

Ein Ratgeber für Eltern

Babypflege



Babys brauchen eine intensive Pflege. Sie schafft Sicherheit und Geborgenheit, sorgt für die erforderliche Hygiene und schützt die zarte Babyhaut vor Reizungen und Entzündungen. Gut gepflegt fühlen sich die Kleinen rundum wohl in ihrer Haut. Doch der Weg zur richtigen Pflege ist für die Eltern oft lang. Die Vielfalt an Produkten und die teils widersprüchlichen Informationen über deren Nutzen und eventuelle Risiken sorgen eher für Verwirrung und zu oft unbegründeten Bedenken. Und gut gemeinte Ratschläge von Eltern, Verwandten und Freunden helfen auch nicht immer weiter. Die VERBRAUCHER INITIATIVE hat deshalb in dieser Broschüre praktische Tipps und Informationen für die richtige Babypflege zusammengestellt. Das Heft soll gerade jungen Eltern ein praktischer Ratgeber sein. Bei seiner Erstellung wurde auch Wert auf die kurze und knappe Information gelegt. Denn eines haben Eltern nur ganz selten: Zeit zum Lesen.

B u n d e s v e r b a n d

Die Verbraucher
Initiative e.V.

Qualität und Verträglichkeit



Alle Babypflegeprodukte gelten als kosmetische Mittel und unterliegen strengen Anforderungen – auch hinsichtlich ihrer Sicherheit und Verträglichkeit. Das Lebensmittel- und Bedarfsgegenstandsgesetz (LMBG) definiert Kosmetika als „Stoffe oder Zubereitungen, die dazu bestimmt sind, äußerlich am Menschen oder in seiner Mundhöhle zur Reinigung, Pflege oder zur Beeinflussung des Aussehens oder des Körpergeruchs oder zur Vermittlung von Geruchseindrücken angewendet zu werden.“ Die EG-Kosmetik-Richtlinie legt fest, dass alle Informationen über das jeweilige Produkt, einschließlich der Belegung der Wirksamkeit und Sicherheit dokumentiert werden. Gerade der sicheren Anwendung gilt bei diesen Produkten ein besonderes Augenmerk. Hierzu gehört die Bewertung der Rohstoffe und des Fertigproduktes.

In Anbetracht der steigenden Zahlen der Allergien und Unverträglichkeitsreaktionen ist die gute Verträglichkeit der kosmetischen Produkte insbesondere für die empfindliche Babyhaut von großer Bedeutung. Hier dürfen nur solche Stoffe zum Einsatz kommen, die für das Baby unbedenklich sind. Doch alle Stoffe, ob natürliche oder synthetische, können zu Irritationen der Haut führen und sogar Allergien hervorrufen. Ein Allergologe hilft, die allergenen Stoffe zu bestimmen. Ist der Stoff bekannt, so sollten Produkte, die diesen Stoff enthalten, gemieden werden. Anhand der Deklaration ist es möglich, die Zusammensetzung der Produkte auf diese Allergene zu überprüfen.



Babyhaut braucht besonderen Schutz

Die Haut erfüllt viele lebenswichtige Funktionen: sie schützt den Organismus vor Krankheitserregern, reguliert die Körpertemperatur und vermittelt Sinnesindrücke. Für Säuglinge ist die Haut das erste Sinnesorgan, über das sie ihre Umgebung wahrnehmen. Intensiver Hautkontakt vermittelt dem Neugeborenen ein Gefühl der Geborgenheit und wirkt sich positiv auf seine Entwicklung aus. Oberstes Gebot der Babypflege ist es, die Haut von trockenem Raumklima, krankheitsauslösenden oder hautreizenden Substanzen fernzuhalten. Denn die Haut eines Neugeborenen unterscheidet sich in den folgenden Punkten von der eines heranwachsenden Kindes und ist wesentlich empfindlicher.

- Sie ist fünf mal dünner als die Erwachsenenhaut und schützt das Neugeborene nur sehr eingeschränkt gegenüber Umwelteinflüssen. Die Folge: Babys kühlen schnell aus und reagieren stark auf Sonneneinstrahlung. Darüber hinaus können manche Stoffe relativ leicht durch die dünne Haut in den Organismus gelangen.

- Die Talgdrüsen, die beim Erwachsenen die Haut mit einem schützenden Fettfilm versehen, arbeiten bei Neugeborenen noch nicht voll. Dadurch ist der schützende Fett- oder Lipidfilm nicht voll ausgeprägt. Die Folge: Babyhaut verliert besonders schnell Feuchtigkeit und neigt zu Irritationen und Entzündungen.

- Anfangs arbeiten auch die Schweißdrüsen nicht richtig, so können Säuglinge ihre Körpertemperatur nicht regulieren.

- Der natürliche Säureschutzmantel, der die Haut vor schädlichen Bakterien, Pilzen und Umwelteinflüssen schützt, ist bei Neugeborenen noch nicht im Takt. So können sich Ausschläge leicht ausbreiten.

Der noch nicht entwickelte Eigenschutz der Babyhaut stellt Eltern vor eine besondere Herausforderung. Sie sollten die Entwicklung der Haut genau beobachten und sie auf eventuell auftretende Rötungen untersuchen. Besonders wichtig ist die Kontrolle der Hautfalten im Windelbereich, unter den Achseln und am Hals. Diese besonders strapazierten Stellen sollten am besten täglich sanft gereinigt und sorgfältig getrocknet werden, damit sich die Haut nicht entzündet.

