

## WARUM DAS GANZE?

Um es kurz zu machen: Dank der Hygiene leben wir länger. Früher, als die Menschen noch nichts über Bakterien, Keime und Viren wussten, haben sie sich weniger gewaschen. Deshalb war die Lebenserwartung viel kürzer als heute.

Aber: Man muss auch nicht übertreiben. Du wirst nicht länger leben, wenn du jetzt dreimal am Tag duschst. Ein paar Bakterien schaden dem Körper nicht, sondern stärken sogar seine Abwehrkräfte.

Hast du weitere Fragen zum Thema? Ist etwas unklar oder verunsichert dich? Wende dich an deine nächste Jugendinfo oder an Rat auf Draht (Tel. 147).

## GESICHTS- PFLEGE

An einem Tag sammeln sich auf deinem Gesicht Schmutz, Feinstaub und Bakterien. Deshalb solltest du es jeden Abend waschen. Vor allem Make-up muss entfernt werden, da es die Poren verstopft und die Haut austrocknet. Je nach Hauttyp\* gibt es unterschiedliche Reinigungs- und Pflegeprodukte. Egal welche Haut du hast, mit klarem Wasser machst du garantiert nichts falsch.

\* z.B. fettig trocken empfindlich Mischhaut

## WAS AUCH NOCH WICHTIG IST:

**Pickel** bitte nicht ausdrücken. Das kann Narben hinterlassen. Wenn du es wirklich nicht lassen kannst: Wasch die Stelle vorher gut mit warmem Wasser und nimm ein Taschentuch dazu. Damit kann sich durch die Bakterien an den Händen nichts entzünden. Wenn du starke Akne hast, kann dich ein Hautarzt bzw. eine Hautärztin beraten.

Für eine gute **Mundhygiene** ist es wichtig, sich am Morgen und Abend die Zähne zu



putzen. Dafür brauchst du Zahnbürste, Zahnpasta sowie Zahnseide für die Zwischenräume. Zähneputzen am Morgen vertreibt auch gleich den Mundgeruch – deine Mitmenschen danken es dir. Einmal im Jahr solltest du zum Zahnarzt bzw. zur Zahnärztin für eine Kontrolle.

### TIPPS GEGEN SCHWEISS- UND STINKEFÜSSE:

- Nicht jeden Tag die gleichen Schuhe anziehen
- Im Sommer offene Schuhe anziehen und auch mal barfuß gehen
- Leder-Einlagen benutzen und alle paar Wochen wechseln
- Einmal in der Woche Desinfektionsmittel in die Schuhe sprühen
- Socken aus Baumwolle und/oder Naturfasern anziehen

Beim **WC-Besuch** dürfen keine Bakterien vom After in die Scheide bzw. an den Penis gelangen. Also immer von vorne nach hinten putzen, nicht umgekehrt. Und danach Hände waschen nicht vergessen!

Spätestens seit der Corona-Pandemie wissen alle, dass wir mit den Händen viele Bakterien und Viren übertragen. Zum Beispiel, wenn wir Türklinken berühren oder einander die Hände schütteln. Es ist also wichtig, sich regelmäßig die **Hände zu waschen** und sich nicht ins Gesicht zu greifen. Außerdem wirken Hände gepflegter, wenn unter den Nägeln keine Schmutzränder zu sehen sind.

### MONATS- HYGIENE:

Während der Monatsblutung ist es für Mädchen wichtig, regelmäßig **Tampons oder Binden** zu wechseln. Bei starker Blutung kann das alle 2-3 Stunden sein, bei schwacher Blutung alle 4-8 Stunden. Wichtig: Vor dem Wechseln Hände waschen!

Der Tampon sollte gut vollgesogen sein, damit er leicht zu entfernen ist. Wenn du möchtest, kannst du beim Wechseln Intimpflegetücher verwenden.

Statt Tampons oder Binden kannst du auch Perioden-Slips oder Menstruations-Tassen verwenden. Beides kannst du jahrelang benutzen, was auf Dauer billiger ist. Wichtig ist hier eine gründliche Reinigung und Pflege, lies dazu die Produkt-Empfehlung.


Jedes Mädchen hat täglichen Ausfluss, das ist eine weiße oder durchsichtige Flüssigkeit. Sie verändert sich je nachdem, wo du im Zyklus gerade bist. Im Normalfall ist sie geruchsfrei, ansonsten solltest du eine Frauenärztin bzw. einen Frauenarzt aufsuchen.

Jede Frau hinterlässt dadurch „Spuren“ in der Unterhose. Diesen Ausfluss können Unterhosen gut verkraften. Du brauchst deshalb keine Slipeinlagen benutzen. Gerade Slipeinlagen mit Plastikfolien können unangenehm riechen, weil du dadurch mehr schwitzt und es immer feucht bleibt.

**Impressum:** Medieninhaber & Herausgeber: Österreichische Jugendinfos, Lilienbrunnngasse 18/2/41, 1020 Wien  
Tel. 01/934 66 91, info@jugendinfo.at, www.jugendinfo.at  
ZVR-Zahl: 682385929, Geschäftsführung: Aleksandar Prvulovic  
Idee und Chefredaktion: Sarah Jagfeld (WIENXTRA-Jugendinfo)  
Grafik: Christine Pleyl, Druck: Samson Druck, 5581 St. Margarethen, Auflage 6, März 2026



INFOS ZUR KÖRPER-HYGIENE



**Darum geht's**

## KÖRPERPFLEGE IST WICHTIG, DAMIT DU DICH WOHL FÜHLST UND ANDERE SICH MIT DIR WOHL FÜHLEN.

Was musst du dabei beachten?  
Wie wirkt Körperpflege auf deine Mitmenschen?

