene Faktoren, also die inneren Ursachen, sind dabei beispielsweise hormonelle Einflüsse, wie die genetische Veranlagung, Krankheiten (wie Diabetes mellitus, Zöliakie, Bulimie) oder die biologische Hautalterung. Exogene Faktoren (die äußeren Einflüsse) sind unter anderem chemische Einflüsse (Bsp.

falsche Pflegemittel, Waschmittelreste in Kleidung), Klima und Umweltfaktoren (Bsp. Wetter), lichtbedingte Hautalterung (Bsp. durch massive UV-Strahlung), Ernährung oder therapeutische Maßnahmen.

Man unterscheidet zwischen trockener und sehr trockener Haut:

## Trockene Haut

- sehr rau
- Spannungsgefühle

## Sehr trockene Haut

- Juckreiz
- Brennen
- schuppige Stellen
- gerötete Stellen
- kleine Risse
- Entzündungen

Wohingegen bei Erwachsenen „trockene Haut“ oftmals nur als kosmetisches Problem wahrgenommen wird, geht das Thema eigentlich viel tiefer. Die natürliche Schutzfunktion der Haut, wie beispielsweise vor UV-Strahlung und Krankheitserregern, ist bei trockener Haut nicht mehr in ausreichendem Maße vorhanden. Zudem ist die Regelung der Körpertemperatur und die Regulierung des Wasserhaushalts in ihrer Funktion gemindert. Durch den fehlenden bzw. geminderten Schutz haben Krankheitserreger „leichtes Spiel“, d. h. Bakterien, Pilze, Viren und Allergene können viel einfacher Krankheiten auslösen. Gerade bei Säuglingen und Kindern ist der Faktor „trockene Haut“ daher ein sehr ernst zunehmendes Problem, da durch die kindliche Beschaffenheit der Haut diese Faktoren ohnehin schon begünstigt werden und Kinder daher sehr viel anfälliger sind, unter anderem für die verstärkte Besiedelung mit hautbelastenden Keimen.

## Das schadet der trockenen Kinderhaut zusätzlich:

- zu langes Baden oder Duschen
- zu heiße Temperaturen beim Baden oder Duschen
- chlorhaltiges Wasser (Schwimmbad)
- langer Kontakt der Haut mit Schweiß, Urin oder Exkrementen
- falsche Kleidung (Bsp. scheuern, synthetische Stoffe ggf. auch Wolle)
- aggressives Waschmittel oder andere chemische Rückstände in der Kleidung
- Pflegeprodukte für Erwachsene
- trockene Heizungsluft / überhitze Räume

## 3. Welche Produkte sollten Sie für die zarte Kinderhaut verwenden?



Die Haut des Menschen hat einen natürlichen Säureschutzmantel, der vor dem Angriff von Krankheitserregern schützt. Der PH-Wert der Haut des Menschen liegt bei ungefähr 5,5. Dieser Wert wird als „Hautneutral“ bezeichnet. Seifen und andere Waschmittel sind basisch, dadurch wird die Fettschicht- und die Säureschicht der Haut angegriffen oder sogar entfernt, was die Haut zusätzlich austrocknet.

Verwenden Sie daher ausschließlich geeignete Pflegeprodukte aus der Drogerie oder der Apotheke, die speziell für die trockene Haut von Babys und Kinder konzipiert wurden. Es gibt für jedes „Anwendungsgebiet“ die passende Pflege, wie für Gesicht, Körper, Arme & Beine, Lippen und Füße, welche die natürliche Regeneration der Hautbarriere unterstützen, die Haut so vor dem Austrocknen bewahren, sowie die Normalisierung bei rissiger Haut fördern. Für gereizte, brennende und gerötete Haut gibt es spezielle Kühl-Cremes mit antibakterieller Wirkung rezeptfrei in der Apotheke.

