

jugend.akzente.net



DUSCHEN ODER DEO

akzente

JUGENDINFO

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?

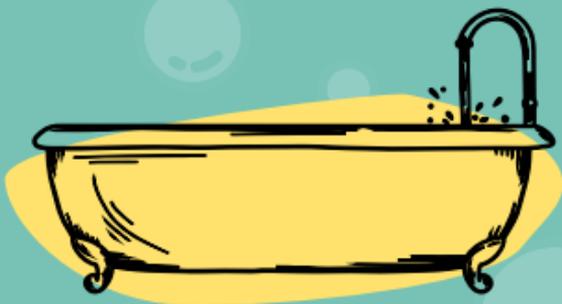
Warum ist Hygiene wichtig?

**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 BURSCHE 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.

DEODORANT 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.

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.



DÜFTE

Wenn du **Parfum, Bodyspray oder ähnliches** auftragen möchtest, dann gilt: **Pft, pft** reicht vollkommen. **Pft, 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.



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 **epiliert** 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.



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.



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!**

Wenn du deine Sachen selbst wäschst, achte vor allem darauf, Unterwäsche und Bettwäsche mit einem **60 ° Programm** zu reinigen. Für feine Spitzenhöschen gibt es spezielle Hygienewaschmittel für niedrigere Washtemperaturen.

akzente Jugendinfo

Anton-Neumayr-Platz 3

5020 Salzburg (neben dem Haus der Natur)

Tel: 0662/ 84 92 91-71

Öffnungszeiten:

Mo: 15 – 19 Uhr, Di – Do: 13 – 17 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

info@akzente.net

jugend.akzente.net



**LAND
SALZBURG**



eurodesk

GESICHTSPFLEGE



Die **tägliche Reinigung** des Gesichts ist wichtig, da sich darauf im Laufe des Tages **Schmutz, Feinstaub, Bakterien etc.** ablagern.

Je nach **Hauttyp** (normale, fettige, trockene, empfindliche Haut oder Mischhaut) gibt es unterschiedliche **Reinigungs- und Pflegeprodukte.**

Egal welche Gesichtshaut du hast, mit **einfachem Wasser** kannst du garantiert nichts falsch machen.

TIPP: Abschließendes **Waschen mit kaltem Wasser schließt die Poren**, belebt die Haut und du bekommst einen **strahlenden Teint.**





ABSCHMINKEN

Make-Up verstopft die Poren und Pickel und Mitesser können entstehen. Wenn du dich schminkst, solltest du deshalb besonderen Wert auf die Gesichtereinigung legen.

Grundsätzlich solltest du beim **Entfernen von Augen-Make-Up** für jedes Auge ein **eigenes Pad oder Tuch** verwenden, so lassen sich mögliche Infektionen bereits im Vorfeld abwehren.

Benutzt du **wasserfeste Wimperntusche**, dann ist ein Entferner mit **Öl am effektivsten** (DIY-Tipp: Kokos-, Oliven- oder Babyöl).

PARTYTIPP: Leg dir bereits beim Schminken für die Party eine Packung mit **Abschminktüchern** auf den Nachttisch. So kannst du ohne großen Aufwand einen Großteil des Make-ups entfernen, bevor du in die Federn fällst.



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.

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.



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 morgens und am Abend die Zähne zu putzen. Einmal im Jahr solltest du zum Zahnarzt/zur Zahnärztin für eine Kontrolle.



Mit den Händen übertragen wir viele Bakterien und Viren (z.B. beim Händeschütteln). **Es ist also wichtig, die Hände regelmäßig zu waschen.** Außerdem wirken sie gepflegter, wenn unter den Nägeln keine Schmutzränder zu sehen sind.



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

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.



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. 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 akzente Jugendinfo!

jugend.akzente.net

IMPRESSUM: Medieninhaber & Herausgeber: akzente Salzburg – Initiativen für junge Leute! Glockengasse 4c, 5020 Salzburg, info@akzente.net, Tel.: 0662/84 92 91-71, jugend.akzente.net **Idee:** wienXtra-Jugendinfo **Redaktion:** Sarah Jagfeld (wienXtra-jugendinfo), Christa Kronsteiner (Jugendservice OÖ) **Grafik:** Veronika Oberhauer (akzente Salzburg) **Druck:** Offset 5020 Druckerei & Verlag GesmbH, Bayernstraße 27, 5071 Wals-Siezenheim, 1. Auflage, November 2019