



Hautpflege für die Kinderhaut – ein positiveres Hautbild in nur 5 Schritten

MIT KINDERHAUTEXPERTIN KERSTIN HIEMER



Workbook zum Basis-Kurs



Hautpflege für die Kinderhaut – ein positiveres Hautbild in nur 5 Schritten



MIT KINDERHAUTEXPERTIN KERSTIN HIEMER

1. Teil: Eure Bestandsaufnahme

Eure Bestandsaufnahme

Eine Bestandsaufnahme von allen Produkten die Du für die Pflege der Kinderhaut verwendest. Die Bestandsaufnahme gibt Dir einen Überblick welche Pflegeprodukte Du zuhause und in der Verwendung hast. Nehme Dir die Zeit und notiere alle Pflegeprodukte die Dein Kind verwendet.

So füllst du das Tagebuch aus:

- Nehme dir Zeit ca. 5 – 10 Minuten
- Suche alle Pflegeprodukte Deines Kindes zusammen.
- Notiere alles, was Du zuhause an Pflegeprodukten für Dein Kind verwendest.
- Lege Dir einen Korb an, wo erst alle Produkte reinkommen und sortiere gegeben falls aus.

Bestandsaufnahme von Pflegeprodukten – Beispiel

Name: *Isa Mustermann*

Name des Produktes (Hersteller, usw...)	Art des Produktes (Creme, Balsam, Lotion, Salbe, ...)	Wann geöffnet? (Haltbarkeit)
Tetesept Kinder Badespaß	Sprudelnde Badeessenz	9/21
Bübchen Wind & Wetter Creme sensitiv	Creme für zarte Babyhaut	05/22
Penaten Bad mit Kamille	Badezusatz für zarte Babyhaut	06/21
SanuCutan Basiscreme	Creme zur Anwendung auf der Haut	02/22
Hipp Babysanft SOS Wundschutz	Creme für unterwegs	5/22
EUBOS KinderEctoAkut 7%	Ectoin Creme	12/21
FA Kids Flüssigseife	Seife mit Wassermelonenduft	8/22

Bestandsaufnahme der Hautpflegeprodukte

Name:

Name des Produktes (Hersteller, usw...)	Art des Produktes (Creme, Balsam, Lotion, Salbe, ...)	Wann geöffnet? (Haltbarkeit)

Bestandsaufnahme der Hautpflegeprodukte

Name:

Name des Produktes (Hersteller, usw...)	Art des Produktes (Creme, Balsam, Lotion, Salbe, ...)	Wann geöffnet? (Haltbarkeit)



Hautpflege für die Kinderhaut – ein positiveres Hautbild in nur 5 Schritten



MIT KINDERHAUTEXPERTIN KERSTIN HIEMER

2. Teil: Eure Motivation

Euer Warum

Schritte für ein positiveres Hautbild Deines Kindes!

Was sind Deine Motivationen als Mama, die KinderHautGesundheit wieder selbst in den Händen zu halten?

Schreibe 3 Gründe auf, die Dir gerade ganz spontan einfallen.

1.

2.

3.

Thymusdrüse aktivieren:

Nehme Dir am Tag 5 Minuten Zeit um die Thymusdrüse zu aktivieren. Hinter dem Brustbein liegt die Thymusdrüse und sie ist für den Energiefluss im Körper zuständig. Bei Abgeschlagenheit, Konzentrationsstörungen und Stress aktiviere die Thymusdrüse. Damit Du in stressigen Momenten, ein Werkzeug zur Verfügung hast um „Zeit für Dich“ zu haben.

Zeit für mich!

Setze Dich bequem hin.

Kreise die Schultern mit hängenden Armen.


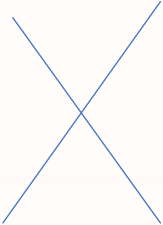
Habe eine aufrechte Sitzhaltung.

Klopfe mit der Faust 10x auf die Brustmitte.

Mit kreisenden Bewegungen ausstreichen.

Atme 3x tief ein- und aus.

