

## Liebe Eltern

**Sauber und gepflegt sein ist ein Teil der persönlichen Ausstrahlung. Man kann diese Menschen im wahrsten Sinne des Wortes "gut riechen", sie sind einem sympathisch. Umgekehrt meiden wir Leute, die schmutzig sind oder nach Schweiß riechen. Vor allem Kinder können sehr verletzend sein und diese Kollegen auslachen und austossen.**

Damit Ihrem Kind dies nicht passiert, möchten wir Ihnen einige Tipps zur Körperpflege geben.

Man muss seine Haut nicht nur vom Dreck von aussen, sondern auch von abgestorbenen Hautschuppen, Urinresten und Schweiß befreien.

**Die wichtigsten Hilfsmittel sind warmes Wasser und Seife, nicht Parfum und Deo!**

**Das sollte man tun:**



1x täglich mit Wasser und Seife waschen oder besser 1x täglich duschen. Gesicht und Ohren dabei nicht vergessen! Anschliessend eventuell ein mildes Deo benutzen, das verhindert, dass sich der Schweiß zersetzt und unangenehm riecht.

Beim Duschen auch die Geschlechtsteile und den Po gut waschen.

Jungs sollten dabei die Vorhaut zurückschieben und alle Ablagerungen gut wegsputzen.

Mädchen müssen vor allem auch während der Menstruation alle Winkel der Schamgegend gut reinigen. Am besten mit der Hand einseifen, anschliessend mit dem Duschkopf gut abbrausen.

Intimsprays sind unnötig, Wasser und Seife reichen.

Nicht dasselbe Handtuch für das Gesicht und den Körper benutzen. Handtücher nur zum Eigengebrauch nehmen, beim Ausleihen werden Krankheitserreger verschleppt.

Täglich frische Unterhosen und Socken anziehen. Auch verschwitzte T-Shirts wechseln. Vor allem synthetische Unterwäsche und Pullis oft wechseln, sie nehmen keine Feuchtigkeit auf und beginnen schnell, unangenehm zu riechen.

Nach dem Wasserlassen den letzten Tropfen mit Toilettenpapier abtupfen. Eine feuchte Unterhose ist ein guter Nährboden für Krankheitskeime.

Mädchen müssen darauf achten, dass sie sich nach dem Stuhlgang richtig reinigen: von „vorne“ nach „hinten“, das heisst vom Scheideneingang zum Darmausgang, damit die Darmkeime nicht in die Harnröhre gewischt werden.

## Wichtig:

### Immer Hände waschen, nachdem man auf der Toilette war!

- ┌ Finger- und Fussnägel regelmässig schneiden und säubern. Die Nägel dabei aber seitlich nicht zu kurz schneiden, sie können sonst einwachsen.
- ┌ Auch die Zähne wollen gereinigt werden. Sie nach jedem Essen zu putzen, hilft Karies und Mundgeruch zu vermeiden.
- ┌ Die Haare sollen 1-2x pro Woche gewaschen und täglich gekämmt werden.
- ┌ Gehen Sie bei Hautproblemen wie Akne oder Allergien lieber mit Ihrem Kind zum Arzt.

## Das sollte man lassen:

- ┌ Am besten keine Waschlappen benutzen, sondern duschen. Möchte man nicht auf einen Waschlappen verzichten, dann sollte man - wie beim Handtuch - einen für das Gesicht und einen anderen für die Geschlechtsteile benutzen. Beide Waschlappen häufig wechseln.
- ┌ Handtücher und Waschlappen nicht ausleihen. Auf feuchten Tüchern wachsen Krankheitskeime besonders gut und können so übertragen werden.
- ┌ Zuviel "Chemie" reizt die Haut. Keine scharfen Seifen benutzen und nicht mehr als einmal täglich duschen.
- ┌ Keine Intimsprays verwenden.
- ┌ Die Empfehlung, Unterwäsche aus synthetischen Fasern zu meiden, ist in der heutigen Zeit mit ihren modischen Dessous nicht sehr populär, man sollte sie aber zumindest oft wechseln.
- ┌ Knaben dürfen die Vorhaut nicht mit Gewalt zurückziehen. Wenn sich die Vorhaut nur unter Schmerzen zurückziehen lässt, lieber den Arzt fragen!
- ┌ Jedes Kind sollte eine eigene Zahnbürste besitzen! Eltern, Geschwister und Freunde brauchen ebenfalls ihre eigenen Zahnbürsten.