

Körperhygiene für Jungen



- Täglich waschen oder kurz abduschen. Bei unangenehmem Geruch unter der Achsel ggf. ein mildes Deo anwenden.
- Den Intimbereich (Glied, Hodensack, Schamhaare) täglich mit milder Seife oder pH-neutraler Waschlotion mit der Hand und/oder mit der Handdusche waschen.
- Weißlich-gelbliche Absonderungen unter der Vorhaut und auf der Eichel vollständig abwaschen. Am besten unter warmem Wasser die Vorhaut ganz zurückschieben. Bei Schmerzen lieber einen Arzt bzw. eine Ärztin fragen. Beschnittene Jungen sollten ebenfalls die Eichel reinigen.
- Zum Abtrocknen des Intimbereichs immer ein separates Handtuch benutzen und so aufhängen, dass es gut trocknen kann (Krankheitserreger lieben es feucht und warm!).
- Etwa einmal im Monat die Hoden abtasten. Bei Veränderungen wie z. B. Größenunterschieden oder harten Stellen vorsichtshalber einen Arzt bzw. eine Ärztin aufsuchen.
- Nach der Sauna oder dem Schwimmen gut abduschen. Beim Sitzen auf Bänken ein eigenes Handtuch unterlegen.
- Nach dem Wasserlassen die Eichel mit Toilettenpapier abtupfen. Außerdem: nach jedem Toilettengang die 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.
- Regelmäßig die Haare waschen.
- Bei Fragen oder Unsicherheiten wende dich an deine Eltern oder an deinen Arzt bzw. deine Ärztin. Zum Beispiel bei Juckreiz, Wundgefühl in der Schamgegend oder wenn dich sonst etwas beunruhigt.



- Nicht zu häufig und lang duschen, denn dies kann die Haut austrocknen.
- Vorhaut nicht mit Gewalt zurückschieben.
- Nicht dasselbe Handtuch für „oben“ und „unten“ benutzen und nicht verleihen.
- Beim Wasserlassen Urintropfen in der Unterhose möglichst vermeiden, denn Krankheitskeime lieben Feuchtigkeit.
- Keine zu eng sitzenden oder scheuernden Hosen und Unterwäsche tragen, sonst kann es für die Hoden zu warm werden.
- Pickel nicht ausquetschen.