



# Hautpflege im Winter

## Warum Winterhaut empfindlich ist

- Kälte + trockene Heizungsluft → Haut trocknet schneller aus
- Säuglingshaut ist dünner und verliert schneller Feuchtigkeit

## Pflege-Grundlagen

- Weniger ist mehr: sparsam und gezielt pflegen
- Parfüm-, alkohol- und farbstofffrei
- Produkte speziell für Baby- oder Neurodermitishaut (z. Bsp. Töpfer, Weleda)

## Baden & Waschen

- 2–3× pro Woche reicht
- Lauwarmes Wasser (ca. 37 °C), max. 5–10 Minuten
- Milde Waschzusätze, kein normales Seifenprodukt
- Nach dem Baden sanft abtupfen, nicht rubbeln



## Eincremen

- Direkt nach dem Baden (auf leicht feuchter Haut)
- Im Winter eher fettreiche Cremes/Salben (Wasser-in-Öl)
- Besonders beachten: Wangen, Hände, Lippen, Beine

## Draußen im Winter

- Vor dem Rausgehen Kälteschutzcreme ohne Wasser (z. Bsp. Kaufmanns Haut und Kindercreme)
- Lippen mit spezieller Baby-Lippenpflege schützen
- Nasse Haut (Speichel!) im Gesicht vermeiden

## Kleidung & Umgebung

- Mehrere dünne Schichten, Baumwolle/Wolle-Seide
- Wollkleidung nicht direkt auf nackter Haut
- Raumluft befeuchten (ideal: 40–50 %)

