



**VitalPraxis**  
Kerstin Hiemer  
Ernährungsberatung für Familien



# **DIE 3 TIPPS FÜR EINE GESUNDE KINDERHAUT**

KERSTIN HIEMER



# **Die 3 Tipps für eine gesunde Kinderhaut**

# Wasser



Für eine gesunde Kinderhaut und zur inneren Reinigung, benötigt wir ausreichend Wasser. Ersetze alle Getränke, die dein Kind trinkt, durch Wasser. Der menschliche Organismus besteht etwa zu 70% aus Wasser. Alle Stoffwechselfvorgänge im Körper funktionieren mit diesem Medium. Fehlt es an Wasser, verlangsamt sich die Transportvorgänge im Organismus. Viele Organe, z.B. der Darm und die Niere, können nicht mehr optimal arbeiten.

Neben Quellwasser eignen sich verschiedene in Glasflaschen angebotene stille Wasser zur Deckung des täglichen Flüssigkeitsbedarfes. Peppe das Wasser für dein Kind mit Zitronenmelisse oder frischer Minze, frischen Früchten, bunten Eiswürfeln (Früchte mixen und einfrieren) oder Bio-Zitronenscheiben auf. Dann macht das Trinken gleich doppelt Spaß.

# Obst



Obst liefert viele Vitamine, Vitalstoffe und Mineralstoffe, sie unterstützen beim Wachstum des Körpers, sind Regler für lebenswichtige Vorgänge im gesamten Organismus und sorgen für die richtige Verdauung. Täglich 2 Portionen Obst sind für ein Kind optimal, was zwei Hände des Kindes entsprechen.

Aber nicht jedes Obst ist bei einer empfindlichen Haut geeignet. Orangen, Pfirsiche und Erdbeeren werden häufig nicht vertragen, sie enthalten entzündungsfördernde Stoffe und sollten daher nicht täglich auf dem Speiseplan stehen. Dafür sind süße Apfelsorten, Heidelbeeren, Birnen, Mango, Wassermelone und Bananen sehr gut geeignet. Auch Kompotte sind sehr gut für die Haut und die Verdauung geeignet, da sie die Haut befeuchten. Achte beim Kauf auf biologische und saisonales Obst für eine gesunde Kinderhaut.

# Süßes



Für viele Menschen bedeuten Zucker und Süße einfach ein schönes, süßes Leben. Ohne Süß ist das Leben nicht lebenswert. Schon früh gewöhnt sich der Mensch an Zucker. Es gibt leider genügend Menschen, die von ihrer Zuckersucht nicht mehr alleine loskommen. Auch bei sogenannten Zuckeraustauschstoffen, wie Sorbit, Stevia, Saccharin usw. ist die Sucht nach Süßem groß. Ebenso gibt es viele Nebenwirkungen wie Durchfall oder Blähungen. Außerdem erhöht Zucker den oxidativen Stress, reizt die Darmschleimhaut und verursacht Entzündungen. Eine gestörte Darmflora ist häufig Ursache für empfindliche Haut.

Eine Alternative können Honig, Obst und getrocknete Früchte wie Datteln und Rosinen sein. Ein Snack zwischendurch sind auch Energiekugeln. In den Kugeln stecken nur gute Energie-Lieferanten wie Nüsse, Samen, Haferflocken, getrocknetes Obst drin. Da macht Naschen noch mehr Spaß.

Ich hoffe, dass dich „Die 3 Tipps für eine gesunde Kinderhaut“ inspiriert hat und du es im Alltag umsetzen kannst um das Ziel „Raus aus der Juck- und Kratzspirale“ für dein Kind schneller zu erreichen.

Viel Freude dabei und alles Liebe,

*Kerstin Hiemer*



Ich bin Kerstin Hiemer, die Familien-Gesundheits-Expertin rund um das Thema Haut und helfe Kinder mit empfindlicher Haut, aus der Juck- und Kratzspirale herauszukommen.

#### Disclaimer:

Alle Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen hier zusammengetragen, stellen aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte gib diese Informationen nicht einfach so weiter, sicher hast Du schon etwas von Urheberrecht gehört. Hier ist einiges an Zeit und Mühe reingeflossen und ich bitte Dich, dies zu respektieren. Diese Broschüre „ Die 3 Tipps für eine gesunde Kinderhaut“ dient der Information, alle daraus abgeleiteten Handlungen erfolgen vollständig eigenverantwortlich. Ich übernehme keinerlei Haftung. Selbstverständlich ersetzen diese Informationen keine Beratung / Behandlung durch einen Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker. Bitte konsultiere einen Arzt, wenn Dein Kind krank ist, halte gegebenenfalls Rücksprache vor Einnahme jeglicher Substanzen. Allen Anwendungen erfolgen eigenverantwortlich!

#### Impressum:

Vitalpraxis Kerstin Hiemer

Bürgermeister-Graber-Straße 6

86494 Emersacker

Webseite: [www.kerstin-hiemer.de](http://www.kerstin-hiemer.de)

Facebook: <https://www.facebook.com/vitalpraxis.kerstinhiemer/>

Kontakt: [vitalpraxis@kerstin-hiemer.de](mailto:vitalpraxis@kerstin-hiemer.de)