Wieviel Pflege braucht Babys Haut?

Babyhaut entwickelt sich auf natürliche Weise. Speziell auf ihre Bedürfnisse ausgerichtete Reinigungs- und Pflegemittel können sich dabei positiv auswirken. Doch bedeutet dies nicht, dass bei jeder Gelegenheit auf Seifen, Cremes und Badezusätze zurückgegriffen werden müsste. Das richtige Maß zu finden, ist auch bei der Pflege der Babyhaut die angemessene Vorgehensweise.



Baden

Die meisten Babys und Kleinkinder genießen es, im warmen Wasser zu baden und zu plantschen. Die Raumtemperatur sollte dabei 22 bis 24 Grad betragen und das Badewasser 36 bis 37 Grad warm sein. In den ersten Monaten sollte das Badevergnügen fünf bis sechs Minuten dauern, bei älteren Kindern je nach Laune auch länger. In den ersten Monaten genügen zwei Vollbäder pro Woche. In dieser Zeit reicht warmes Wasser zur Reinigung. Badezusätze sind nicht unbedingt erforderlich. Zu bedenken ist, dass warmes Wasser und auch Badezusätze die empfindliche Kinderhaut entfetten. Das gutgemeinte Waschen und Baden mit Reinigungsmitteln entfernt den schützenden Talg von der Hautoberfläche, so dass die Haut trocken wird und Rötungen auftreten können, wenn keine anschließende Pflege verwendet wird.

Hautpflege

Grundsätzlich müssen Babys mit normaler, gesunder Haut nicht am ganzen Körper eingecremt werden. Wird ihre Haut beim Baden nicht entfettet, braucht sie auch keine Rückfettung mit Babyölen oder

Lotionen. Normale Babyhaut kann ab und an mit wasserhaltigen Lotionen, Babycremes und Milks gepflegt werden.

Gerade in den ersten Lebenswochen erscheint die Haut des Neugeborenen trocken und schuppig. Zurückzuführen ist das auf die Erneuerung der Haut. Die alte wird einfach in Form kleiner Schuppen abgestoßen. Der Griff zur Babycreme ist bei diesem natürlichen Prozess nicht unbedingt erforderlich, zu häufiges Eincremen kann sich sogar auf die Entwicklung der Talgdrüsen auswirken. Treten jedoch zusätzliche Rötungen auf, dann sollte in jedem Fall gecremt werden.

An Babys Po wird man kaum ohne Pflegemittel auskommen, da die Haut im Windelbereich in besonderem Maße strapaziert wird. Das feucht-warme Klima der Windeln bietet Mikroorganismen ideale Bedingungen. Im Normalfall ist die regelmäßige Verwendung hochwertiger Babyöle zur Reinigung und Pflege ratsam. Ist die Haut jedoch entzündet, bedarf sie einer besonderen Pflege. Als erste Maßnahme sollte die Windel häufiger gewechselt werden. Luft unterstützt den Heilungsprozess, daher sollte das Kind beim Wickeln eine Zeit lang ohne Windel strampeln. Achten Sie dabei auf eine angenehme Raumtemperatur.

Nach der Reinigung und sorgfältigem Trocknen sollte man eine Wundcreme auf die geröteten Stellen auftragen. Bewährt haben sich unter anderem Produkte mit Zinkoxid, Panthenol, Ringelblume oder Kamille. Es empfiehlt sich, die Heilsalben nur bei Bedarf anzuwenden. Für die Pflege der gesunden Haut sind pflegende Öle und Lotionen ausreichend. Während in Deutschland seltener auf Puder bei der Babypflege zurückgegriffen wird, hat es sich in anderen europäischen Ländern in der Babypflege bewährt.

Bei anhaltenden Reizungen oder bei Bildung zusätzlicher Pusteln oder Bläschen an den wunden Stellen sollte ein Kinderarzt aufgesucht werden.

Haarpflege

Der feine Kopfflaum bei Säuglingen benötigt im ersten Jahr keine speziellen Reinigungsmittel. Es reicht, ihn mit Badewasser oder einem feuchten Waschlappen vorsichtig zu reinigen. Anschließend sollten die Haare trocken gefönt und der Kopf mit einer Mütze warm gehalten werden.

Für ältere Babys sind Baby-Shampoos gut geeignet. Dabei ist es wichtig, das Shampoo wieder vollständig auszuwaschen und darauf zu achten, dass der Schaum möglichst nicht in die Augen gerät. Mit einem Waschlappen kann man dies verhindern. In der Anfangszeit tun sich dabei vier Elternhände meist leichter als zwei.

Windeln

Am stärksten belastet wird die Babyhaut zweifelsohne im Windelbereich. Die feucht-warmen Wachstumsbedingungen bieten beste Entwicklungsmöglichkeiten für Bakterien und Pilze. Kein Wunder, dass Hautrötungen, Ausschläge oder Wundstellen gerade hier am häufigsten auftreten, insbesondere, da die feuchte Haut empfindlich ist gegenüber Scheuern.

Für die tägliche Reinigung im Windelbereich reicht warmes Wasser. Mit einem Waschlappen lassen sich Verunreinigungen ausreichend entfernen. Die Verwendung von Feuchttüchern ist für unterwegs empfehlenswert. Wichtig ist das gründliche Abtrocknen des Pos, vor allem auch der Falten. Dabei sollte man nicht reiben, sondern sanft tupfen. Bewährt hat sich auch der Einsatz eines Haarföns.

