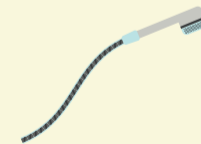


DARUM GEHT'S:

Um sich im eigenen Körper und im Umgang mit anderen wohlzufühlen, ist Körperpflege wichtig. Doch was musst du dabei beachten? Wie wirkt Körperpflege auf deine Mitmenschen? Was hat mit Hygiene zu tun und was sind Schönheitsideale? Warum ist Hygiene wichtig?

Hier findest du Tipps und Infos.



DUSCHEN UND WASCHEN

Wenn du sicher gehen willst, dass du gut riechst, ist Duschen oder Waschen einmal am Tag unerlässlich. Dabei solltest du vor allem unter den Achseln, an den Geschlechtsteilen und für die Po-Ritze milde Seife oder Duschgel verwenden. Für Burschen gilt zudem: Die Vorhaut zurückziehen und die Eichel mit klarem Wasser (ohne Seife) waschen oder abduschen. So entfernst du auch gleich die Ablagerungen darunter (Smegma).

Manche Menschen duschen am Morgen, weil sie sich dann frisch für den Tag fühlen. Andere Menschen haben es am Morgen eilig und bevorzugen es, sich am Abend den Schweiß des Tages wegzuwaschen.

DEO DORANT GEGEN AXEL SCHWEISS

Trage das Deo direkt nach dem Duschen oder Waschen auf – falls du am Abend duschst, gleich am Morgen nach dem Aufstehen. Wenn du in der Nacht geschwitzt hast, solltest du dich unter den Achseln nochmals kurz waschen.



Nur alter Schweiß stinkt. Frischer Schweiß ist im Normalfall geruchsfrei. Wenn du Deo auf alten Schweiß gibst, hilft das nur sehr kurzfristig – im schlimmsten Fall verstärkst du den schlechten Geruch. Wenn du untertags Deo anwenden möchtest, benutze ein nasses Taschentuch oder Klopapier, um die Achseln vorher zu waschen.

Probiere unterschiedliche Deos aus und finde heraus, welches bei dir lange anhält und welches du gut verträgst. Das gilt besonders, wenn du empfindliche Haut hast und zu Ausschlägen neigst.

Exkurs Düfte:

Wenn du Parfum, Bodyspray oder ähnliches auftragen möchtest, dann gilt: Pft, pft reicht vollkommen. Pft, pft, pft, pft ist eher zu viel. Wenn du immer den gleichen Duft verwendest, sei dir bewusst, dass sich dein Geruchssinn daran gewöhnt. Das heißt, du riechst es viel weniger als dein Umfeld.



WÄSCHE WECHSELN

Alles duschen und waschen nützt nichts, wenn du deine Kleidung nicht regelmäßig wechselst. Denn dort bleibt Schweiß haften und fängt an zu stinken.



Unbedingt **täglich** wechseln: Unterhosen (auch Boxershorts), Socken

Alle **1 bis 3 Tage**: Unterhemd, T-Shirts, Pullover, BH

Alle **3 bis 6 Tage**: Hosen, Röcke

Die Bettwäsche solltest du nach 14 Tagen wechseln.

Jemand, der stark schwitzt, muss seine Sachen öfter wechseln als jemand, der kaum schwitzt. Meistens hilft der „Riech-Test“. Schmutzige Sachen kommen in die Wäsche – eh klar!



HAARE AM KÖRPER

Das Entfernen von Haaren beruht auf Schönheitsidealen – denen man nicht folgen muss. Es steht allen frei, die Haare stehen zu lassen oder so zu rasieren, wie man es selbst schön findet. Haare am Körper – egal an welchen Körperstellen – haben nichts mit Hygiene zu tun!

Wenn du dich rasieren möchtest:

- An den empfindlichen Stellen, also im Schambereich und unter den Achseln, kann man zum Entfernen der Haare einen Rasierer benutzen. Ein Rasierer schneidet das Haar einfach ab.
- Die Beine können auch epiliiert werden, d.h. das Haar wird mit der Wurzel ausgerissen. Dafür gibt es spezielle Geräte und kaltes oder warmes Wachs.

- Eine Enthaarungscreme löst das Haar mit sehr scharfen Mitteln auf – für empfindliche Haut nicht geeignet!



Speziell für Jungs:

Die Barthaare kannst du z.B. mit einem Rasierapparat abschneiden (Trockenrasur). Das eignet sich vor allem dann gut, wenn du Pickel hast. Die Apparate kann man als „Trimmer“ benutzen und so einstellen, dass man sich nicht in die Pickel schneidet. Ohne Pickel kannst du dich auch mit Einwegrasierer oder Wechselklingen rasieren (Nassrasur). Dabei ist wichtig: Schaum verwenden und danach ein After-Shave zum Desinfizieren auftragen.

wienXtra-jugendinfo
INFOS
BERATUNG
TICKETS
MOBILE INFO
ERASMUS+: JUGEND IN AKTION
1., Babenbergerstraße 1 / Ecke Burgring
Tel. 01/4000-84 100
jugendinfowien@wienextra.at
jugendinfowien.at
facebook.com/jugendinfowien

HAARE AUF DEM KOPF

Im Haar sammeln sich Talg, Schweiß, Hautschuppen, Schmutz, Staub und je nachdem Rückstände von Haarpflegemitteln. Trotzdem ist es nicht nötig, jeden Tag die Haare zu waschen. Ob du aber ein-, zwei- oder dreimal in der Woche deine Haare waschen musst, kommt auf deinen Haartyp an.

