

Sauber ist sexy

Duschen und täglich die Unterhose wechseln, sollte für Männer selbstverständlich sein. Eine gute Gelegenheit, seinen Penis und die Hoden auf Krebs zu untersuchen.

Eine tägliche Reinigung des Intimbereiches sowie das regelmässige Wechseln der Unterwäsche sind in der heutigen Zeit selbstverständlich. Und den meisten Männern für das allgemeine Wohlbefinden auch sehr wichtig. Da es sich um die sensibelste Stelle des Körpers handelt, sollte «Mann» es mit der richtigen Pflege genau nehmen. Denn eine gründliche und regelmässige Reinigung von Penis, Hoden und After trägt viel zur Gesundheitsvorsorge bei. «Es ist bekannt, dass mit ausreichender Intimhygiene Krankheiten wie beispielsweise Peniskrebs verhindert werden können», erklärt **Beat Niklaus** von der Droga Drogerie in Küsnacht am Rigi. Forscher vermuten einen Zusammenhang zwischen Smegma und einer Veränderung der Penishaut. Smegma, auch Vorhauttalg genannt, ist ein

hellgelbes Sekret, welches bei mangelnder Hygiene zwischen Eichel und Vorhaut entsteht und sich aus Talgdrüsen, Bakterien und Hautschuppen zusammensetzt.

Vorhaut zurückziehen

Männer waschen Penis, Hoden und After am besten einmal täglich in der Dusche mit warmem Wasser und einem milden Duschgel oder einer Seife. «Es ist sehr wichtig, dass alle Stellen im Intimbereich einer gründlichen Reinigung unterzogen werden», so der Drogist. Beim Waschen sollte die Vorhaut immer komplett zurückgezogen werden, damit das Smegma entfernt werden kann. Dabei ist zu beachten, dass wegen Infektionsgefahr keine Pflegemittel in die Harnröhre gelangen können.

Intimpflege einmal täglich

Zur täglichen Intimpflege gehört auch der Analbereich. «Erkrankungen der Analregion wie beispielsweise Hämorrhoiden kommen relativ häufig vor», weiss der Drogist. Da die Haut in diesem Bereich besonders empfindlich sei, würden handelsübliche Seifen oder Duschgels die Haut oft austrocknen und es könnte zu Reizungen oder Juckreiz kommen. Niklaus rät daher zu einer pH-neutralen Duschlotion, damit Bakterien, die sich in den Hautfalten am Po festsetzen und eine Infektionsgefahr darstellen, auf sanfte Weise entfernt werden können. Nach dem Waschen empfiehlt er, die Analregion mit einem weichen Handtuch sanft abzutrocknen und dabei eine zu starke Reibung zu vermeiden. Das Benutzen von weichem Toilettenpapier

Hämorrhoiden

Symptome



Jetzt pflanzlich behandeln

www.hemoclin.ch

Zur Vorbeugung und Behandlung
von Hämorrhoidalleiden.





Um das beste Stück in einem Topzustand zu erhalten, muss Mann Hand anlegen.

schone die Haut zusätzlich. Nach dem «grossen Geschäft» sollte darauf geachtet werden, den After immer von vorn nach hinten zu reinigen. Auf diese Weise kann vermieden werden, dass Darmkeime in den Bereich der Harnröhrenöffnung kommen und schmerzhafte Harnwegsinfekte entstehen. Vom Gebrauch von Intimsprays rät Beat Niklaus ab, «da solche Produkte oft den Säureschutzmantel der Haut angreifen». Zudem könnten die enthaltenen Duftstoffe mit den Haar- und Duftdrüsen im Intimbereich reagieren und statt des erhofften Frischdufts einen unangenehmen Geruch verursachen. Ganz allgemein gelte es, hinsichtlich der Pflegemassvoll zu sein. Zu häufiges Waschen, womöglich mit ungeeigneten bzw. aggressiven Pflegemitteln, kann zu Schädigungen der sensiblen Haut im Genitalbereich führen.

Falsch verstandene Scham

Männer bleiben, trotz regelmässiger Intimhygiene, vor Genitalpilzen oder

Harnröhrentzündungen nicht verschont. Treten Symptome wie Jucken, unangenehmer Geruch oder Ausfluss aus der Harnröhre auf, sollte man den Arzt aufsuchen. Denn manchmal steckt auch eine Geschlechtskrankheit dahinter. Beat Niklaus stellt bei vielen Männern oft eine grosse Unsicherheit bezüglich ihrer Genitalgesundheit fest. «Bei Frauen werden Krankheiten der Geschlechtsorgane in der Regel früher diagnostiziert als bei Männern, die sich aus falsch verstandener Scham nicht zum Arzt getrauen.» Deshalb sei gerade für Männer die Intimpflege eine gute Möglichkeit, die Gesundheit der eigenen Genitalien zu überprüfen. Entwickelt sich beispielsweise eine Vorhautverengung, fällt das Zurückziehen der Vorhaut und somit auch die Reinigung schwerer. Gerade ältere Männer sind davon betroffen. Beim Abtasten des Penis und ab einem gewissen Stadium kann auch Peniskrebs fast nicht übersehen werden. So zeigen sich an der Eichel und an der Vorhaut rote Knötchen oder Verhärtungen, die nassen und

sogar leicht bluten können. Entzündungen am Penis, die einfach nicht verheilen wollen, können ebenfalls ein Hinweis auf eine Krebserkrankung sein. Aber auch die Hoden sollten auf mögliche Veränderungen abgetastet werden.

Nasse Intimirasur

Wie bei den Frauen gehört auch bei den Männern die Intimirasur heute dazu, da viele das Fehlen der Schamhaare als hygienischer erachten. «Eine Nassrasur unter der Dusche mit einer möglichst frischen Klinge und einer milden Waschlotion zum Aufschäumen ist die idealste Art der Enthaarung.» Von Enthaarungscremen oder Trockenrasuren rät Beat Niklaus ab, da dadurch Allergien entstehen können. «Man sollte zudem immer in Wuchsrichtung der Haare rasieren.» Mit dem Auftragen einer milden Creme oder eines Öls kann das Entstehen der kleinen Pickelchen reduziert werden.

Text: Silvia Stähli-Schönthaler

Foto: fotolia.com