



# HAUSMITTEL BASICS FÜR ELTERN

## Natürliche Hautpflege für dein Baby

Erste Hausmittel-Hilfe bei geröteter Haut im Windelbereich

Claudia Schauflinger - [www.kinderhausmittel.com](http://www.kinderhausmittel.com)

# UNSERE SCHUTZHÜLLE - DIE HAUT

Unser ganzes Leben lang begleitet uns unsere Haut als Schutzmantel und verlässliche Außengrenze zu unserer Umwelt. Sie hat die wunderbare Fähigkeit, Ausscheidungsprodukte des Körpers abzugeben, aber auch Stoffe von außen aufzunehmen – die Haut erlaubt uns, sinnlich die Umgebung zu erspüren.

Der Beginn des Lebens ist auch für unser größtes Sinnesorgan eine große Umstellung: Nach 9 Monaten in der perfekten Umgebung des Fruchtwassers beginnt für die Haut bei der Geburt eine Zeit großer Wandlungen und Herausforderungen.

Versuch daher, besonders sorgfältig darauf zu achten, was du an die Haut deines Kindes heranlässt. Umweltfaktoren können das Gleichgewicht der Kinderhaut stören, Giftstoffe in der Kleidung, aus dem Waschpulver oder aus Windeln, Feuchttüchern und Badezusätzen können Hautirritationen hervorrufen.

Natürlich gibt es auch Krankheiten und besondere Herausforderungen für die Haut – diese besprichst du am besten mit deiner Ärztin. Doch auch gesunde Haut verlangt am Beginn des Lebens besondere Aufmerksamkeit.

Hautirritationen im Windelbereich kennen leider viele. Vor allem Kinder, die häufig Stuhl haben, sind betroffen, aber auch in der Zahnungsphase, wenn Speisen nicht gut vertragen werden oder das Immunsystem geschwächt ist, kann die Haut mit Rötungen reagieren. Die Zusatzstoffe in Einwegwindeln und Feuchttüchern kommen ebenfalls als Ursache für Hautirritationen in Frage.



# GERÖTETE HAUT IM WINDELBEREICH

## Das kannst du tun

Schon bei den ersten Anzeichen kannst du reagieren, indem ihr zumindest zeitweise auf die Windel verzichtet: Lege eine saugfähige Unterlage unter dein Baby und lass es nackt strampeln. So wird die Haut mit Luft und Licht versorgt.

In diesen Zeiten ist häufiges Windelwechseln wichtig, besonders wenn es mehrmals täglich Stuhl hat.

Handelsübliche Pflegeprodukte wie Feuchttücher enthalten immer auch chemische Duft- und Konservierungsstoffe, die auf der Wunde brennen können und zusätzlich reizen. Ein weicher, mit Wasser befeuchteter Lappen und gegebenenfalls etwas Öl auf einem weichen Baumwoll- oder Kosmetiktuch genügen, um den Po zu reinigen.

Zur Hautpflege von kleinen Kindern braucht es kaum spezielle Pflegeprodukte. Weniger ist mehr! Wäschst du dein Kind mit Wasser und vermeidest chemische Zusätze, wird die Haut sich gut entwickeln. Solltest du doch trockene Hautstellen oder Rötungen bemerken, was vor allem in der Heizperiode vorkommen kann, oder möchtest du dein Kind mit einer Massage verwöhnen, dann eignen sich selbstgemachte Pflegeöle vorzüglich. Wenn du selber Pflanzenteile in Öl einlegst, um ihre Wirkstoffe nutzbar zu machen, dann kennst du den Herstellprozess eurer Pflegeprodukte – sie sind garantiert frei von zugesetzten Duft- und Konservierungsstoffen!



# RINGELBLUMENÖL

## EINFACH SELBER MACHEN

Für die Hautpflege eignet sich die Ringelblume (calendula) vorzüglich. Sie ist seit Generationen als Wundheilerin bekannt und darf in keinem Garten und natürlich auch in keiner Hausapotheke fehlen!

