

LEBENSART

DAS MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE LEBENSKULTUR

APRIL/MAI 12

bio-erdbeerjoghurt im test

Welches schmeckt wirklich?

gefinkelte pflanzen

Mit welchen Tricks sie überleben

glückskinder

Cooler Essen für kleine Racker

Papastunde: Tipps für richtige Männer

Windel: Es geht auch ohne Plastik



weil natur pur einfach besser ist

— Von Eichenrindentees bis Lebertrancreme – so pflegen Sie die Haut Ihres Kindes mit natürlichen Mitteln.

MICHAELA GRININGER

Ein Kind zu bekommen, ist wunderschön. Es sind überwältigende Momente, dieses kleine Wesen das erste Mal im Arm zu halten, zu stillen oder einfach nur anzusehen. So zerbrechlich wirkt es, so winzig die Füße und Hände, so herzerreißend die Schreie, wenn es Hunger hat oder sich nach Nähe sehnt, so weich und perfekt die Haut. Doch mit der Freude kommt auch die Sorge um die Gesundheit des Kindes, darüber, ja alles richtig zu machen. Vor allem was die Pflege dieser samtweichen Haut betrifft, tauchen oft Fragen auf, die unterschiedlicher in diversen Onlineforen oder Büchern

nicht behandelt werden könnten. Deshalb möchten wir ein paar wertvolle Tipps mitgeben.

LEBENSART TIPP

Eichenrindenteesitzbad:
Eine halbe Handvoll Eichenrinde auf einen Liter Wasser 15 Minuten kochen, anschließend abgießen. Oder einfach Eichenrindenextrakt ins Wasser kippen, fertig.

Grundsätzlich braucht die Kinderhaut keine besondere Pflege. Wenn sie frei von Rötungen, trockenen Stellen und

Ausschlägen ist, reicht es völlig, Ihr Kind einmal die Woche mit reinem Wasser zu baden und anschließend gut abzutrocknen (das ist wichtig, denn die meisten Babys haben Hautfalten, die sich, wenn sie feucht sind, recht schnell entzünden können). Babyhaut ist zwar viel dünner als die von Erwachsenen, sie ist weniger widerstandsfähig gegen Umwelteinflüsse, kann auch die Temperatur nicht selbst regulieren, dennoch gilt: Solange der Säureschutzmantel des Babys intakt ist, ist reines Wasser das Beste. Sobald dieser jedoch zum Beispiel durch zu häufiges Baden zerstört wird, trocknet

Täglich baden muss nicht sein:
Es reicht völlig, wenn Sie Ihr Baby einmal die Woche mit reinem Wasser baden und anschließend gut abtrocknen.



sie aus und kommt ohne Creme etc. nicht mehr aus. Dies gilt es unbedingt zu vermeiden!

Wasser los!

Setzen wir uns doch mal kurz gemeinsam in die Wanne. Wie schon gesagt, pures Wasser ist besser als jeder Badezusatz. Wer will, kann – wenn das Kind zu sehr trockener Haut neigt – ein paar Tropfen Mandel- oder Olivenöl begeben. Bei größeren Kindern einfach statt Hihi-Haha-Schaum aus div. Drogeriemärkten, die eine unglaubliche Faszination ausüben, schon alleine wegen der tollen Verpackung, aber leider oft bedenkliche Inhaltsstoffe enthalten – lieber einfach mehr Spielzeug dazugeben. Nach dem Baden bitte NICHT eincremen.

Sollen wir auch noch gleich die Haare waschen? Nicht unbedingt, denn auch hier gilt: Weniger ist mehr. Ich wasche meinen Kindern die Haare etwa zweimal im Monat. Reines Wasser reicht völlig, wenn schon Shampoo, dann ein biologisches. Problematisch kann der Milchschorf am Kopf der kleinen Zwerge sein. Zum Entfernen am besten dick Öl (Mandel oder Oliven) auf die Kopfhaut auftragen, unter einer Haube einwirken lassen und dann ausbürsten. Allerdings: Meine Kinder (drei und eineinhalb Jahre) haben immer noch ein bisschen Milchschorf.

den hauteigenen Schutzfilm zerstören. Obwohl sie praktisch und v. a. überall erhältlich sind, sollten diese am besten ganz weggelassen werden.“

Bei sehr rotem Popo haben sich Eichenrindenteesitzbäder gut bewährt, dazu Salben auf Lebertran- und Zinkoxid-Basis. Eichenrinde wirkt durch die Gerbstoffe zusammenziehend, eiweißdenaturierend und antibakteriell. Meine Kinder hatten immer wieder einen ziemlich roten Popo und da haben diese Sitzbäder in Kombination mit Salben wie „Desitin“ wirklich Wunder gewirkt.

„Für Neurodermitis-Kinder kann ich, unterstützend zu innerlichen Behandlungen durch einen Homöopathen, Stiefmütterchen- oder Eichenrindentees sowie Kneipp-Kuren empfehlen. Vor allem wenn der Ausschlag nässt, wirken Auflagen, getränkt mit diesen natürlichen Mitteln, sehr gut. Was die Kleidung betrifft, sollte man unbedingt darauf achten, diese vor dem ersten Tragen mindestens einmal zu waschen, bei zweimal ist man auf jeden Fall auf der sicheren Seite“, so Dr. Sedlacek, Arzt für Allgemeinmedizin und Homöopath aus Linz. Er empfiehlt zudem grundsätzlich Kleidung aus 100 Pro-

zent Biobaumwolle oder Leinen, auf Wolle reagieren Kinder zum Beispiel immer wieder empfindlich.

Schuld an Ausschlägen kann auch ein übermäßiger Verzehr von Zitrusfrüchten sein. Mandarine, Orange und Co. sind zwar bei den meisten Kindern sehr beliebt, werden aber von vielen nicht besonders gut vertragen. Viele Kinder reagieren zudem auch auf Erdbeeren und Tomaten. Ersetzen Sie sie lieber durch Brokkoli, Äpfel und Trauben. Diese sind weitaus verträglicher!

Fazit: Weniger ist mehr! Natur ist besser als Chemie. Produkte ohne Werbung sind meist besser als jene, die groß beworben werden. Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl! 🌿

Was hilft bei Rötungen oder Ausschlägen?

„Bei Babys und Kleinkindern ist der Po die Problemzone Nummer eins“, erklärt Mag. Simeon Schönberger bei meinem Besuch in der Schutzengel Apotheke in Linz. Er empfiehlt das Reinigen mit einem nassen Waschlappen und für unterwegs zum Beispiel reine Öltücher. „In einigen Feuchttüchern sind bedenkliche Stoffe enthalten, die



NACHHALTIGE BABYMODE

Ökotextilien sind frei von gefährlichen Schadstoffen und deshalb für empfindliche Babyhaut besonders gut geeignet. INTERSPAR hat sei kurzem Bodys und Strampler der Marke „Pretty Baby“ im Sortiment, die mit dem GOTS-Siegel ausgezeichnet sind. Dieses Gütesiegel steht für geprüfte Naturtextilien nach ökologischen und sozialen Standards, vom Anbau der Rohmaterialien bis zum fertigen Produkt. www.prettybaby.at

