

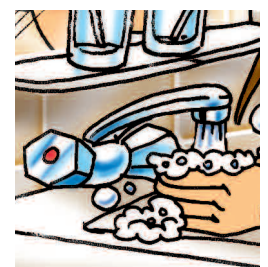
Hygiene-Tipps für Kids - Körperhygiene -

Für Kindergarten- und Grundschul Kinder ist ein- bis zweimal die Woche baden ausreichend.

Fakt ist: ... In den talgdrüsenreichen Arealen gibt es besonders viele Keime, vor allen dort, wo Haut auf Haut liegt: Achseln, Perineum, Analfalte. Zur Infektionsprävention ist jedoch das Händewaschen die wichtigste Maßnahme.

Körperhygiene für die gesunde Haut

- ▶ **Täglich:** Gesicht und Intimbereich.
- ▶ **Säuglinge und Kleinkinder:** Bei Bedarf, ansonsten ist einmal pro Woche baden ausreichend.
- ▶ **Grundschul Kinder:** Bei Bedarf, ansonsten ein- bis zweimal die Woche baden oder duschen.
- ▶ **Jugendliche:** Pauschalempfehlungen gibt es nicht. Sofern Gesicht, Achseln und Intimbereich täglich gewaschen werden, ist eine Dusche nach dem Sport und ansonsten ca. dreimal die Woche aus hygienischer Sicht normalerweise ausreichend. Wird täglich geduscht, bestehen bei gesunder Haut aber auch keine gesundheitlichen Bedenken. Der Waschvorgang reduziert hauptsächlich sichtbare Verunreinigungen der Haut und Schweißrückstände mit Bakterien und organischen Säuren, die für die Geruchsbildung verantwortlich sind. Duschen schadet der Haut dann, wenn der Anteil der Fettsäuren und der pH-Wert der Haut beeinflusst werden. Es ist daher wichtig, darauf zu achten, dass die jeweils verwendeten Kosmetika und Seifen für die betreffende Person hautverträglich sind. Es kann notwendig sein, rückfettende Pflegeprodukte einzusetzen. Generell sollte man sanft reiben und nicht rubbeln, nicht zu heißes Wasser sowie nur kleine Mengen wenig schäumender Seife/Waschlotion verwenden und nicht zu lange unter der Dusche stehen.
- ▶ Durch das fließende Wasser werden die Bakterien und bakterielle Zersetzungsprodukte weggespült, daher ist es besser, sich zu duschen als



©Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn, 2006

Prof. Dr. med. Martin Exner, PD Dr. med. Steffen Engelhard, Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit,
PD Dr. Peter Heeg, Klinikhygiene, Universität Tübingen, PD Dr. med. Arne Simon, Universitätskinderklinik Bonn
Illustrationen: Frank Robyn-Fuhrmeister

sich mit dem Waschlappen zu waschen. Waschlappen und Handtücher (und Unterwäsche!) müssen in jedem Fall bei mindestens 60 °C gewaschen werden.

- ▶ **Auf die Füße achten:** Fußnägel kurz halten, auf Baumwollsocken und geeignetes Schuhwerk achten; nach dem Waschen Zwischenräume gut abtrocknen.
- ▶ **Eincremen:** Eine Creme oder Lotion kann bei Spannungsgefühl verwendet werden; sie sollte nicht zu fetthaltig sein.

Körperhygiene bei sehr trockener Haut oder Hauterkrankungen wie Neurodermitis

- ▶ Einzelheiten der Basispflege sollten mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.
- ▶ Antibakterielle Waschlotionen sind für ansonsten gesunde Menschen nicht von Nutzen und sollten nur bei speziellen Indikationen verwendet werden.