Die Frage ob Einmalwindeln aus Zellstoff oder Mehrwegwindeln aus Baumwolle besser sind, ist unter Experten umstritten. Die aktuellen Öko-Bilanzen sprechen gegen gravierende Unterschiede zwischen den Papier- und Stoffwindeln. Einmalwindeln verbrauchen Ressourcen und landen nach dem Gebrauch auf dem Müll. Doch auch Stoffwindeln haben ihre Schattenseiten. Sie sind zwar langlebig, bei ihrer Reinigung wird jedoch Energie verbraucht und die Abwässer belasten die Umwelt. Unbestritten ist, dass Einmalwindeln praktisch in der Handhabung sind und Babys sich darin trocken fühlen. Denn die entstandene Nässe wird im Windelkern wirksam verschlossen.

Bei Stoffwindeln wird in der Regel häufiger gewickelt, weil sich die Babys in der nassen Windel unwohl fühlen. Stoffwindeln nehmen zwar die Feuchtigkeit auf, sind dann aber nass und können die Haut reizen. Auf der anderen Seite gelten Stoffwindeln als luftdurchlässiger, was beispielsweise Hautentzündungen entgegen wirkt. Stoffwindeln müssen nicht unbedingt selbst gewaschen werden, praktischer, aber auch teurer, ist die Inanspruchnahme eines professionellen Windeldienstes.

Pflegeprodukte für Babys

Bei Baby-Pflegeprodukten sollte der Preis nicht das allein entscheidende Kaufkriterium sein. Wichtiger ist, dass die Produkte den hohen Qualitätsansprüchen empfindlicher Babyhaut gerecht werden. Gute Produkte sollten reinigend und pflegend zugleich wirken. Bei besonders empfindlicher Haut ist es zudem nützlich, auf eine möglichst einfache Rezeptur zu achten.



Sanfte Reinigung pflegt zugleich

Ein Grundbestandteil von Reinigungsmitteln sind die so genannten Tenside. Sie lösen nicht nur Schmutzpartikel und Schuppen von der Haut, sondern auch Fett. Dadurch wird die schützende Talgschicht entfernt und die Haut trocknet leicht aus. Die erwachsene Haut ist meist in der Lage, die Fettverluste mit ihrer Talgproduktion auszugleichen. So erholt sich gesunde Haut beispielsweise nach einem Vollbad auch ohne Eincremen innerhalb einiger Stunden.

Bei Babys ist diese Regenerationsfähigkeit jedoch kaum ausgeprägt, da die Talgproduktion noch nicht voll entwickelt ist. Es ist daher besonders wichtig, dass den Reinigungsmitteln, etwa Seifen oder Badezusätzen, Pflegesubstanzen zugesetzt werden, die für eine ausreichende Rückfettung der Haut sorgen, etwa aus Schafswolle gewonnenes Lanolin oder auch Mandelöl.

Da das Austrocknen der Babyhaut häufig mit deren Reizung einhergeht, werden hochwertigen Badezusätzen oder Seifen für Babys entzündungshemmende Wirkstoffe zugesetzt. Beispiele dafür sind etwa Auszüge aus Kamille, Ringelblume (*Calendula*) oder auch der Zusatz von Panthenol.

Die Rezeptur

Ein Blick auf die Deklaration der Reinigungs- und Pflegemittel klärt über die Zahl der in ihnen enthaltenen Substanzen auf. Denn auf Pflegemittel und Kosmetika ist die Angabe der Inhaltsstoffe vorgeschrieben. Sie erfolgt nach der so genannten INCI-Nomenklatur (International Nomenclature Cosmetic Ingredients). Sie baut auf chemischen Fachbezeichnungen sowie lateinischen Pflanzennamen auf. Für Verbraucher ist nur schwer erkennbar, welche kosmetischen Bestandteile sich hinter den Fachbegriffen verstecken. Die Inhaltsstoffe werden auf der Verpackung mit absteigender Reihenfolge ihrer Konzentrationen angegeben. Das bedeutet, dass z.B. die Stoffe, die am Anfang der INCI-Liste aufgeführt sind, einen höheren Anteil in der Rezeptur haben als Inhaltsstoffe, die am Ende der Liste aufgeführt sind.

Badezusätze

Im Allgemeinen kann in den ersten Lebensmonaten auf die Verwendung von Badezusätzen verzichtet werden. Bei trockener Haut kann sich jedoch die Zugabe rückfettender Badeprodukte positiv auswirken. Mit zunehmendem Alter werden reinigende und pflegende Badezusätze zunehmend sinnvoller, da der Verschmutzungsgrad zu- und die Empfindlichkeit der Haut abnimmt.

Als Zusätze für Babybäder werden Badeöle und Schaumbäder angeboten. Badeöle enthalten rückfettende Bestandteile und schäumen nur wenig. Mit Schaumbädern ist das Schaumvergnügen größer. Schaumbäder sind im allgemeinen weniger rückfettend und können ein zusätzliches Eincremen nach dem Bad erforderlich machen.

