

# Sauber durch die Pubertät

**Schweiss-, Mundgeruch und Käsefüsse: Das sind klare Indizien dafür, dass die Pubertät begonnen hat. So können sich Teenager optimal pflegen.**

Text Vanessa Naef Foto Flavia Trachsel Grafiken istockphoto

## Olivia Vögele

Die 30-jährige Olivia Vögele ist seit September 2015 Geschäftsführerin der Dropa Drogerie Apotheke Dreispitz in Basel. Ihre Spezialgebiete, welche sie mit entsprechenden Ausbildungen vertieft hat, sind die Spagyrik und Schüssler-Salze. Die Ausbildung zur Drogistin HF hat Vögele im Sommer 2015 abgeschlossen.  
[www.dropa.ch](http://www.dropa.ch)



Drogistin HF Olivia Vögele aus Basel hat ein paar Tipps parat:

### Wer sauber ist, riecht auch gut

Jugendliche sollten ihren Körper mit einem milden Duschgel ohne synthetische Duftstoffe oder mit einem zertifizierten natürlichen Duschgel waschen. «So vermeiden sie Hautreizungen und bewahren den natürlichen Säureschutzmantel der Haut. Dieser schützt vor Keimen», sagt Drogistin Olivia Vögele.

Auch zu heiss oder zu oft duschen schädigt den schützenden Fettfilm der Haut. Die ideale Wassertemperatur liegt bei 37 Grad und tiefer.

### Intimzone nicht vergessen

Jungs sollten Penis und Hodensack einmal am Tag mit Wasser oder einer milden oder natürlichen Seife waschen, da in der Pubertät die Drüsen im Vorhautblatt und auch am Hodensack beginnen, mehr Talg zu produzieren. Auf der Eichel entsteht aus dem Talg das Smegma, ein weisslicher Belag. Dieser wird von Bakterien zersetzt und beginnt unangenehm zu riechen, wenn er nicht täglich abgewaschen wird. Beim Waschen des Penis sollte der Mann darauf achten, dass er die Vorhaut ganz zurückzieht und die Eichel freiliegt. Nur so wird sie ganz sauber. Vögele: «Mangelnde Hygiene kann zu Entzündungen im Genitalbereich führen.»

Mädels können ihre Vagina ebenfalls mit Wasser oder einem milden und leicht sauren (pH-Wert von 5,5 und tiefer) oder natürlichen Duschgel waschen. «Einfach nicht zu häufig, um die natürliche Vaginalflora, die vor Keimen und Pilzen schützt, nicht zu schädigen», sagt die Drogistin. Von Intimsprays oder -parfüms rät Vögele hingegen ab: «Parfüm- und alkoholhaltige Produkte trocknen den Intimbereich aus oder können die Vaginalflora sogar zerstören.» Frauen, die an Scheidentrockenheit oder Irritationen im Intimbereich leiden, können ein Gel und Tampons mit Milchsäurebakterien anwenden. Das bringt die Vaginalflora wieder ins Gleichgewicht.

### Dufte Sache

Gegen Schweissgeruch sind Deos erste Wahl. Drogistin Olivia Vögele rät Teenagern zu natürlichen Deodorants, die unangenehme Düfte überdecken. Aber: «Sport treiben und dann einfach Deo auftragen verhindert Schweissgeruch nicht. Idealweise wäscht man sich zuerst unter den Achseln, bevor man zum Deo greift», sagt sie. Es gibt Deos mit herben, süsslichen oder neutralen Düften.

Auf dem Markt gibt es viele Deos, die antitranspirierende Stoffe wie Aluminium enthalten. Aluminiumsalze verengen die Schweisskanäle und sorgen so dafür, dass man weniger schwitzt. →

Teenagern stinkt manchmal die ganze Welt – und sie entwickeln oft einen strengen Körpergeruch. Das alles gehört dazu. Vermehrt zu schwitzen, ist in dieser Lebensphase absolut normal. Der Körper entwickelt sich vom Kind zum Erwachsenen. Aufgrund der Hormonumstellung verändert sich die Körperausdünstung und Jugendliche riechen öfter nach Schweiß. Es entstehen zudem neue Schweißdrüsen unter den Armen und im Bereich der Geschlechtsorgane. Verantwortlich für den strengen Duft ist nicht der Schweiß selber, sondern Bakterien, die den Schweiß an der Hautoberfläche zersetzen.

