

Hautpflege im Winter



Wie Sie die empfindliche Kinderhaut gut schützen

Im Winter hat es die Haut unserer Kinder schwer: Kalte Luft draussen, trockene Heizungsluft drinnen – das entzieht der Haut Feuchtigkeit. Besonders im Gesicht, an den Händen und an den Lippen zeigt sich das schnell: raue Stellen, Rötungen oder kleine Risse. Mit ein paar einfachen Pflegetipps bleibt die Haut auch in der kalten Jahreszeit gesund und geschmeidig.

1. Sanft reinigen

Kinderhaut braucht keine täglichen Schaumbäder oder stark parfümierten Produkte. Ein kurzes Bad oder eine Dusche mit lauwarmem Wasser reicht meist völlig aus. Verwenden Sie milde, pH-neutrale Waschlotionen oder rückfettende Badezusätze, und tupfen Sie die Haut danach sanft trocken – nicht reiben!

2. Cremen, cremen, cremen

Regelmäßiges Eincremen ist im Winter besonders wichtig. Rückfettende Cremes oder Salben schützen die Haut vor dem Austrocknen. Besonders nach dem Waschen, Baden oder bevor es nach draussen geht. Achten Sie auf Produkte ohne Duftstoffe oder Alkohol – sie können die empfindliche Haut zusätzlich reizen.



3. Schutz für Hände, Lippen & Gesicht

Die Hände sind oft am stärksten betroffen. Eine kleine Fettcreme in der Tasche hilft, die Haut zwischendurch zu schützen. Auch die Lippen brauchen Pflege – ein natürlicher Lippenbalsam (z. B. mit Sheabutter oder Bienenwachs) beugt rissigen Lippen vor.

4. Frische Luft – aber gut geschützt

Auch bei Kälte ist Bewegung draussen wichtig! Cremen Sie das Gesicht vorher gut ein, besonders Wangen und Nase. Wählen Sie eine wasserfreie Fettcreme, damit die Haut in der Kälte nicht zusätzlich ausköhlt.

5. Bei trockener oder empfindlicher Haut

Einige Kinder haben von Natur aus empfindliche oder trockene Haut. Hier hilft regelmäßige, konsequente Pflege mit rückfettenden Cremes – oft am besten nach dem Baden, wenn die Haut noch leicht feucht ist. Luftbefeuchter oder feuchte Tücher auf der Heizung können außerdem das Raumklima verbessern.



6. Atopische Dermatitis (Neurodermitis)

Kinder mit atopischer Dermatitis reagieren im Winter oft empfindlicher, weil die Hautbarriere ohnehin geschwächt ist. Wichtig sind hier konsequente Basispflege (täglich rückfettende Cremes oder Salben), milde Reinigung und das Vermeiden von Hautreizstoffen (z. B. synthetische Stoffe). Bei stärkerem Juckreiz oder Entzündungen sollte die Behandlung immer individuell mit der Kinderärztin abgestimmt werden – manchmal sind zusätzlich entzündungshemmende Cremes nötig.

Mit regelmäßiger Pflege, milder Reinigung und ein wenig Aufmerksamkeit bleibt Kinderhaut auch im Winter gut geschützt – und kleine Hände, Wangen und Nasen fühlen sich wieder wohl in ihrer Haut.