Öle, Lotionen und Cremes

Für die Rückfettung der Haut sind Öle, Cremes und Lotionen von Geburt an sinnvoll. Allerdings gilt vor allem in den ersten Lebensmonaten auch hier, Augenmaß zu bewahren und nur dort zu pflegen, wo dies tatsächlich erforderlich ist. Die natürliche Talgproduktion der Babyhaut muss sich erst entwickeln. Bei kleinen Babys sollten die Pflegeprodukte deshalb am besten nur bei trockener Haut und Anzeichen von Hautirritationen und Rötungen angewendet werden.

Beispiele für wertvolle Bestandteile in Pflegeprodukten

INCI-Name	Handelsname	Eigenschaften
<i>Aloe barbadensis</i>	Aloe vera	Wirkt pflegend und beruhigend
<i>Buxus chinensis</i>	Jojobaöl	Wirkt pflegend, zeigt sehr gute Hautverträglichkeit
<i>Calendula officinalis</i>	Ringelblumenöl	Wirkt entzündungshemmend, beruhigend und regenerierend
<i>Chamomila recutita</i>	Kamille	Wirkt hautberuhigend und entzündungshemmend
<i>Olea europaea</i>	Olivenöl	Wirkt pflegend
Panthenol	Panthenol	Wirkt entzündungshemmend und regenerierend
<i>Persea gratissima</i>	Avocadoöl	Reich an Vitaminen A, D und E und ungesättigten Fettsäuren, wirkt pflegend und schützend
<i>Prunus dulcis</i>	Mandelöl	Wirkt pflegend und schützend, zeigt sehr gute Hautverträglichkeit
<i>Sesamum indicum</i>	Sesamöl	Wirkt pflegend
<i>Triticum vulgare</i>	Weizenkeimöl	Reich an essentiellen Fettsäuren und Vitamin E, wirkt regenerierend

Grundsätzlich unterscheiden sich die Hautpflegeprodukte erheblich voneinander. Öle können in reiner Form angewendet werden, sind jedoch zum Teil durch die Zugabe von Antioxidantien stabilisiert. Cremes sind Wasser-in-Öl-Gemische, so dass ihnen Emulgatoren zugesetzt werden müssen, um die Konsistenz zu erhalten. Da das Wasser die Entwicklung von Mikroorganismen fördert, werden Cremes mit Konservierungsmittel haltbar gemacht. Dies gilt in verstärktem Maße auch für Lotionen, die einen besonders hohen Wassergehalt aufweisen.

Bei einer sehr trockenen Haut sind Hautöle besser geeignet als Lotionen oder Cremes. Wichtig ist hier die Qualität der pflegenden Öle. Als Basisöle haben sich pflanzliche Öle und Mischungen aus pflanzlichen und Mineralölen bewährt.

● Wundcremes

Auf Wundcremes kann bei der Babypflege nicht verzichtet werden. Sie sollten jedoch prinzipiell nur bei Bedarf angewendet werden. In den allermeisten Fällen wird die Babyhaut durch die besonderen Belastungen im Windelbereich wund (s. Kasten S. 3). Eltern sollten hier ganz besonders aufmerksam kontrollieren und bereits bei ersten Anzeichen von Hautrötungen handeln.

Es muss nicht sofort auf Wundcremes zurückgegriffen werden. Bei leichten Rötungen können auch hochwertige Öle, etwa Mandelöl, verwendet werden. Reicht dies nicht, dann sollte auf die sorgfältig getrocknete Haut eine Wundcreme aufgetragen werden. Bewährt haben sich unter anderem Cremes mit Auszügen aus Ringelblumen (*Calendula*) oder mit Zusätzen von Panthenol bzw. Zinkoxid.

Shampoos

Shampoos werden erst bei älteren Babys benötigt. Sie sollten sparsam verwendet und immer gründlich ausgewaschen werden. Dabei sollte man die Augen des Babys mit einem Waschlappen vor dem herunterfließenden Schaum schützen.

Es wird jedoch nicht immer vermeidbar sein, dass etwas Schaum ins Auge gelangt, wo er Rötungen und Tränenfluss hervorrufen kann. Mit dieser Reaktion schützt sich das Auge auf natürliche Weise vor dem Eindringen von Fremdstoffen. Wird der Tränenfluss unterdrückt, dann können Schadstoffe leichter ins Auge eindringen.

Unverträglichkeit und Allergie

In Einzelfällen kann ein Produkt zu Reizungen führen bzw. eine allergische Reaktion hervorrufen. Nach Angaben des Industrieverbandes Körperpflege- und Waschmittel e.V. (IKW) wird im Durchschnitt eine Unverträglichkeit auf eine Million verkaufter Kosmetika gemeldet. Bei 90 Prozent der Fälle handelt es sich um Unverträglichkeiten. Unter einer Unverträglichkeitsreaktion versteht man die Sofortreaktion der Haut auf eine bestimmte Substanz. Sie zeigt sich in Form von Entzündungen mit Rötung, Juckreiz und Pustelbildung.

Im Unterschied zur Unverträglichkeit handelt es sich bei Allergien um eine Überreaktion des körpereigenen Immunsystems. Von einer Allergie spricht man, wenn das körpereigene Immunsystem auf bestimmte, an sich harmlose Stoffe (Allergene) überreagiert. Einmal auf bestimmte Allergene sensibilisiert, erkennt die körpereigene Abwehr die Stoffe bei jedem erneuten Kontakt als gefährlich an und reagiert darauf.