### So geht's

- Nimm eine kleine Handvoll saubere, trockene Ringelblumenblüten.
- Fülle die Blüten in ein sauberes Marmeladenglas.
- Anschließend gießt du genügend Mandelöl darüber, um alle Blüten gut zu bedecken.
- Diese Mischung lässt du ca. 2 Wochen in einem warmen Zimmer ziehen. Jeden Tag wird das Öl ein bisschen geschüttelt, sodass alle Teile von Öl bedeckt sind.
- Das Öl nimmt im Lauf der 2 Wochen die Inhaltsstoffe aus der Pflanze auf.
- Seihe dann das Öl durch ein feines Teesieb oder eine Stoffwindel ab.
- Fülle das Öl, falls nötig mit einem Trichter, in ein frisches, gut ausgewaschenes und eventuell mit reinem Alkohol ausgesprühtes Vorratsglas oder in ein Braunglasfläschchen.

Bei jedem Windelwechseln kann ein bisschen Öl auf die Haut, zum Entfernen von Stuhl kann das Ringelblumenöl auf ein Wattepad geträufelt werden um, zusätzlich zum Wasser, die Haut zu reinigen und zu pflegen.



# Mehr DIY-Rezepte kennenlernen? Jetzt im neuen Onlinekurs!

## Hausmittel-Basics für Eltern

### Der Kurs startet im Juni.

Alle, die sich schon im Mai anmelden, bekommen vorab mein Buch **"Bäuchleinöl und Zwiebelsocken" per Post** zugesandt.

Es dient uns als Kursunterlage und dir als Nachschlagewerk immer dann, wenn dein Kind krank ist.

Der Onlinekurs umfasst 7 Module rund um die häufigsten Themen in der Kindheit. Fieber, Bauchweh, Hautpflege, Erkältungen,...

Außerdem stelle ich dir die Grundlagen vor, um Hausmittel sicher zu Hause anwenden zu können und begleite dich in deinen selbstbestimmten, unabhängigen Umgang mit Gesundheit und Krankheit in der Familie.

Weil Baby-Eltern 1000 Fragen haben!



Der Onlinekurs  
für junge Eltern

Hausmittel-Basics

**Bestelle noch heute deinen Online-Kurs! Ich freue mich sehr darauf, gemeinsam Kinderhausmittel zu entdecken!**

**[www.kinderhausmittel.com](http://www.kinderhausmittel.com) > SHOP**

# MEIN KINDERHAUSMITTEL- PROJEKT

Über Generationen wurden Rezepte erprobt, verbessert und weitergegeben. Die Vorteile dieses Erfahrungsschatzes können wir nutzen! Vertrauen in die Oma, die Uroma und viele Generationen davor begründen auch in deinem Kind einen soliden Grundstock, eine gewisse Verwurzelung, die es braucht, um im Leben so manchem Sturm standhalten zu können.

**Lass dein Kind an Rezepten, Geschichten und Familientraditionen teilhaben.**

Hast du erstmal begonnen Hausmittel anzuwenden, tauchen im Laufe der Zeit vielleicht immer wieder neue Fragen auf. Wenn du Lust hast mit mir gemeinsam in einem Kurs die Anwendungen zu üben oder neue Rezepte auszuprobieren, dann freue ich mich, wenn du mich auf

**www.kinderhausmittel.com** besuchst. Dort findest du meine aktuellen Kursangebote, Rezepte und Videos.

Das Schenken von Zeit und Liebe ist für Menschen unbezahlbar wichtig. Besonders wenn man krank ist, verletzt wurde und sich schlecht fühlt, sind Liebe und Zuwendung eine wichtige Stütze. Es macht uns stärker, jeden Tag in der Gewissheit zu leben: Ich bin gut, so wie ich bin. Wenn ich krank bin, wird mir geholfen. Meine Eltern sind für mich da.

**Dein Kind halten, wiegen, streicheln und umarmen – Trost spenden wirkt. Love rules.**

## GET IN TOUCH

claudia@kinderhausmittel.com

Instagram: claudia\_kinderhausmittel

Facebook: kinderhausmittel

Credits:

Rezeptfotos: [www.iris-kagerer.at](http://www.iris-kagerer.at)

Illustration: Andrea Haselmayr

Portrait: [www.wirlphoto.at](http://www.wirlphoto.at)

Maudrich Verlag [www.facultas.at](http://www.facultas.at)

All Rights reserved.



Meine Bücher gibt es überall, wo es Bücher gibt!

### **Bäuchlein-Öl und Zwiebelsocken**

Das Kinderhausmittel-Buch  
ISBN 9783990021187

Verlag: facultas / maudrich

### **Zwiebel im Gepäck**

Die Hausmittel-Reiseapotheke  
ISBN 3990021362

Verlag: facultas / maudrich