Tipps zum Haare waschen:

- Benutze mildes und nur wenig Shampoo, ein walnussgroßer Klecks reicht, bei kurzen Haaren auch weniger.
- Benutze keine normale Seife, sie macht das Haar stumpf und trocken.
- Shampoo gründlich auswaschen. Die Faustregel ist: 5 Mal solange spülen, wie man zum Einschäumen gebraucht hat.

WAS AUCH NOCH WICHTIG IST:

Achte darauf, dass beim **Klogang** keine Bakterien vom After in die Scheide/an den Penis gelangen. Also immer von vorne nach hinten putzen, nicht umgekehrt.



Pickel sollten nicht ausgedrückt werden. Das kann Narben hinterlassen. Wenn du es wirklich nicht lassen kannst, wasch die Stelle vorher gut mit warmem Wasser und nimm ein Taschentuch dazu, damit sich durch die Bakterien auf deinen Händen nichts entzünden kann. Solltest du starke Akne haben, lass dich von einem Hautarzt/einer Hautärztin beraten.

Für eine gute **Mundhygiene** ist es wichtig, am Morgen und am Abend die Zähne zu putzen. Neben Zahnbürste und Zahnpasta sollte Zahnseide ein fixer Bestandteil sein. Zähneputzen am Morgen vertreibt auch den Mundgeruch. Einmal im Jahr solltest du zum Zahnarzt/zur Zahnärztin für eine Kontrolle.



Gegen **Schweiß- und Stinkefüße** gibt's folgende Tipps:

- Nicht jeden Tag die gleichen Schuhe anziehen
- Im Sommer öfter offene Schuhe tragen und auch mal barfuß gehen

- Leder-Einlagen benutzen und alle paar Wochen wechseln
- Einmal wöchentlich Desinfektionsmittel in die Schuhe sprühen
- Socken aus Baumwolle und/oder anderen Naturfasern tragen



Etwas, das gern vergessen wird: **Hände** sind meistens sichtbar und mit ihnen begrüßen wir uns. So übertragen wir auch Bakterien und Viren, die wir zum Beispiel an Türen oder beim letzten Händeschütteln aufgelesen haben. Es ist also wichtig, dass die Hände regelmäßig gewaschen werden. Außerdem wirken sie gepflegter, wenn unter den Nägeln keine Schmutzränder zu sehen sind.

Speziell für Mädels:

Während der Periode ist es für Mädchen wichtig, dass sie ihre Tampons oder Binden regelmäßig wechseln. Bei starker Blutung kann das alle 2 bis 3 Stunden sein, bei schwacher Blutung alle 4 bis 8 Stunden. Der Tampon sollte gut vollgesogen sein, damit er leicht zu entfernen ist.



Jedes Mädchen hat täglichen Ausfluss, das ist eine weiße oder durchsichtige Flüssigkeit. Sie verändert sich je nachdem, wo du im Zyklus gerade bist. Im Normalfall ist sie geruchsfrei, ansonsten solltest du eine Frauenärztin/einen Frauenarzt aufsuchen.

Jede Frau hinterlässt dadurch „Spuren“ in der Unterhose, das ist normal. Du brauchst deshalb keine Slipeinlagen benutzen. Gerade Slipeinlagen mit Plastikfolien können selbst zu unangenehmem Geruch beitragen, weil du dadurch mehr schwitzt und es immer feucht bleibt. Den normalen Ausfluss können Unterhosen gut verkraften.



WARUM DAS GANZE?

Um es kurz zu machen: Dank der Hygiene leben wir länger. Früher, als die Menschen noch nichts über Bakterien und Keime wussten und die Hygiene vernachlässigten, war die Lebenserwartung viel geringer. Aber: Man muss auch nicht übertreiben. Du wirst nicht länger leben, wenn du jetzt dreimal am Tag duschen gehst. Ein paar Bakterien schaden dem Körper nicht, sondern stärken sogar seine Abwehrkräfte.



Hast du weitere Fragen zum Thema? Ist etwas unklar oder verunsichert dich? Wende dich z.B. an uns oder an „Rat auf Draht“ (Tel. 147).

Medieninhaber und Hersteller:
Verein wienXtra, in Kooperation mit der MA 13-Fachbereich Jugend
Redaktion: Sarah Jagfeld
Grafik: Stefan Rauter
Illustration: iStock
Verlags- und Herstellungsort: Wien
Juli 2018

