

Körperhygiene für Jungen

TUN

- Täglich waschen oder duschen. Mildes Deodorant benutzen, um unangenehmen Geruch zu vermeiden.
- Den Intimbereich (Glied, Hodensack, Schamhaare) täglich mit milder Seife oder pH-neutraler Waschlotion waschen. Das geht am besten mit der Hand und/oder mit der Handdusche.
- Die weißlich-gelblichen Absonderungen unter der Vorhaut müssen vollständig abgewaschen werden. Hierbei die Vorhaut ganz zurückschieben, am besten unter warmem Wasser. Wenn sich die Vorhaut nur unter Schmerzen zurückschieben lässt, lieber einen Arzt fragen.
- Zum Abtrocknen der Intimgegend ein separates Handtuch benutzen. Handtücher und Waschlappen so aufhängen, dass sie gut trocknen können. (Krankheitserreger lieben es feucht und warm!)
- Nach dem Besuch von Sauna oder Schwimmbad gut abduschen.
- Nach dem Wasserlassen die Eichel mit Toilettenpapier abtupfen. Außerdem: nach jedem Toilettengang die Hände waschen.
- Täglich frische Unterwäsche und Strümpfe anziehen.
- Bei Juckreiz und Wundgefühl in der Schamgegend oder wenn dich sonst etwas beunruhigt, gleich den Arzt fragen!

LASSEN

- Zu häufiges Duschen kann die Haut austrocknen.
- Waschlappen am besten gar nicht benutzen oder zumindest häufig wechseln.
- Jungen sollten beim Waschen nicht zu stark reiben und die Vorhaut nicht mit Gewalt zurückschieben.
- Nicht dasselbe Handtuch für „oben“ und „unten“ benutzen. Handtücher nicht verleihen, sonst können Krankheitskeime verschleppt werden.
- Beim Sitzen auf Bänken oder Fensterbänken in der Sauna oder im Schwimmbad ein eigenes Handtuch unterlegen.
- Tropfen von Urin in der Unterhose vermeiden, denn sie sorgen für ein feuchtwarmes Klima, in dem Krankheitskeime besonders gut gedeihen.
- Socken und Unterwäsche aus synthetischen Fasern meiden, sie nehmen keine Feuchtigkeit auf. Jeans sollten nicht zu knapp sitzen oder scheuern, sonst wird es für die Hoden schnell zu warm.
- Krankheitssignale des Körpers nicht ignorieren. Ärzte sind für dich und deine Fragen da!