Was hat mit Hygiene zu tun und was sind Schönheitsideale?  
Warum ist Hygiene wichtig?  
Hier findest du Tipps und Infos.

## DUSCHEN UND WASCHEN

Einmal am Tag Duschen oder Waschen ist wichtig, wenn du angenehm riechen willst. Vor allem unter den Achseln, an den Geschlechtsteilen und für die Po-Ritze benötigst du dafür milde Seife oder Duschgel.

Für Burschen: Die Vorhaut zurückziehen und die Eichel mit klarem Wasser waschen oder duschen (ohne Seife). So entfernst du auch gleich die Ablagerungen darunter (Smegma).

Manche Menschen duschen gerne am Morgen. Sie fühlen sich dann frisch für den Tag. Andere Menschen duschen lieber am Abend, weil sie den Schweiß vor dem Schlafen loswerden wollen. Du entscheidest, wie es für dich am besten passt.

## DEO GEGEN SCHWEISS

Deo hilft gegen Schweißgeruch. Trage es am Morgen direkt nach dem Duschen oder Waschen unter den Achseln auf. Falls du am Abend duschst, verwende das Deo gleich am Morgen nach dem Aufstehen. Wenn du in der Nacht geschwitzt hast, wasche deine Achseln vorher nochmal mit Wasser und Seife.

Deo auf altem Schweiß hilft nur sehr kurzfristig – im schlimmsten Fall verstärkst du den unangenehmen Geruch. Wenn du untertags Deo anwenden möchtest, benutze ein nasses Taschentuch oder Klopapier, um die Achseln vorher zu waschen.

Probiere am besten unterschiedliche Deos aus. So findest du heraus, welches bei dir lange anhält und deine Haut gut verträgt.

## DÜFTE

Wenn du Parfum, Bodyspray oder Ähnliches auftragen möchtest, gilt: Pft, pft, pft, pft, pft ist eher zu viel. Wenn du immer den gleichen Duft verwendest, ist wichtig zu wissen: Du selbst gewöhnst dich an den Duft und riechst ihn viel weniger stark als deine Mitmenschen!

## WÄSCHE WECHSELN

Deine Kleidung musst du regelmäßig wechseln. Denn dort bleibt Schweiß haften und fängt an zu stinken.

- **Unbedingt täglich wechseln:** Unterhosen (auch Boxershorts), Socken
- **Alle 1-3 Tage:** Unterhemd, T-Shirts, Pullover, BH
- **Alle 3-6 Tage:** Hosen, Röcke

Die Bettwäsche wechselst du am besten alle 14 Tage.

Jemand, der stark schwitzt, muss seine Sachen öfter wechseln als jemand, der kaum schwitzt. Meistens hilft der „Riech-Test“. Schmutzige Sachen kommen in die Wäsche – eh klar!

Wenn du deine Sachen selbst wäschst, verwende für Unterwäsche und Bettwäsche ein Programm mit 60°. Bei den anderen Kleidern reichen 30°.

## HAARE AM KÖRPER

Manche Menschen finden es schön, Haare an z. B. Achseln, Beinen oder Geschlechtsteilen zu entfernen. Andere Menschen finden das nicht. Und wieder anderen ist das zu mühsam, zu teuer oder zu unangenehm für die Haut. Alles ist okay. Wichtig zu wissen: Haare am Körper haben nichts mit Hygiene zu tun!

### WENN DU DICH RASIEREN MÖCHTEST:

- Für die empfindliche Haut bei den Geschlechtsteilen und unter den Achseln verwendest du am besten einen Rasierer. Der schneidet die Haare einfach ab.
- Beim Epilieren werden die Haare mit der Wurzel ausgerissen. Dafür gibt es

spezielle Geräte und kaltes oder warmes Wachs.

- Eine Enthaarungscreme löst die Haare mit scharfen Mitteln auf – für empfindliche Haut nicht geeignet!
- Laser- und IPL-Geräte zerstören die Haarwurzeln mit Licht. Das braucht aber viel Zeit und wirksame Geräte sind sehr teuer.

### BARTHAARE:

Die Barthaare kannst du z. B. mit einem Rasierapparat abschneiden (Trockenrasur). Das eignet sich vor allem, wenn du Pickel hast. Die Apparate kannst du als „Trimmer“ benutzen und so einstellen, dass du nicht in die Pickel schneidest. Ohne Pickel kannst du dich auch mit Einwegrasierern oder Wechselklingen rasieren (Nassrasur). Wichtig: Schaum verwenden und danach ein After-Shave zum Desinfizieren auftragen.

## HAARE AUF DEM KOPF

In den Haaren sammeln sich Talg, Schweiß, Hautschuppen, Schmutz, Staub und je nachdem Rückstände von Haarpflegemitteln. Trotzdem ist es nicht nötig, jeden Tag die Haare zu waschen. Ob du aber ein- oder mehrmals in der Woche die Haare waschen musst, kommt auf deinen Haartyp an (lang oder kurz, glatt oder gelockt, dick oder dünn, trocken oder schnell fettend).

### TIPPS ZUM HAAREWASCHEN:

- Benutze mildes und nur wenig Shampoo. Ein walnussgroßer Klecks reicht – bei kurzen Haaren auch weniger. Normale Seife ist nicht geeignet, sie macht die Haare stumpf und trocken.
- Shampoo gründlich auswaschen: 5x so lange spülen, wie du zum Einschäumen gebraucht hast.