Grundsätzlich kann jeder Stoff, ob natürlich oder chemisch, eine allergische Reaktion hervorrufen. In einem solchen Fall sollte immer ein Hautarzt hinzugezogen werden, der das Allergen ermittelt. Sollte es sich bei diesem Stoff um einen Bestandteil von kosmetischen Mitteln handeln, so können Produkte, die diesen Stoff enthalten mit Hilfe der INCI-Bezeichnung auf der Verpackung identifiziert und gemieden werden. Bei den allergischen Re-

aktionen auf Kosmetika handelt es sich häufig um eine Kontaktallergie. Nach Angaben des Deutschen Allergie- und Asthmabundes sind rund ein Prozent der Verbraucher davon betroffen. Kontaktallergien sind auf die Hautstellen begrenzt, die mit dem Allergen in Berührung kamen. Bei der Auswahl der Rohstoffe für Kinderpflegeprodukte ist besonders auf die Verwendung gut verträglicher Stoffe zu achten.

Oftmals sind bestimmte Konservierungsstoffe Auslöser von Allergien. Diese werden den Produkten zugesetzt, um das Wachstum gesundheitsgefährdender Keime zu unterbinden, die über den Haut- oder Luftkontakt in die Pflegemitteln gelangen können.

Weitere häufig genannte Allergene sind Inhaltsstoffe von Pflanzen, aber auch natürliche Duftstoffe wie z.B. ätherische Öle. Duftstoffe – natürliche wie synthetische – müssen nicht einzeln auf der Verpackung angegeben werden und verbergen sich hinter dem Gesamtbegriff „Parfum“ oder „Aroma“. Sie werden den Produkten häufig zugesetzt, um unangenehme Gerüche anderer Stoffe zu überdecken. Auch synthetische Moschusverbindungen stehen im Verdacht, Allergien auslösen zu können. Außerdem wurde inzwischen festgestellt, dass sich einige dieser Verbindungen in der Umwelt und der Muttermilch anreichern. Dies hat dazu geführt, dass synthetische Moschusverbindungen in Babypflegemitteln praktisch nicht mehr verwendet werden.

Babymassage: Wohltuend und entspannend

Gerade in den ersten Lebensmonaten ist der Körperkontakt zu den Eltern für Babys besonders wichtig. Er gibt ihnen das Gefühl der Geborgenheit und fördert die körperliche, geistige und seelische Entwicklung. Eine behutsame Babymassage stellt eine besonders intensive Form des Körperkontaktes dar. Abgesehen davon stärkt sie die Muskulatur des Kindes, verbessert seine Koordinationsfähigkeit und befreit Babys Bauch von störenden Blähungen. Als Unterlage eignet sich ein mehrfach gefaltetes Badetuch. Eine Windel unter dem Babypo fängt den Urin auf, falls sich Babys Blase entleert. Sobald der Nabel nach der Geburt verheilt ist, kann man mit den Massagen beginnen. Dabei kommt es auf langsame, fließende Bewegungen und sanftes Fingergefühl an, denn nur so wirkt die Massage entspannend. Außerdem sollten folgende Rahmenbedingungen stimmen:

- Der Raum sollte gut gelüftet und 23-24°C warm sein.
- Legen Sie vor der Massage Armbanduhr und Schmuck ab. Fingernägel sollten kurz geschnitten sein.
- Bei der Massage sollten Hände und Öl angenehm warm sein.
- Die Massage sollte bei Säuglingen nach fünf bis zehn Minuten beendet werden.
- Auf eine Massage sollten Sie verzichten, wenn Ihr Baby krank ist, gerade gegessen hat oder hungrig ist.

Mindestens so wichtig wie die Massage selbst ist die Wahl des Öls, das als Gleitmittel unangenehme Reibungen verhindern und die Massage so angenehm wie möglich machen soll. Zusätzlich soll das Öl auch pflegend sein. Geeignet sind verschiedene Pflanzenöle wie beispielsweise Weizenkeimöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Jojobaöl, Mandelöl oder Sesamöl, wenn möglich kaltgepresst und aus kontrolliert biologischem Anbau.

Im Handel gibt es spezielle Babymassageöle, die neben dem pflanzlichen Basisöl auch Zusätze von ätherischen Ölen enthalten. Da jedoch sowohl Basisöl wie ätherische Zusätze ein gewisses Allergiepotehtial haben, sollten grundsätzlich alle Produkten vor der ersten Anwendung auf ihre Verträglichkeit hin überprüft werden: zunächst also einen Öltropfen in der Armbeuge des Babys auftragen.

Vorsicht Sonne!



Sonnenlicht tut in Maßen gut. Es fördert die Produktion von Vitamin D, das vor allem für den Knochenaufbau bei Babys und Kleinkindern wichtig ist. Doch zuviel Sonnenlicht ist gefährlich.

Eine direkte Reaktion auf zu viel UV-Strahlung ist der Sonnenbrand, eine schmerzhaft Hautentzündung. Die UV-Strahlen dringen tief in die Haut ein und können die Erbinformation der Zellen schädigen. Mit jedem Sonnenbrand erhöht sich so die Gefahr, später an Hautkrebs zu erkranken. Denn die Haut vergisst nichts, und so können die bösartigen Hauterkrankungen auch noch Jahrzehnte nach den übermäßigen Sonnenbädern auftreten.