Jugendliche sollten sich beizeiten mit dem Abc der Körperpflege auseinandersetzen. Die eidgenössisch diplomierte

## Pflanzen- und Quintessenzen

3000 Therapeutinnen und Naturheilpraktiker wissen Bescheid.



In der Pubertät verändern sich die Körperausdünstungen, und es bilden sich neue Schweißdrüsen. Darum sollten sich Teenager beizeiten mit dem A-b-c der Körperpflege auseinandersetzen.



# Daniela ist 43. Ihr Herz 49.

**Hand aufs Herz – wie alt ist Ihres?**

Der Swisheart-Coach ermittelt Ihr Herzalter und Ihr Herz-Kreislauf-Risiko. Er zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Lebensstil und Ihre Gesundheit gezielt verbessern können.

**Checken  
Sie Ihr Herz!**

[www.swisheartcoach.ch](http://www.swisheartcoach.ch)  
Das Online-Tool für Herz und Kreislauf

 Schweizerische  
Herzstiftung  
Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

[www.swisheartcoach.ch](http://www.swisheartcoach.ch)

## Sauber durch die Pubertät

Allerdings können sie die Haut reizen und stehen zudem unter dem Verdacht, krebserregend zu sein. Vögele empfiehlt, solche Deos zurückhaltend zu verwenden. Achtung: Manchmal werden Kristall-Deos oder Alaunsteine als natürliche Deo-Variante beworben. Doch sie enthalten oft sogar die höhere Konzentration an Aluminium als gewöhnliche Antitranspirantien.

### Pflanzliche Arzneimittel

Nicht nur Deos, auch Pflanzen können helfen, Körpergerüche zu reduzieren. Drogistin Vögele empfiehlt:

- Salbei hilft gegen Schwitzen. Es wird vermutet, dass die enthaltenen ätherischen Öle die Schweißproduktion hemmen. In der Drogerie gibt es Salbei-Tropfen oder spagyrische Sprays.
- Schüssler-Salze (Mineralien) bringen den Stoffwechsel in Schwung.
- Chlorophyll-Tabletten können diversen Körpergerüchen vorbeugen. «Man kann sie auch vor zwiebel- oder knoblauchhaltigen Gerichten einnehmen und so Mundgeruch vermeiden.»

### Mundgeruch muss nicht sein

Um Mundgeruch und Karies vorzubeugen, sollten Teenager, genau wie Erwachsene, täglich zwei- bis dreimal die Zähne putzen. Mit Zahnseide lassen sich die Zahnzwischenräume reinigen. Gegen Mundgeruch helfen neben Chlorophyll-

Tabletten auch Mundspülungen oder zuckerfreie Kaugummis.

### Baumwolle statt Synthetik

Wer die falsche Kleidung trägt, bei dem nützt das beste Deo nichts mehr. Darum:

- Jeden Tag frische Unterhosen sind ein Muss.
- In synthetischer Kleidung finden Bakterien bessere Lebensbedingungen als in natürlichen und in Baumwollstoffen. Daher riechen verschwitzte Textilien zum Beispiel aus Polyester schneller und strenger.
- Käsefüsse? Dagegen können Lederschuhe oder spezielle Schuheinlagen mit Aktivkohle, Zimt oder Zedern-

holz, ein Schuhdeodorant und täglich frische Socken helfen. In der Drogerie sind auch Fusscremen erhältlich.

Gründlich gewaschen, deodoriert, saubere Zähne und Klamotten, und es riecht immer noch streng? Vielleicht liegt es am Essen, denn auch die Ernährung kann den Körpergeruch beeinflussen. Fast alle wissen: Wer Knoblauch, rohe Zwiebeln oder bestimmte Gewürze und Kräuter isst, riecht bald darauf aus allen Poren und dem Mund. Zudem kann eine einseitige oder mangelhafte Ernährung Schwitzen begünstigen. Drogistin Olivia Vögele empfiehlt deshalb, ausgewogen zu essen und genügend zu trinken.



Nicht nur der Körper muss regelmässig gewaschen werden, auch die Kleidung sollte sauber sein.

# Blasenentzündung ade!

FEMANNOSE® – zur Akutbehandlung & Vorbeugung

- **Wirkt rasch in der Blase**  
Wirkeintritt bereits nach einer Einnahme möglich
- **Sehr gute Verträglichkeit**  
Dank D-Mannose
- **Keine Resistenzbildung**  
Keime werden inaktiviert und ausgeschieden