Das Ampelsystem der Hautpflege

	Ampelphasen	Hautveränderungen	Hautzustand aktuell
	Rote Phase	<p>Die Haut ist stark entzündet hat gegebenenfalls offene Stellen, die auch bluten können. Zusätzlich können sich an der Kinderhaut Pusteln und Bläschen bilden</p> <p>☞ bei rot hat die Kinderhaut mit starken Entzündungen zu tun</p>	
	Orange Phase	<p>Die Kinderhaut wird trockener und roter. Sie beginnt zu jucken und das Kind kann das Kratzen nicht vermeiden.</p> <p>☞ bei orange ist ein Juckreiz aufgetreten</p>	
	Grüne Phase	<p>Die Kinderhaut ist weitgehend frei von Juckreiz und Entzündungen, gegeben falls hat sie trockene Stellen.</p> <p>☞ bei grün ist alles weitgehend ok</p>	



Hautpflege für die Kinderhaut – ein positiveres Hautbild in nur 5 Schritten



MIT KINDERHAUTEXPERTIN KERSTIN HIEMER

3. Teil: Eure Auswertung

Eure Auswertung

Jetzt wird es **Bunt!**

So führst Du das Bestandsaufnahmeprotokoll weiter:

- Bitte nimm Dir Buntstifte oder Filzstifte in den Farben rot, orange, und grün zur Hand.
- Gehe die Bestandsaufnahme wie folgt durch.
 - mit dem roten Stift markiert Du alle Produkte, die verwendet werden, wenn die Rote Phase auf der Haut.
 - mit dem orangen Stift markiert Du alle Produkte, die verwendet werden, wenn die Orange Phase auf der Haut.
 - mit dem grünen Stift markiert Du alle Produkte, die verwendet werden, wenn die Grünen Phase auf der Haut.

Bestandsaufnahme von Pflegeprodukten – Beispiel


Name: *Isa Mustermann*

Name des Produktes (Hersteller, usw...)	Art des Produktes (Creme, Balsam, Lotion, Salbe, ...)	Wann geöffnet? (Haltbarkeit)
Tetesept Kinder Badespaß	Sprudelnde Badeessenz	9/21
Bübchen Wind & Wetter Creme sensitiv	Creme für zarte Babyhaut	05/22
Penaten Bad mit Kamille	Badezusatz für zarte Babyhaut	06/21
SanuCutan Basiscreme	Creme zur Anwendung auf der Haut	02/22
Hipp Babysanft SOS Wundschutz	Creme für unterwegs	5/22
EUBOS KinderEctoAkut 7%	Ectoin Creme	12/21
FA Kids Flüssigseife	Seife mit Wassermelonenduft	8/22

Das Ampelsystem der Hautpflege

	Ampelphasen	Pflegeprodukte	Hautzustand aktuell
	Rote Phase	EUBOS KinderEctoAkut 7%	
	Orange Phase	SanuCutan Basiscreme Hipp Babysanft SOS Wundschutz	X
	Grüne Phase	Tetesept Kinder Badespaß Penaten Bad mit Kamille FA Kids Flüssigseife Bübchen Wind & Wetter Creme sensitiv	

Das Ampelsystem der Hautpflege

	Ampelphasen	Pflegeprodukte	Hautzustand aktuell
	Rote Phase		
	Orange Phase		
	Grüne Phase		



Hautpflege für die Kinderhaut – ein positiveres Hautbild in nur 5 Schritten



MIT KINDERHAUTEXPERTIN KERSTIN HIEMER

4. Teil: Eure Veränderung

Eure Veränderung mit dem Ampelsystem

Welche Produkte kannst Du und Dein Kind bei welchem Hautbild verwenden.