Bei Babys und Kindern ist die Eigenschutzfunktion der Haut noch nicht so ausgeprägt wie bei Erwachsenen und ihr Eigenschutz gegenüber Sonnenstrahlung baut sich erst nach und nach auf. Sie sind besonders gefährdet durch die Einwirkung der im Sonnenlicht enthaltenen UV-Strahlen. Säuglinge bis zu einem Jahr sollten daher generell nicht der direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt werden. Für die Bildung von Vitamin D in der Haut reichen täglich zehn bis 15 Minuten Sonnenlicht auf Händen und Gesicht. Dabei ist nicht unbedingt eine direkte Sonneneinwirkung notwendig.

Ältere Babys und Kleinkinder sollten sehr vorsichtig an die Sonne gewöhnt und immer mit Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor geschützt werden. Speziellen Baby- oder Kinderprodukten sollte dabei der Vorzug gegeben werden, da Kinderhaut besonders emp-

findlich auf Sonnenschutzmittel reagieren kann, etwa mit Pickelchen oder Rötungen.

Wichtig ist, dass das Produkt gemäß den Herstellerempfehlungen angewandt wird und immer ca. 20 - 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen wird. Wie lange man durch die Verwendung von Sonnenschutzmitteln in der Sonne verweilen kann, hängt vom Lichtschutzfaktor (LSF) ab. Der natürlich Eigenschutz von Kinderhaut gegenüber Sonnenstrahlen beträgt nur etwa fünf Minuten. Danach können erste Hautrötungen auftreten. Das bedeutet, dass selbst ein Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor von 20 nur etwa für eine Stunde in der Sonne schützt. Damit werden auch die Anregungen von Hautärzten berücksichtigt, dass zwei Drittel der theoretischen Schutzzeit in den Schatten gewechselt werden soll.

Entgegen der häufig anzutreffenden Vorstellung, erhöht sich die Filterwirkung von Sonnenschutzmitteln keineswegs proportional zum Lichtschutzfaktor. So filtert ein Produkt mit Lichtschutzfaktor 10 etwa 90 Prozent der UV-Strahlung aus dem Sonnenlicht. Ein Faktor 20 erhöht die Filterrate auf 95 Prozent, Faktor 30 schafft knapp 97 Prozent. Die Verdopplung des Lichtschutzfaktors bringt also bei weitem keine Verdopplung der Schutzwirkung.

Die allermeisten Sonnenschutzmittel wirken auf chemischem Wege. Dabei dringen schützende Substanzen in die oberste Hautschicht ein und bauen dort eine UV-

Zahnpflege von Anfang an

Barriere auf. Es dauert etwa eine halbe Stunde, bis die maximale Schutzleistung erreicht ist. Diese Sonnenschutzmittel müssen deshalb entsprechend zeitig vor dem Sonnenbad aufgetragen werden.

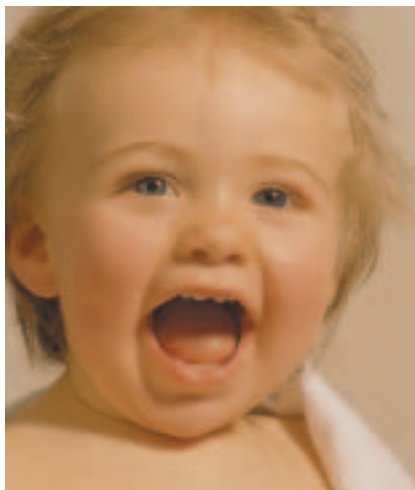
Tipps für den Sonnenschutz:

- Säuglinge sollten generell vor der direkten Sonneneinstrahlung geschützt werden.
- Die Haut langsam an die Sonne gewöhnen: Ein Fünf- bis Zehn-Minuten-Sonnenbad vormittags oder spätnachmittags genügt für's erste. Sommertags zwischen 11 und 15 Uhr sollten sich kleine wie große Sonnengenießler am besten im Schatten aufhalten. Doch Vorsicht: auch im Schatten gibt es UV-A-Licht, deshalb sollte auch hier nicht auf Sonnenschutzmittel verzichtet werden.
- Kinderhaut mit speziellen Sonnencremes schützen. Besonders gut verträglich sind Lotionen, Gele oder Cremes, die frei von Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen sind.
- Die meisten Sonnenschutzprodukte sind Kombinationen aus chemischen und physikalischen Substanzen und sollten eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad aufgetragen werden, damit sich ihre Schutzfunktion ausbilden kann.
- Cremen Sie sorgfältig die sogenannten „Sonnenterrassen“: Wangen, Ohren, Nasenrücken, Schultern und Hand- und Fußrücken ein.
- Durch Schwitzen geht ein Teil der Creme verloren. Daher sollte die Sonnencreme mehrmals während des Tages aufgetragen werden. Doch auch ein mehrmaliges Auftragen verlängert die berechnete Schutzzeit nicht.
- Nach jedem Badegang sollte die Haut nachgcremt werden, auch wenn wasserfeste Mittel verwendet werden. Diese können im Wasser einen Teil ihrer Filterwirkung verlieren.
- Schützen Sie Ihre Kinder mit luftiger, lässig geschnittener Kleidung am besten in kräftigen Farben. Es gibt Kleidung mit Sonnenschutzwirkung. Kopfbedeckung und Sonnenbrille sind eine unverzichtbare Ergänzung. Achten Sie bei den Sonnenbrillen für Kinder auf das CE-Zeichen, das einen wirksamen Schutz vor UV-Strahlen garantiert.
- Eltern sind immer ein Vorbild für ihre Kinder und können ihnen einen selbstverständlich besonnen Umgang mit der Sonne beibringen.

