

Körperpflege für Kinder und Jugendliche (1)

Am besten
kurz und
nicht zu heiß
abduschen!

Fakt ist: Körpergeruch entsteht durch Bakterien, die den Schweiß zersetzen. Diese Bakterien sind in der Regel jedoch nicht krankmachend.

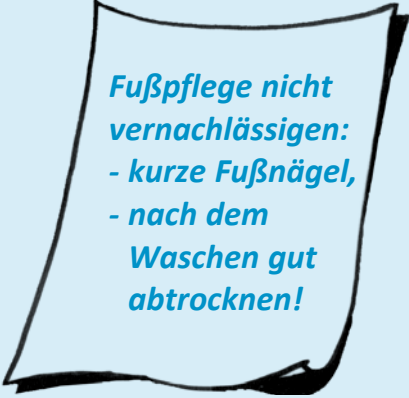
Körperpflege für die gesunde Haut

- ⇒ **Säuglinge und Kleinkinder:** Bei Bedarf, ansonsten ist einmal pro Woche baden ausreichend. Wenn Babys und Kinder Spaß am Wasser haben, ist auch häufigeres Baden möglich; ggf. für Babys empfohlene rückfettende Badezusätze verwenden.
- ⇒ **Grundschul Kinder:** Bei Bedarf, ansonsten ein- bis zweimal die Woche duschen (oder evtl. baden, was jedoch mehr Wasser und Energie verbraucht).
- ⇒ **Jugendliche:** Pauschalempfehlungen gibt es nicht. Solange Gesicht, Achseln und Intimbereich täglich gewaschen werden, ist eine Dusche nach dem Sport und ansonsten ungefähr dreimal die Woche normalerweise ausreichend. Bei gesunder Haut bestehen aber auch gegen tägliches Duschen keine gesundheitlichen Bedenken. Die Körperpflege hat vor allem etwas mit dem persönlichen Wohlbefinden und dem kulturellen Umfeld zu tun. Mit Eintritt in die Pubertät entsteht vermehrt Schweißgeruch (insbesondere in der Achsel- und Genitalgegend, und an den Fußflächen sowie die Schweißrinne in Brust- und Rückenmitte und im Intimbereich). Es werden in diesem Alter andere Duftdrüsen „aktiviert“. Der Geruch entsteht durch nicht krankmachende Bakterien, die den Schweiß zersetzen. Der Waschvorgang reduziert hauptsächlich sichtbare Verunreinigungen der Haut und Schweißrückstände mit Bakterien und organischen Säuren, die für die Geruchsbildung verantwortlich sind.
- ⇒ **Für alle gilt: täglich Gesicht und Intimbereich reinigen.**
- ⇒ Für die **Intimpflege** reicht ein kurzes Abduschen; Wasserstrahl von vorne nach hinten richten. Spezielle Waschlotionen sind nicht notwendig.
- ⇒ Beim Duschen nur sanft abreiben und nicht rubbeln, Wasser nicht zu heiß einstellen (nicht mehr als etwa 37 °C), nur kleine Mengen wenig schäumender, ph-neutraler bzw. leicht sauer eingestellter (pH 5,5) Seife oder Waschlotion verwenden und nicht zu lange unter der Dusche stehen.
- ⇒ Durch das fließende Wasser beim Duschen werden Schmutz, Bakterien und bakterielle Zersetzungsprodukte weggespült, es wird auch weniger Wasser als beim Baden verwendet: Daher besser kurz duschen als baden.
- ⇒ Wenn Waschlappen genutzt werden, getrennte Waschlappen für das Gesicht und den Intimbereich nutzen. Waschlappen, Handtücher (und Unterwäsche!) in jedem Fall bei mindestens 60 °C mit Vollwaschmittel waschen.



Körperpflege für Kinder und Jugendliche (2)

Fakt ist: Die Haut von Babys und Kindern ist dünner und nicht so widerstandsfähig wie die von Erwachsenen.



Fußpflege nicht vernachlässigen:
- kurze Fußnägel,
- nach dem Waschen gut abtrocknen!

- ⇒ Waschlotionen oder Seifen auf den eigenen Hauttyp einstellen, evtl. rückfettende Produkte einsetzen. Farbstoffe, Duftstoffe und „Parfüm“ meiden. Auch Naturprodukte (z.B. Ringelblume oder Kamille) können Allergien auslösen!
- ⇒ **Deos** sparsam einsetzen (nicht vor der Pubertät) und Schadstoffe meiden (Aluminiumsalze, Mineralöle, Parabene).
- ⇒ **Eincremen:** Die Haut von Babys und Kindern ist dünner und nicht so widerstandsfähig wie die von Erwachsenen. Sie neigt eher zum Austrocknen und ist auch gegen Sonneneinstrahlung und gegen Kälte schlechter geschützt. Verwenden Sie eine auf den Hauttyp und das Alter abgestimmte schadstofffreie Creme oder Lotion für die Pflege.
- ⇒ **Auf die Fußpflege achten:** Fußnägel kurz halten, nach dem Waschen Zwischenräume gut abtrocknen und ggf. eincremen (wenn die Haut trocken ist).
- ⇒ Auf **die richtigen Socken zu den Schuhen** achten: z. B. keine reinen Baumwollsocken bei Schuhen mit einer wasserabweisenden Membran oder Wanderschuhen tragen. Schuhe nicht ohne Socken anziehen.
- ⇒ Kinderfüße sind zwar kleiner, schwitzen aber viel, weil sie bei kleinerer Fläche genauso viele Schweißdrüsen haben wie „erwachsene“ Füße! **Socken täglich wechseln.** Geschlossene Schuhe nicht ohne Socken anziehen. Barfuß laufen fördern!
- ⇒ Beim Kauf von Hausschuhen und Straßenschuhen auf atmungsaktive, schadstofffreie Materialien achten. Als Hausschuhe sind offene Modelle zu empfehlen.
- ⇒ Bei Fußpilz frühzeitig zum Arzt gehen.

Körperpflege bei sehr trockener Haut oder Hauterkrankungen wie Neurodermitis

- ⇒ Einzelheiten der Basispflege und der speziellen Pflege sollten mit den behandelnden Ärzt:innen abgesprochen werden.
- ⇒ Antibakterielle Waschlotionen sind für ansonsten gesunde Menschen nicht von Nutzen und sollten nur bei speziellen Indikationen verwendet werden.

Mehr wissen:

ToxFox, Produktcheck vom BUND: Überprüfung von Kosmetik- und Alltagsprodukte auf Schadstoffe:

<https://www.bund.net/themen/chemie/toxfax/>

Fachinformationen, Leitlinien: Deutsche Dermatologische Gesellschaft, <https://derma.de/>