Sie sollten zudem auch immer einen Blick auf die Inhaltsstoffe der Pflegemittel werfen. Für Kinder mit trockener Haut eignen sich besonders Cremes mit rückfettender Wirkung auf pflanzlicher Basis. Auf Produkte für Erwachsene sollten Sie verzichten, da die Haut von Kindern die Inhaltsstoffe der Produkte schneller und fast ungefiltert aufnehmen. Hinzukommt, dass viele der Produkte auf Inhaltsstoffen basieren, welche für Kinder absolut ungeeignet sind, wie beispielsweise Alkohol.

Wenn Sie bei Ihrem Kauf auf Kinderpflegeprodukte namhafter Herstellern zurückgreifen, wie beispielsweise auf die Marken Weleda, Penaten, Bebe, Bübchen, Hipp, Linola, Eubos oder Eucerin, liegen Sie in der Regel richtig. Produkte, die speziell für Babys- oder Kinder hergestellt werden, unterliegen in Sachen Hautverträglichkeit besonders strengen Kontrollen.

**Hinweis:** Auch Waschmittel- und Reinigungsmittel, Alkohol, sowie Farben und Lösungsmittelhaltige Stoffe begünstigen eine trockene Haut. Diese Produkte sollten aber von vornherein nicht in die Hände von Kindern gelangen!

## 4. Was tun bei trockener Kinderhaut?

Weniger ist mehr – das ist die Devise auf die Sie bei der Pflege Ihres Kindes achten sollten, denn Kinder werden in der Regel mit einer gesunden Haut geboren. Gerade nach der Geburt sollten Sie möglichst auf Pflegeprodukte verzichten und Ihr Kind nur mit klarem Wasser und ggf. mit milden Babyprodukten waschen, damit die Haut die Chance bekommt ihre eigene Schutzbarriere aufzubauen. Es ist ausreichend das Kind zwei Mal in der Woche zu baden; zu häufiges Baden mit Zusätzen trocknet die Haut aus. Auch wenn das Kind älter wird, beispielsweise im Kindergarten- oder Schulalter ist, reichen in der Regel wenige Pflegeprodukte. Ein Kindershampoo, Kinderduschbad bzw. –öl, Kinderzahnpaste (für Milchzahn- und später für Mischgebiss) und eine Hautcreme reichen aus.

Beim Eincremen generell nur so viel Creme auftragen, wie auch problemlos einziehen kann. Zudem können falsch gewählte Pflegeprodukte das Problem der trockenen Haut verstärken, da nicht jedes Kind jede Creme uneingeschränkt verträgt. Gerade wenn Ihr Kind Hautprobleme hat, sollten Sie die Pflegemittel sehr sorgfältig auswählen. Auf jeden

Fall sollten Sie auch immer darauf achten, dass Ihr Kind genügend trinkt, um die Feuchtigkeitsdepots ausreichend zu versorgen; dafür eignen sich am besten ungesüßte Tees oder Wasser.

Die meisten Hautirritationen (wie Rötungen) sind als harmlos einzustufen. Wenn Ihnen jedoch auffällt, dass Ihr Kind wiederholt an sehr trockener Haut leidet, sollten Sie Ihren zuständigen Kinderarzt darauf ansprechen. Trockene Haut kann viele verschiedene Ursachen haben, wozu auch Krankheiten zählen, wie beispielsweise Nahrungsmittelallergien, Diabetes mellitus oder Neurodermitis. Nur der zuständige Kinderarzt kann eine Krankheit ausschließen.

**Hinweis:** Bekannte Hausmittel können helfen, Sie sollten aber aufgrund einer möglichen Verschlechterung und des Risikos einer Infektion oder einer allergischen Reaktionen auf diese verzichten. Sprechen Sie auch hier mit dem Kinderarzt ab, ob er beispielsweise Molke- oder Kleiebäder, sowie Kamille- oder Ringelblumeumschläge empfehlen kann oder von Hausmitteln eher abrät.

