

Pubertät und Hygiene – Körperpflege bei Mädchen und Jungen

In der Pubertät bekommt die Verantwortung für die eigene Gesundheit immer deutlichere Konturen. Mit den körperlichen Veränderungen unter dem Einfluss der Geschlechtshormone ändert sich nicht nur die Einstellung zum eigenen Körper, sondern auch das Pflegebedürfnis.

Die Körperpflege nimmt einen neuen Stellenwert im Leben der Heranwachsenden ein und sollte nicht als notwendiges Übel, sondern als angenehmes Erlebnis gesehen werden. Die Besprechung der körperlichen Veränderungen und eine frühe, einfühlsame Wissensvermittlung über die Körperpflege im Allgemeinen und die Intimhygiene im Speziellen unterstützen die Jugendlichen, sich in ihrer Haut wohlfühlen und ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Hygieneverhalten ist ein Lernprozess

„Die Basis allen prophylaktischen Verhaltens im weitesten Sinne sind Körpersensibilität und Körperhygiene. Nur wenn die Alltagshygiene ein selbstverständlicher Bestandteil menschlichen Lebensstils und menschlicher Lebensqualität ist, ist auch die Motivation für einen prophylaktischen Lebensstil und damit für gesundheitlich relevantes Verhalten überhaupt gegeben.“

Diesen Schluss zieht BERGLER (1989) aus seiner umfangreichen Untersuchung zur Körperhygiene und Sauberkeit im internationalen Vergleich. Er beschreibt das Hygiene- und Sauberkeitsverhalten als einen Lernprozess, der mit dem Toilettentraining des Kleinkindes beginnt und dessen Ergebnis abhängig ist von der Vorbildlichkeit elterlichen Verhaltens, der Vermittlung eindeutiger Verhaltensregeln und einem systematischen, kontinuierlich kontrollierenden Sauberkeitserziehungsstil. Neben dem Elternhaus spielen andere Sozialisierungsagenten eine Rolle – so die Schule mit der Vermittlung von Hygiene- und Gesundheitswissen.

Verständliche Anleitungen sind wichtig in den Jahren, in denen sich Gewohnheiten bilden und festigen. Dass man sich sauber halten muss, ist bekannt, aber über die

Details wird eher selten gesprochen. So wissen viele Jugendliche nicht, dass sie die Schamregion täglich waschen müssen. Mit dem Einsetzen der Pubertät erhält diese Notwendigkeit bei Jungen und Mädchen neue Akzente, denn die Schambehaarung beginnt zu wachsen, die Talg- und Schweißdrüsen werden aktiver und die Duftdrüsen nehmen ihre Produktion auf: Die Eltern stellen fest, dass ihr Kind anders riecht. Auch wenn das Sauberkeitsverhalten gut entwickelt ist, wird jetzt eine umfangreichere Pflege notwendig.

Die persönliche Hygiene von Mädchen und Jungen

Für Jungen ist wegen der übersichtlichen Anatomie die Pflege vergleichsweise einfach: In der Schamgegend münden Harnröhre und Darm, die beiden Öffnungen liegen weit auseinander. Am Glied gibt es eine Zone mit erhöhtem Pflegebedarf: die Kranzfurche. Sie befindet sich am Ansatz der Eichel, also unter der Vorhaut. Deshalb muss die Vorhaut täglich einmal zurückgeschoben werden, damit die Kranzfurche freiliegt und von den weißlichen Absonderungen (Smegma) gereinigt werden kann, die sich dort sammeln. Das Zurückschieben der Vorhaut muss immer behutsam geschehen, damit keine Einrisse entstehen. Bis zum vierten Lebensjahr, manch-

mal auch länger, ist die Vorhaut normalerweise noch verklebt. Später aber sollten alle Jungen angeleitet werden, das Zurückschieben der Vorhaut, zum Beispiel im warmen Bad, hin und wieder vorzunehmen – dann ist der Schritt zur täglichen Pflege nicht mehr so groß. Haben Jungen dabei Probleme oder Schmerzen, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Die Pflege der weiblichen Schamgegend ist komplexer: Drei Körperöffnungen liegen dort nur wenige Zentimeter voneinander entfernt. Der Bereich ist nicht überblickbar und die Reinigung geschieht eher nach Gespür. Im Vorhof, zwischen den Schamlippen, im weiteren Verlauf der Schamspalte und an den Schamhaaren sammeln sich die Ausscheidungen der Talgdrüsen. Bei jedem Waschen und Wischen muss die Richtung stimmen: immer nur von vorne nach hinten, nie umgekehrt, weil sonst Bakterien vom Darm zum Eingang der Scheide gebracht werden können.

In einem Beitrag der Zeitschrift DER FRAUENARZT (11/2004) heißt es: „Die Schamgegend ist das am stärksten mikrobiell besiedelte Hautareal. Verstärkte Reinigungsmaßnahmen und andere Belastungen (wie frühe Kohabitarche, zunehmende Enthaarung im Genitalbereich, Intimschmuck) und die vermehrte Verwendung von Waschlotionen können zur Austrocknung, Allergisierung und Beschädigung der Haut im anogenitalen Bereich führen. Eine intakte Haut ist der beste Schutz vor Infektionen und entzündlichen Veränderungen.“

Neue Hygieneerfordernisse für Mädchen

In der Pubertät kommen beim Mädchen Absonderungen aus der Scheide hinzu, die spezielle Hygienemaßnahmen erfordern. Die steigenden Blutspiegel der Geschlechtshormone bewirken fortschreitende Veränderungen an den Geschlechtsorganen. Ein bis zwei Jahre vor der ersten Menstruation stellt sich ein weißlich-gelblicher Ausfluss ein. Er wird von einem Überschuss an Östrogenen verursacht, der entwicklungsbedingt ist und sich in den Folgejahren ausbalanciert. Der Weißfluss ist nicht behandlungsbedürftig. Wenn er, was nicht selten vorkommt, sehr reichlich ist und ein ständiges Nässegefühl im Schritt verursacht, ist das Tragen von saugfähigen Slipeinlagen zu empfehlen. Wenn sich der Ausfluss hinsichtlich Farbe oder Geruch verändert, wenn Juckreiz oder Wundgefühl in der Schamgegend oder Schmerzen beim Wasserlassen auftreten, sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Mit dem Einsetzen der Menstruation – heute im Durchschnitt zwischen dem 12. und 13. Lebensjahr – treten neue Erfordernisse auf: Die monatliche Blutung muss aufgefangen werden. Als Menstruationsschutz können junge Mädchen Binden oder Tampons verwenden. Die Mädchen sollten alle Möglichkeiten des Menstruationsschutzes kennenlernen, um dann selber entscheiden zu können, mit welcher Lösung sie sich wohler und sicherer fühlen.

Alle Ratschläge zur Hygiene sollten auf den verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper und der eigenen Gesundheit abzielen und eine unkomplizierte Einstellung der Jugendlichen zu ihren gesunden Körperfunktionen fördern.