Gesunde Zähne sind kein Zufall. Der Grundstein dafür wird in der Kindheit gelegt. Zahnpflege muss deshalb mit dem Sprießen des ersten Zahnes beginnen. Gerade die Milchzähne brauchen viel Pflege, denn ihr Zahnschmelz ist dünn und wird besonders leicht von Karies angegriffen. Pflege nach dem Motto „Die fallen ja eh aus“ sollten sich Eltern nicht leisten. Denn sind die Milchzähne wegen Karies zu früh weg, wirkt sich das auch auf die Entwicklung des Kiefers und den Durchbruch der nachfolgenden Zähne aus. In der Folge können die Zähne kreuz und quer wachsen und die Wahrscheinlichkeit, dass auch die zweiten Zähne Karies bekommen, ist sehr groß.

Am wichtigsten ist natürlich die Vorsorge. So sollten Nuckelfläschchen mit zuckerhaltigen Tees oder Säften tabu sein. Sie sind ernährungsphysiologisch bedenklich und führen den Zähnen permanent Zucker zu. Die Folgen sind Fehlernährung und Karies.

Wichtig ist aber auch die frühzeitige Pflege der Zähne. Am besten beginnt das regelmäßige Putzen bereits kurz nach dem Zahnen. Dazu sollte ein Mullläppchen oder Wattestäbchen, später dann eine besonders weiche und kleine Kinderzahnbürste verwendet werden. Ab drei Jahren können Kinder das Zähneputzen nach und nach selbst in die Hand nehmen, selbstverständlich unter Anleitung und Kontrolle der Eltern. Für das eigenständige Zähneputzen brauchen Kinder die richtige Zahnbürste. Sie sollte ein kleines Borstenfeld mit abgerundeten Borsten haben. Kunststoffzahnbürsten sind hygienischer, weil sie den Bakterien kaum Haftplätze bieten. Wichtig ist auch, dass die Zahnbürste einen dicken, rutschfesten Griff hat, der gut und sicher in der Hand liegt.



Vorbeugen mit Fluoriden?

Verbindungen mit Fluor, so genannte Fluoride, härten den Zahnschmelz, hemmen die Vermehrung der Plaquebakterien und vermindern so die Entstehung von zahnschädigenden Säuren. Fluoride werden deshalb gezielt zur Vorbeugung gegen Karies eingesetzt. Fast alle Zahncremes enthalten Fluoridverbindungen. Darüber hinaus werden vielen Kindern Fluorid-Tabletten verabreicht. Doch Vorsicht: Zuviel des Guten kann auch schaden. Eine Überdosis an Fluoriden kann bei Kindern die so genannte Dentalfluorose hervorrufen, das sind bleibende Flecken auf den nachwachsenden, zweiten Zähnen. In Zahnpasten für Erwachsene stecken meistens Fluoridgehalte von 1.000 bis 1.500 Milligramm pro Kilogramm. Kinderzahncremes weisen mit 250-500 Milligramm deutlich weniger Fluorid auf. Kinder verschlucken einen großen Teil der Zahncreme beim Putzen und nehmen das darin enthaltene Fluorid in den Stoffkreislauf auf. Insbesondere wenn gleichzeitig Fluoridtabletten zur Kariesprophylaxe eingesetzt werden, kann es zur Überdosierung kommen. Das Verabreichen der Tabletten sollte mit dem Zahnarzt oder dem Kinderarzt abgesprochen werden.

Tipps zur richtigen Zahnpflege:

- Auf die richtige Putztechnik kommt es an: zuerst werden die Kauflächen sorgfältig in kleinen, kreisenden Bewegungen gebürstet, dann die Zahnseiten, und zwar immer von der Zahnwurzel zur Krone hin.
- Elektrische Zahnbürsten sind für Kinder ungeeignet, sie können damit nicht richtig umgehen und es besteht die Gefahr, dass das Zahnfleisch verletzt wird.
- Mundduschen können die Reinigung der Zahnzwischenräume unterstützen, allerdings kann ein zu starker Wasserstrahl das Zahnfleisch verletzen.
- Kaugummis ohne Zucker unterstützen die Zahnpflege. Sie regen den Speichelfluss an und können kurzzeitig die bakteriellen Säuren abpuffern. Aber sie ersetzen nicht das Zähneputzen.
- Abwechslungsreiche Vollwerternährung mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen sind die Voraussetzung für eine gute Entwicklung der Kinderzähne.