## Schützen Sie Ihr Kind vor:

- Feuchtigkeitsverlust
- direktem Sonnenlicht
- scharfem Wind
- extremen klimatischen Belastungen



## 5. So schützen Sie Ihr Kind in jeder Jahreszeit optimal

Jede Jahreszeit birgt ihre ganz eigenen Tücken für die empfindliche Kinderhaut. So schädigen die gefährlichen UV-Strahlen der Sonne im Sommer die Haut Ihres Kindes, im Winter ist es vor allem der ständige Wechsel zwischen der kalten Winterluft außen und der trockenen und warmen Heizungsluft innen, was die empfindliche Haut Ihres Kindes reizt und zu Rötungen, sowie zu trockenen und schuppigen Hautstellen führen kann. Sie sollten sich daher mit den geeigneten Pflegeprodukten für Ihr Kind eindecken. Im Frühling, Sommer und Herbst gehört dazu der passende Sonnenschutz, wie Sonnencreme und Lippenpflege mit LSF. Im Winter können Sie auf Produkte, wie beispielsweise eine „Wind-und-Wetter“-Creme, die von zahlreichen Herstellern angeboten wird, zurückgreifen. Sowohl bei warmen, als auch bei sehr kalten Temperaturen gibt die Haut viel Feuchtigkeit ab.



### 1. Generell gilt:

- mindestens 2 x täglich am ganzen Körper eincremen (Bsp. morgens und abends)
- besser mehrmals, als zu „dick“ eincremen, um einen Hitzestau zu vermeiden
- spezielle rückfettende und feuchtigkeitsspendende Baby- und Kindercremes (ohne synthetische Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe) verwenden
- viel trinken
- auf häufiges Waschen oder langes Duschen oder Baden verzichten
- ausgewogen und vitaminreich essen
- viel bewegen

## 2. Zusätzliche Tipps für den Sommer:

- auf ausreichenden textilen Sonnenschutz achten (lange Hose, langärmeliges Shirt ggf. Kleidung mit UPF)
- Sonnenhut mit Nackenschutz
- mehrmals mit spezieller Sonnencreme für Kinder eincremen (großzügig verwenden)
- Mittagssonne/-hitze meiden
- Sonnenzeit beschränken und Schatten schaffen (Bsp. Sonnenschirm)
- auf zu kalte Duschen verzichten

## 3. Zusätzliche Tipps für den Winter:

- alle „offenen“ Hautstellen (alle Stellen, die nicht mit Textilien geschützt sind, wie Gesicht und Lippen) mit einer fettreichen Creme eincremen, Bsp. Wind-/und Wettercreme
- immer Handschuhe anziehen, um „kleine Erfrierungen“ zu vermeiden
- Fettcreme nach der Außenaktivität entfernen, damit die Haut wieder richtig atmen kann
- Kinder witterungsbedingt mit der „Zwiebeltechnik“ kleiden
- gegen trockene Heizungsluft eine Schale mit Wasser auf die Heizung stellen, alternativ einen Luftbefeuchter anschaffen
- auf heiße Bäder verzichten
- überhitze Räume meiden
- Cremes mit Lichtschutzfaktor zu verwenden, da die Eigenschutzzeit der Haut durch die reflektierende Umgebung durch den Schnee sinkt

# Impressum

Gutscheinrausch.de  
LLG Media GmbH  
Schwertberger Str. 16  
53177 Bonn

E-Mail: [mail@gutscheinrausch.de](mailto:mail@gutscheinrausch.de)

Web: [www.gutscheinrausch.de](http://www.gutscheinrausch.de)

Für die Inhalte dieses Ratgebers können wir leider keine Haftung übernehmen.

## Bildnachweise

#49935788 – mother massaging little baby's feet © praisaeng – Fotolia.com

#59081101 – Baby back massage © Dmitry Naumov – Fotolia.com

#54391045 – Young beautiful woman scratching her self. © Piotr Marcinski – Fotolia.com

#62180102 – Überlegen, analysieren, nachdenken © Trueffelpix – Fotolia.com