

# Körperpflege und Intimhygiene

Ein gepflegtes Äußeres ist Teil der persönlichen Ausstrahlung. Nicht umsonst findet man einen Menschen sympathisch, wenn man ihn gut riechen kann. Eine sorgfältige Körperpflege trägt zur Gesunderhaltung bei. Dabei haben Jungen und Mädchen aufgrund der Anatomie ihrer Geschlechtsorgane unterschiedliche Anforderungen an die Pflege. Dies lässt sich anhand der Schaubilder zu den Geschlechtsorganen leicht nachvollziehen. Eine übersichtliche Anleitung zur Körperhygiene geben die Kopiervorlagen zur Körperhygiene für Mädchen beziehungsweise Jungen.

Führen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler Schritt für Schritt an das Thema Körperpflege heran – beispielsweise mit Fragestellungen, die zunächst die allgemeine Körperpflege betreffen und in der Folge themenspezifischer werden:

## Welche Körperpflege-Artikel kennt ihr?

Kamm, Duschgel, Seife, Deodorant, Zahnbürste, Binden, Tampons usw.

## Wie verändert sich der Körper von Mädchen und Jungen in der Pubertät?

Bei beiden Geschlechtern: zum Beispiel Wachstum, Scham- und Achselbehaarung, Pickel

Bei Mädchen: zum Beispiel breitere Hüften, Brustentwicklung, Weißfluss, Menstruation

Bei Jungen: zum Beispiel breitere Schultern, Bartwuchs, Pollution (unbewusster Samen-erguss während des Schlafs), Stimmbruch

## Könnt ihr euch Veränderungen vorstellen, aus denen spezielle Anforderungen an die Körperpflege erwachsen?

Für beide Geschlechter: zum Beispiel Pickel (Hautreinigung und -pflege), Schweiß/Schambehaarung (regelmäßiges und gründliches Waschen, besonders der Achsel- und Schamgegend, Verwendung eines Deodorants), fettige Haare (regelmäßige Haarwäsche)

Für Mädchen: zum Beispiel Weißfluss (Slipereinlagen), Menstruation (Tampons, Binden)

Für Jungen: zum Beispiel Pollution (Auffangen/Reinigung), Bartwuchs (Rasur)

## Könnt ihr euch vorstellen, welchen Einfluss der unterschiedliche Körperbau auf die Intimhygiene von Mädchen und Jungen hat?

Form und Anordnung der Geschlechtsorgane

Bei Mädchen: zum Beispiel drei Körperöffnungen, die nicht direkt einsehbar nur wenige Zentimeter voneinander entfernt liegen (Reinigung nur nach Gespür möglich, Wischen von vorne nach hinten)

Bei Jungen: zum Beispiel Vorhaut zum Säubern zurückschieben, Glied/Kranzfurche reinigen

# Spannendes zum Körper und zu seiner Pflege

Die pubertäre Entwicklung und die damit einhergehenden Veränderungen des Körpers erfordern auch ein verändertes Reinigungsverhalten. So können zum Beispiel aufgrund des Schamhaarwachstums Schweiß und Absonderungen an den entsprechenden Körperstellen leichter haften bleiben. Daher müssen diese Regionen auch sorgfältiger gereinigt werden, als es bei Kindern der Fall ist. Einen Überblick über die verschiedenen Phasen der körperlichen Entwicklung liefert das Schaubild „Der zeitliche Verlauf der körperlichen Entwicklung“.

Unser Körper ist rekordverdächtig – und stellt dies auch mit beeindruckenden Zahlen unter Beweis. Mit den folgenden Fakten ist Ihnen die Aufmerksamkeit Ihrer Schülerinnen und Schüler gewiss.

## Wusstet ihr schon ...

### ... dass die Haut das schwerste Organ unseres Körpers ist?

Sie macht 17,4 Prozent des eigenen Körpergewichts aus. Das heißt: Die Haut eines 50 Kilogramm schweren Menschen wiegt 8,7 Kilogramm.

### ... dass auf trockenen Hautpartien etwa 1.000 Bakterien pro Quadratzentimeter leben?

Auf feuchter Haut können es 1.000- bis 10.000-mal mehr sein. Sie bilden einen natürlichen Schutz vor Infektionen, indem sie mögliche Angriffspunkte für Krankheitskeime blockieren. Wasser und milde Reinigungsprodukte helfen, diesen natürlichen Schutzmantel der Haut im Gleichgewicht zu halten.

### .... dass circa 80 Prozent der Jugendlichen in der Pubertät mehr oder weniger stark unter Hautunreinheiten leiden?

Der Sexualhormonspiegel steigt, die Hormone sorgen für eine vermehrte Talgproduktion der Haut. Talg kann die Haarfollikel verstopfen und Pickel entstehen lassen. Die Haut sollte daher gut gereinigt und gepflegt werden.

### .... dass der Körper etwa zwei Millionen Schweißdrüsen besitzt?

Im Handteller, an der Fußsohle und in der Achselhöhle sitzen bis zu 400 Schweißdrüsen auf jedem Quadratzentimeter Haut. Die Schweißdrüsen werden hormonbedingt in der Pubertät vermehrt aktiv.

### ... dass die täglich abgesonderte Schweißmenge etwa 800 Milliliter beträgt?

Frisch abgesonderter Schweiß riecht nicht, denn Schweiß besteht zu 99 Prozent aus Wasser. Er riecht erst, wenn er durch Hautbakterien zersetzt wird. Deswegen ist die tägliche Körperpflege besonders wichtig.

# Wissenswertes über Schamhaare

Das Interesse der Heranwachsenden an den vielfältigen Veränderungen im Intimbereich während der Pubertät ist groß. Spannende und lehrreiche Informationen können die Gesprächsatmosphäre auflockern.

Wusstet ihr schon ...

**... dass es speziell für den Beginn der Pubertät (von lat. *pubertas* „Geschlechtsreife“) den Ausdruck „Pubeszenz“ gibt?**

Dieser leitet sich ab von dem lateinischen Wort „*pubescere*“ = „sich behaaren“.

**... dass Schamhaare einen Zweck erfüllen?**

Eine Erklärung besagt, dass durch sie die Duftdrüsensekrete wie Pheromone (Sexuallockstoffe) besser verdunsten und sich verteilen können. Der Umgang mit den Schamhaaren ist allerdings immer durch Kultur und Mode beeinflusst worden. Je nachdem wird entweder dichte Behaarung oder Haarlosigkeit als attraktiv empfunden.

**... dass früher in bestimmten Kulturen die Schamhaare aufgrund von Wassermangel entfernt wurden?**

Wüstenvölker hatten nie genügend Wasser, um sich ausreichend zu waschen, die Schamhaarentfernung war daher eine hygienische Notwendigkeit. In einigen Gesellschaften ist die Schamhaarrasur auch heutzutage verbreitet.

**.... dass Scham- und Achselgegend die am stärksten mit Bakterien besiedelten Bereiche der Haut sind?**

Weil es dort mehr Duft- und Schweißdrüsen gibt, können durch das feuchte Milieu Bakterien besonders gut gedeihen. Die tägliche Reinigung dieser Bereiche hilft, Geruchsbildung und Hautreizungen zu vermeiden.