

# Körperpflege und Intimhygiene Teil 2

Die Pubertät ist geprägt von körperlichen Veränderungen und erfordert dementsprechend ein verändertes Verhalten bei der Körperpflege. Beispielsweise bleiben aufgrund des Schamhaarwachstums Schweiß und Ausscheidungen an den entsprechenden Körperstellen leichter haften, die nun sorgfältiger gereinigt werden müssen. Die sicht- und spürbaren Veränderungen können bei Jugendlichen zu starken Verunsicherungen führen. Für sie ist es daher oftmals beruhigend, mehr zur großen Variabilität der körperlichen Entwicklung bei Mädchen und Jungen zu erfahren.



[Arbeitsblatt zur körperlichen Entwicklung von Jugendlichen](#)

**Wusstet ihr schon,**

**... dass die Haut das schwerste und größte Organ unseres Körpers ist?**

Die Haut macht bis zu rund 20 % des eigenen Körpergewichts aus und wiegt bei einem 50 kg schweren Menschen etwa 10 kg.

**... dass auf unserer Haut bis zu 10 Milliarden Bakterien leben?**

Unsere Hautbesiedelung (Mikrobiom) sorgt auf verschiedene Weise dafür, dass sich Krankheitskeime nicht ausbreiten können. Krankheitserreger entfernen wir durch Wasser und Reinigungsprodukte. Die Hautflora sollte jedoch möglichst erhalten bleiben, denn sie dient als natürlicher Schutz vor Infektionen. Zu häufiges Waschen kann unserer Hautflora schaden.

**... dass circa 80 % der Jugendlichen in der Pubertät unter Hautproblemen leiden?**

Der Anstieg der Sexualhormone sorgt für eine vermehrte Talgproduktion der Haut. Dies kann die Haarfollikel verstopfen und Pickel entstehen lassen. Daher ist es wichtig, die Haut gut zu reinigen und zu pflegen. Pickel sollten nicht ausgequetscht werden!

**... dass der Körper etwa zwei Millionen Schweißdrüsen hat?**

Auf der Handfläche, an der Fußsohle und in der Achselhöhle sind bis zu 400 Schweißdrüsen auf jedem Quadratzentimeter Haut.

**... dass die täglich abgesonderte Schweißmenge zwischen 0,5 und 1 l beträgt?**

Frisch gebildeter Schweiß ist geruchlos, da Schweiß zu 99 % aus Wasser besteht. Der Schweißgeruch entwickelt sich erst dann, wenn der Schweiß durch Hautbakterien zersetzt wird. Daher ist die tägliche und richtige Körperpflege besonders wichtig. Unser Körper schwitzt, damit er nicht überhitzt. Es ist ein natürlicher Abkühlungsmechanismus des Körpers bei hohen Temperaturen oder zum Beispiel auch bei Fieber.



[Wissenschaft im Dialog: Beitrag zum größten Organ des Menschen](#)  
[Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. zu Akne bei Jugendlichen](#)  
[Übersicht zur Hyperhidrose \(vermehrtes Schwitzen\)](#)  
[Das Phänomen Schwitzen: Fakten, Beschwerden und Empfehlungen](#)  
[Weitere Informationen rund um die Schweißbildung](#)