



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? Und warum ist Hygiene überhaupt 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 GEGEN 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.

Deo auf altem Schweiß hilft nur sehr kurzfristig – im schlimmsten Fall verstärkst du den schlechten Geruch. Wenn du unterm Deo anwenden möchtest, benutze ein nasses Taschentuch oder Klopapier, um die Achseln vorher zu waschen.

Probiere am besten unterschiedliche Deos aus. So findest du heraus, welches bei dir besonders lange anhält und welches du gut verträgst. Das gilt besonders, wenn

du empfindliche Haut hast und zu Ausschlägen neigst.

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

Nebst Duschen und Waschen ist es wichtig, dass du deine Kleidung regelmäßig wechselst. Denn dort bleibt Schweiß haften und fängt an zu stinken.

- **Unbedingt täglich wechseln:** Unterhosen (auch Boxershorts), Socken
- **Alle 1-3 Tage:** Unterhemd, T-Shirts, Pullover, BH
- **Alle 3-6 Tage:** Hosen, Röcke

Die **Bettwäsche** solltest du spätestens 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!

Wenn du deine Sachen selbst wäschst, achte vor allem darauf, Unterwäsche und Bettwäsche mit einem 60° Programm zu reinigen. Bei den anderen Kleider reichen 30°.

HAARE AM KÖRPER

Das Entfernen von Haaren beruht lediglich auf Schönheitsidealen – denen man nicht folgen muss. Grundsätzlich steht es 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 werden manchmal auch epiliiert, 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!

BARTHAARE:

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.



STAY FRESH

INFOS ZUR KÖRPERHYGIENE

HAARE AUF DEM KOPF

Im Haar sammelt 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.

GESICHTS-PFLEGE

Die tägliche Reinigung des Gesichts ist wichtig, da sich darauf im Laufe des Tages Schmutz, Feinstaub, Bakterien, etc. ablagern. Je nach **Hauttyp*** gibt es unterschiedliche Reinigungs- und Pflegeprodukte. Egal welche Gesichtshaut du hast, mit einfachem Wasser kannst du garantiert nichts falsch machen.

* z.B. fettig trocken empfindlich Mischhaut

WAS AUCH NOCH WICHTIG IST:

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, mindestens am Morgen und am Abend die Zähne zu putzen. Neben Zahnbürste



und Zahnpasta sollte Zahnseide ein fixer Bestandteil sein. Zähneputzen am Morgen vertreibt auch gleich den Mundgeruch – deine Mitmenschen werden es dir danken. Einmal im Jahr solltest du zum Zahnarzt/ zur Zahnärztin für eine Kontrolle.

TIPPS GEGEN SCHWEISS- UND STINKEFÜSSE:

- Nicht jeden Tag die gleichen Schuhe anziehen
- Im Sommer möglichst 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

Achte darauf, dass beim **WC-Besuch** keine Bakterien vom After in die Scheide /an den Penis gelangen. Also immer von vorne nach hinten putzen, nicht umgekehrt. Und danach Hände waschen nicht vergessen!

Spätestens seit der **Corona-Pandemie** wissen alle, dass wir mit den Händen viele Bakterien und Viren übertragen, die wir zum Beispiel an Türen oder beim letzten Händeschütteln aufgelesen haben. Es ist also wichtig, dass die Hände regelmäßig gewaschen werden und man sich möglichst wenig damit ins Gesicht greift. Außerdem wirken sie gepflegter, wenn unter den Nägeln keine Schmutzränder zu sehen sind.

MONATS-HYGIENE:

Während der Periode ist es für Mädchen wichtig, dass sie ihre **Tampons oder Binden** regelmäßig wechseln. Bei starker Blutung kann das alle 2-3 Stunden sein, bei schwacher Blutung alle 4-8 Stunden.

Der Tampon sollte gut vollgesogen sein, damit er leicht zu entfernen ist. Um sich wieder „frisch“ zu fühlen, können beim Wechseln zum Beispiel Intimpflegtücher benutzt werden.

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. Diesen Ausfluss können Unterhosen gut verkraften. 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.

Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: Österreichische Jugendinfos, Lilienbrunnengasse 18/2/41, 1020 Wien, Tel. 01/934 66 91, info@jugendinfo.at, www.jugendinfo.at
ZVR-Zahl: 682385929, Geschäftsführung: Aleksandar Prvulovic, Idee und Chefredaktion: Sarah Jagfeld (WIENXTRA-Jugendinfo), Redaktion: Christa Kronsteiner (Jugendservice Oberösterreich), Grafik: Christine Pleyl, Druck: Auflage 1, April 2021

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 an deine nächste Jugendinfo oder an Rat auf Draht (Tel. 147).