	Ampelphasen	Pflegeprodukte	Hautzustand aktuell
	Rote Phase	Zur Beruhigung der entzündeten Kinderhaut. Ärztlichen Rat einholen. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rescura Creme von Bachblüten Bach ➤ Dermaveel von Heel ➤ Anti-entzündlicher Wirkungscreme evtl. vom Arzt verschrieben 	
	Orange Phase	Extra-Portion an Pflege benötigt die strapazierte Hautstellen. Verwende Produkte mit mehr Fettgehalt. Mit Wirkstoffen gegen den Juckreiz. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Wundschutzcreme von Lavera ➤ Calendula Wundsalbe von Weleda ➤ Cistrosencreme von Bahnhofsapotheke Kempten 	
	Grüne Phase	Regelmäßige Basispflege um die Haut geschmeidig zu machen und zu halten. Fett/Öl und Feuchtigkeit benötigt die Haut <ul style="list-style-type: none"> ➤ Baby & Kinder sensitiv Pflegecreme von Lavera ➤ Gesichtscreme Weiße Malve von Weleda ➤ Baby-Pflegecreme von Bahnhofsapotheke Kempten 	

Salben

Weiche bis halbfeste, streichfähige, homogene Zubereitung ohne Wasseranteil, ohne Emulgator

Balsam

Sind Salben und Cremes mit hautpflegenden Harzanteilen

Creme

Halbfeste, streichfähige Öl-Wasser-Emulsion, mit Emulgator

Lotion

„Hautmilch“ genannt, enthält noch mehr Feuchtigkeit als die Creme

Schüttelemulsion

Eine Mischung aus Öl und Wasser / Hydrolat, welches vor der Anwendung geschüttelt wird

Gel

Gelartige Zubereitung was fettfrei ist, mit hohem Wassergehalt



Hautpflege für die Kinderhaut – ein positiveres Hautbild in nur 5 Schritten



MIT KINDERHAUTEXPERTIN KERSTIN HIEMER

5. Teil: Eure Inspiration

Das Ampelsystem der Hautpflege

	Ampelphasen	Pflegeprodukte	Hautzustand aktuell
	Rote Phase	Immer in Verbindung mit einer Behandlung vom Arzt oder Heilpraktiker. Bitte nicht bei offenen Wunden verwenden. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Notfallöl ➤ Heilerde ➤ Notfallcreme 	
	Orange Phase	Extra-Portion an Pflege mit Linderung des Juckreizes. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lavendel-Eiswürfel ➤ Juck-Weg-Roll-On ➤ Körperbutter 	
	Grüne Phase	Für den Alltag und als Dauerpflege gedacht. Die Verwendung der Produkte sind ab 3 Jahren, wegen der Dosierung von den ätherischen Öle. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Juckt mich nicht – Gel ➤ Juckt mich nicht – Öl 	

Juckt mich nicht – Gel

Für eine Pflege im Sommer!



Feuchtigkeitsspendende Aloe-Vera-Gel lindert den Juckreiz, kühlt und pflegt die Haut. Diese Mischung ist perfekt, wenn das Kind keine Creme mag. Auch im Sommer ist es eine leichte Pflege.

Zutaten:

- 50 ml Aloe Vera Gel (Firma Junglück)
- 2 Tropfen Bergamottminze
- 4 Tropfen Cistrose
- 4 Tropfen Lavendel fein

Zubereitung:

- Die ätherischen Öle mit dem Aloe-Vera-Gel in einem Glas mischen.
- Die gewünschte Menge immer mit einem sauberen Spatel entnehmen und auf die Kinderhaut auftragen.



Juckt mich nicht - Öl

Beruhigendes Öl zur Pflege vor allem bei kühlen
Temperaturen!



Die Mischung beruhigt die Haut, lindert den Juckreiz und pflegt die
Kinderhaut!

Zutaten:

25 ml Nachtkerzenöl

25 ml Jojobaöl

3 Tropfen Cistrose

3 Tropfen Lavendel fein

3 Tropfen Karottensamen

Zubereitung:

- Die ätherischen Öle mit den Ölen mischen.
- Die Haut damit einreiben. Vorher mit Rosenhydrolat einsprühen, verstärkt die beruhigende Wirkung.

Juck-Weg Roll-on

Hausapotheke



Der Roll-on ist Juckreiz stillend, wirkt kühlend und entzündungshemmend

Zutaten:

10 ml Jojobaöl

1 Tropfen Lavendelöl

1 Tropfen Manuka

1 Tropfen Melisse

1 Tropfen Pfefferminze (ab 6 Jahre)

Zubereitung:

- Alle Zutaten in ein Roll-on Flasche geben.
- Vor jeden Gebrauch gut schütteln
- Bei Bedarf über die juckenden Stellen rollen

Lavendel - Eiswürfel

Soforthilfe wenn's juckt!



