

# Körperhygiene für Mädchen



- Täglich waschen oder kurz abduschen. Bei unangenehmem Geruch unter der Achsel ggf. ein mildes Deo anwenden.
- Den Intimbereich täglich mit pH-neutraler Waschlotion oder Seife waschen oder besser nur abduschen. Alle Hautfalten der Schamgegend am besten mit der Hand oder einem dünnen Waschlappen gut reinigen.
- Zum Abtrocknen der Schamgegend immer ein eigenes Handtuch benutzen und danach so aufhängen, dass es gut trocknen kann (Krankheitserreger lieben es feucht und warm!). Waschlappen täglich wechseln!
- Nach der Sauna oder dem Schwimmen gut abduschen. Beim Sitzen auf Bänken ein eigenes Handtuch unterlegen.
- Nach dem Wasserlassen den letzten Tropfen mit Toilettenpapier abtupfen.
- Nach dem Stuhlgang richtig abwischen: von vorne nach hinten. Außerdem: nach jedem Toilettengang die Hände waschen.
- Scheidenflüssigkeiten bei Bedarf mit Slip-einlagen und während der Regel mit Tampons, Binden oder Ähnlichem auffangen. Vor und nach dem Wechseln Hände waschen.
- Täglich Unterwäsche und Socken wechseln.
- Pickel mit milder Reinigungslotion oder ggf. Akne-Mitteln reinigen. Bei schwerer Akne besser von einem Hautarzt bzw. einer Hautärztin beraten lassen.
- Haare regelmäßig waschen.
- Bei Unsicherheiten oder Beschwerden immer deine Eltern oder deinen Arzt bzw. deine Ärztin fragen! Zum Beispiel bei Juckreiz und Wundgefühl in der Schamgegend, bei eigenartigem Ausfluss oder bei Schmerzen beim Wasserlassen.



- Nicht zu häufig und lang duschen, denn dies kann die Haut austrocknen.
- Nicht dasselbe Handtuch für „oben“ und „unten“ benutzen und nicht verleihen.
- Nie von „hinten“ nach „vorne“ abwischen und nicht zweimal mit demselben Stück Papier.
- Intimsprays meiden! Auch während der Regel nur mit Wasser oder pH-neutraler Seife oder Waschlotion waschen.
- Keine zu eng sitzenden oder scheuernden Unterhosen tragen.
- Pickel nicht ausquetschen.