



## Hautpflege bei Kindern

Ob Wundschutzcreme, Sonnen- oder Kälteschutz-Creme: Eltern wissen, wie anspruchsvoll es sein kann, sein Kind täglich zum Eincremen zu motivieren. Entspannte Hautpflege bei Kindern – wie geht das? RHEINKIND fragt bei der Expertin Britt Bürgel nach:

**Frau Bürgel, man liest doch immer wieder, dass gesunde Haut gar keine Pflege benötigt. Warum ist Hautpflege bei Kindern aber trotzdem ein Thema?**

Hautpflege bei Kindern dient vor allem dazu, die Barrierefunktion der Haut zu stärken und sie vor äußeren Reizen zu schützen. Gerade jetzt im Herbst, wenn die Luft draußen kälter wird und wir die Heizung anstellen, kann die Haut viel Feuchtigkeit verlieren. Dann wird eine Basispflege wichtig. Das gilt besonders für Kinder, die eine Veranlagung zur Neurodermitis haben.

**Was sollte man eincremen: Den ganzen Körper, oder nur bestimmte Körperpartien?**

Bei einer gesunden Haut benötigen vor allem die Hautpartien Schutz, die besonders beansprucht werden und von Natur aus weniger Talgdrüsen haben. Bei Kindern, die viel draußen spielen, sind das meist die Wangen, die Haut an den Lippen und den Händen. Ansonsten gilt: Beobachten Sie Ihr Kind und seine Haut. Sind die Hosenbeine oft an den Knien durchgeschuert vom Spielen auf dem Fußboden? Dann ist auch die Haut in diesem Bereich stärker strapaziert.

## Tipps für mehr Gelassenheit beim Eincremen

### Auf das Timing kommt es an!

Unter Zeitdruck, müde oder hungrig? Kein guter Zeitpunkt fürs tägliche Cremes. Experimentieren Sie ruhig mal mit der Uhrzeit. Oft hängen wir an bestimmten Vorstellungen, wann Körperpflege in den Tagesablauf gehören sollte und sehen nicht, dass es anders leichter wäre. Warum nicht mal mitten am Nachmittag cremen? Niemand sagt, dass ein Kind nach dem Eincremen nicht nochmal auf den Spielplatz gehen oder eine Runde Roller fahren darf.

### Cremen wie ein Außerirdischer

Berühren Sie die Haut ihres Kindes so, als ob Sie sie noch nie zuvor gesehen und berührt hätten. Das klingt ziemlich abgehoben und abstrakt? Indem Sie diese innere Haltung einnehmen, bekommen Sie Zugang zu wertvollen Helfern beim Eincremen: Respekt und Ehrfurcht vor dem Kind und seiner Haut. Ein langsames Tempo. Mehr Aufmerksamkeit für das Hier und Jetzt. Probieren Sie es aus! Ihr Kind wird den Unterschied spüren.

### Spielen statt Abteufen

Kennen Sie das auch? Beim Versuch, das Eincremen schneller „über die Bühne“ zu bringen, lenken viele Eltern ihr Kind mit Spielzeug oder aufwändigen Tricks ab. Was die Situation wirkungsvoller entspannen kann: Die Hautpflege zum Bestandteil eines gemeinsamen Spiels zu machen. Zum Beispiel so: Mit gecremten Händen über den Körper streichen und dazu im Rhythmus der Streichbewegungen Töne machen wie eine Lokomotive, ein Auto oder ein anderes Fahrzeug. Auch schön: Mamas Hände imitieren die Bewegungen eines Tieres, zum Beispiel einer langsam kriechenden Schlange. Dazu machen Sie gemeinsam die passenden Tierlaute. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



**Britt Bürgel** ist Heilpraktikerin und Diplom-Psychologin aus der Kölner Südstadt. Als Coach begleitet sie Mütter dabei, ihren Weg zu mehr Gelassenheit im Alltag zu finden. Aus ihrer Praxis weiß sie, dass Themen wie Haarewaschen, Eincremen oder Anziehen in vielen Familien der Stressfaktor Nummer 1 sind.

► Weitere Infos unter [www.britt-buergel.de](http://www.britt-buergel.de)