Die Eiswürfel aus Lavendel sind schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Auch pur kann das Lavendelhydrolat auf die jeweilige Stelle aufgesprüht werden, darauf dann die Notfalltropfensalbe gegeben werden.

Zutaten:

100 ml Lavendelhydrolat

Eiswürfelbeutel oder -behälter

Zubereitung:

- Das Lavendelhydrolat pur in Eiswürfelbeutel oder – behälter einfrieren
- Bei Bedarf einen Eiswürfel herausholen und zur Kühlung auf die betroffene Stelle auftragen.

Körperbutter

Schmeichler für die Kinderhaut.



Zutaten:

- 100 g Bienenwachs
- 100 g Kakaobutter
- 100 g Mandelöl
- 5 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl
- 5 Tropfen ätherisches Öl Orange
- 5 Tropfen ätherisches Öl Lavendel

Zubereitung:

- Die Zutaten Bienenwachs, Kakaobutter und Mandelöl werden im Wasserbad bei 42 Grad unter Rühren geschmolzen.
- Danach werden das Sanddornfruchtfleischöl und die ätherischen Öle dazugegeben.
- In Silikonförmchen wird die flüssige Masse gegossen und bei kühler Raumtemperatur wird die Kakaobutter feste.

Notfallöl

- Lavendel fein –



Der Lavendel ist eines der wenigen ätherischen Öle, welches pur angewendet werden kann. Es lindert Schmerzen und fördert die Regeneration der Kinderhaut.

Achtung: Die Flasche sollte nicht älter als ein Jahr nach Öffnung sein.

Zutaten:

100 ml Lavendelhydrolat

Eiswürfelbeutel oder -behälter

Zubereitung:

- Das Lavendelhydrolat pur in Eiswürfelbeutel oder – behälter einfrieren.
- Bei Bedarf einen Eiswürfel herausholen und zur Kühlung auf die betroffene Stelle auftragen.

Notfalltropfen- Salbe

Mit den Rescue-Notfalltropfen von den Bachblüten



Die Salbe ist vielseitig einsetzbar, bei Kopfschmerzen, stumpfen Verletzungen, blauen Flecken, Muskelzerrung, Verbrennungen, Sonnenbrand, Insektenstichen und Juckreiz. Auf die entsprechenden trockenen, rauen und schuppigen Stellen auftragen.

Zutaten:

- 60 ml Mandelöl
- 4 g Bienenwachs
- 6 Tropfen Rescue

Zubereitung:

- Gebe Mandelöl und Bienenwachs in ein Wasserbad und lasse es langsam schmelzen.
- Die Mischung muss etwas abkühlen, jetzt die Rescue Bachblüten dazu geben und verrühren.
- Die Salbe in einen Tiegel abfüllen, abkühlen lassen und verschließen.

Heilerde

Mit den Rescue-Notfalltropfen von den Bachblüten



Die Heilerde ist sehr entzündungshemmend, beruhigend und schmerzlindernd.

Zutaten:

1 Küchentuch

Heilerde

Wasser

Evtl. Mullbinde

Zubereitung:

- Die Heilerde in eine Schüssel füllen und mit etwas kühlen Wasser zu einem streichfesten Brei anrühren.
- Den Brei auf das Tuch streichen. Das Tuch zu allen Seiten nach oben umschlagen.
- Das fertige Päckchen auf die empfindliche Stelle legen und evtl. mit einer Mullbinde fixieren.
- Die Auflage solange liegen lassen, wie es angenehm ist.

Viel Freunde dabei und alles Liebe,

Kerstin Hiemer - Kinderhautexpertin

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. Dieser Online-Basis-Kurs 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

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

Instagram: <https://www.instagram.com/kerstin.hiemer/>

iOS-App: <https://apps.apple.com/de/app/kinderhautgesundheit/id1544004036>

Android-App: <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.hellofomo.kerstinhiemer>

Kontakt: vitalpraxis@kerstin-hiemer.de