Tipps für die Babypflege

- Gute Babypflege beginnt mit einer entspannten Atmosphäre. Vor dem Baden oder Waschen sollte deshalb bereits alles griffbereit sein, was zum Pflegen und Anziehen des Babys benötigt wird. Das empfiehlt sich auch aus Sicherheitsgründen, denn beim Baden und Wickeln sollte man Babys keine Sekunde unbeobachtet lassen.
- Das Baby muss nicht jeden Tag gebadet werden. Ein bis zwei Bäder pro Woche sind ausreichend. Das Gesicht sollte allerdings häufiger mit einem feuchten Waschlappen vorsichtig gereinigt werden.
- Besonders wichtig ist die Pflege von Hautfalten. Sie müssen regelmäßig sanft gereinigt und sorgfältig getrocknet werden, damit keine Feuchtigkeit in ihnen zurückbleibt, die zu Entzündungen führen kann.
- Baby- und Kinderseifen sind mild und enthalten oft wenige Zusätze. Meist sind sie stark rückfettend, d.h. sie versorgen die Haut mit einem Fettfilm. Aber auch Babyseifen sollten sparsam verwendet und restlos abgewaschen werden.
- Die Ohrgänge reinigen sich innen von selbst. Lediglich die Ohrmuschel und die Falten hinter dem Ohr sollten nach dem Baden sanft mit einem Lappen oder mit Wattestäbchen getrocknet werden.
- Feuchte Reinigungstücher sind praktisch für Unterwegs. Sowohl Feuchts als auch Öltücher können kosmetische Zusätze für bessere Haltbarkeit und Duft enthalten. Zu Hause ist daher die Reinigung mit einem feuchten Waschlappen vorzuziehen.

- Babys müssen nicht täglich eingecremt werden. So haben Talgdrüsen Zeit, ihre eigene Funktion auszubilden und die Haut entwickelt nach und nach ihr natürliches Gleichgewicht. Bei kaltem und windigem Wetter sollte das Gesicht mit einer fett-haltigen Creme geschützt werden.
- Öle enthalten weniger Zusätze als zum Beispiel Lotionen. Lotionen sind wasserhaltig und müssen konserviert werden. Einige Konservierungsmittel können Babyhaut reizen und Unverträglichkeitsreaktionen hervorrufen.
- Fingernägel sollten erst ab dem zweiten Lebensmonat – und dann auch nur während das Baby schläft – geschnitten werden. Dazu werden speziell geformte Babyscheren angeboten.

Weitere Infos

- Informationen zu den Themen Babyernährung, Kindersicherheit und Kinderspielzeug sind über die Verbraucher Initiative e. V. unter www.verbraucher.org zu beziehen.
- Über Produkte und Hersteller kann man sich beim Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel unter www.ikw.org informieren.
- Beim Verdacht auf allergische Reaktionen gibt es Rat beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V., Hindenburgstraße 110, 41061 Mönchengladbach, Tel. 0 21 61/81 49 40, Fax: 0 21 61/81 49 430, e-mail: info@daab.de, Infos im Internet erhalten Sie unter www.daab.de.
- Informationen über Babypflegemittel findet man auf den Seiten von Stiftung Warentest unter www.warentest.de bzw. auf den Seiten von Öko-Test unter www.carechannel.de.

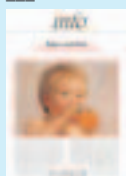
Anzeige

Hiermit bestelle ich...

☐ gegen Rechnung

☐ Scheck (inkl. Versandkosten) liegt bei

____ Stück



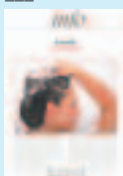
Babys erste Kost
Einzelpreis: 1,30 €

____ Stück



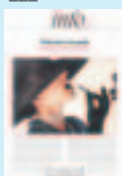
Kindersicherheit
Einzelpreis: 1,80 €

____ Stück



Kosmetik
Einzelpreis: 1,80 €

____ Stück



Dekorative Kosmetik
Einzelpreis: 1,30 €

Eine vollständige Broschüren-Liste gibt es unter www.verbraucher.org und per Fax-Abruf unter der Nr. (0190) 150 270-300 (0,62 €/Min.)
Alle Preise zzgl. Versandkosten (1 Brosch. 0,80 €; 2 Brosch. 1,50 €; ab 3 Brosch. 2,60 €)

Name, Adresse _____

Datum _____

Unterschrift _____

VERBRAUCHER INITIATIVE, Elsenstraße 106, 12435 Berlin, Fax 030-53 60 73-45

B u n d e s v e r b a n d

Die Verbraucher Initiative e.V.

Wissen, was ist!

Die VERBRAUCHER INITIATIVE ist der Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Wir treten ein für den ökologischen, sozialen und gesundheitlichen Verbraucherschutz.

Der Jahresbeitrag beträgt 49,- Euro ermäßigt 41,- Euro. Darin enthalten sind folgende Service-Leistungen:

- Individuelle Beratung
Unsere Hotline für alle kritischen Verbraucherfragen
- Rechtsberatung
Unsere Anwälte geben Rat am Telefon
- Zeitschrift „Verbraucher Konkret“
Unser Mitglieder-Magazin erscheint sechsmal im Jahr
- Broschürenreihe „Info“
Unsere Broschüren für kritische Verbraucher, jeden Monat neu

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.
Bundesverband
Elsenstraße 106, 12435 Berlin

Telefon (030) 53 60 73-3

Fax (030) 53 60 73-45

Mail: mail@verbraucher.orgWeb: www.verbraucher.org

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

Konto-Nr. 81 33 503

BLZ 370 205 00

Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.

Impressum

Nr. 49, Januar 2002,
Info erscheint monatlich

Verlag: Verbraucher Initiative Service GmbH, Elsenstraße 106, 12435 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, Fax: 030/53 60 73-45, e-Mail: mail@verbraucher.org

Herausgeber: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V., Redaktion: Ralf Schmidt (V.i.S.d.P.), Autorin: Dr. Silvia Pleschka, Herstellung: setz it. Gabriele Richert, Kirstin Wermter, Sankt Augustin, Druck: Daemisch Mohr, Siegburg. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung.