

## **PERSÖNLICHE HYGIENE DES MENSCHEN**

Regelmäßige und richtige Körperhygiene dient der Erhaltung und Festigung der Gesundheit.

Eine der wesentlichsten Forderungen ist die Pflege der Haut. Hautabsonderungen (Schweiß, abgestorbene Hautzellen) und Schmutz verschlimmern nicht nur die natürlichen Hautfunktionen (Schutz, Wärmeregulation, Stoffaustausch, sondern sind zugleich ein guter Nährboden für Krankheitserreger. Die Krankheitserreger können durch Hautverletzungen oder durch die Körper gelangen.

Das alltägliche Reinigungsmittel ist das Wasser. Es beseitigt den Schmutz und die abgestoßene Hornhaut. Gleichzeitig werden die Funktionen der Haut trainiert, vor allem die Fähigkeit zur Wärmeregulation durch den Blutkreislauf und Produktion von Talg, der als Schutzschicht wirkt.

Abends soll man Körper mit warmem Wasser und Seife waschen. Man soll zwei Schwämme, einen für den Unterkörper, sowie je ein Handtuch für Gesicht, Oberkörper und einen für Unterkörper benutzen. Zur morgendlichen Ganzwache soll man nach Möglichkeit kaltes Wasser ohne Seife benutzen.

Eine wichtige Forderung der täglichen Körperpflege ist das Bürsten des Haars. Es fördert durch seine massierende Wirkung die Durchblutung und damit die Ernährung der Kopfhaut. Die Haare soll man so oft waschen, wie es die Sauberkeit erfordert. Verschmutztes Haar und verschmutzte Kopfhaut sind ein guter Nährboden für Bakterien wie die verschmutzte Haut anderer Körperstellen. Zum Waschen soll man alkalisches (alkalisches) Haarwaschmittel verwenden. Man soll mehrmals gründlich spülen und das Haar mit einem Handtuch abreiben. Man soll das Haar nach Möglichkeit bei Zimmertemperatur trocknen lassen.

Die Nägel muß man täglich mit warmem Wasser, Seife und Handbürste säubern. Unter schlecht gepflegten Nägeln können schmerzhafte Entzündungen entstehen. Die Fingernägel soll man rund halten. Die Zehennägel soll man gerade schneiden.

Die Hände muß man häufig reinigen, auf jeden Fall nach Benutzung der Toilette und vor dem Essen. Man soll zum Säubern warmes Wasser, Seife und eine Handbürste verwenden. Nach dem Waschen soll man die Hände gut abtrocknen. Stark verschmutzte Hände soll man mit einem Lappen oder Papier vorreinigen.

Die Füße verlangen die gleiche Pflege wie die Hände. Man soll sie täglich mit warmem Wasser, Seife und einer Bürste reinigen.

Der Mensch muß durch regelmäßige Anwendung von Kälte- und Wärmereizen, Nervensystem und Blutgefäße trainieren. Er muß sich abhärten. Alle Körperübungen härten ab besonders wenn sie an frischer Luft getrieben werden. Körperübungen müssen überlegt getrieben werden, um gesundheitlichen Wert zu haben.

Fehlerhafte Fußbekedbnng kann zu Schäden am Stützapparat führen. Die Absatzhöhe soll etwa vier Zentimeter beim Erwachsenen, nicht mehr als zwei Zentimeter bei Kindern betragen.

Die Kleidung muß dem Wetter entsprechen. Die Unterkleidung muß gut waschbar, die gesamte Bekleidung bequem sein und darf die natürlichen Hautfunktionen nicht behindern.

Zum erholsamer Schlaf gehört ein richtiges Bett: Die Matratze muß fest, die Kopfkissen normalerweise flech sein. Man soll den Schlafraum stets gut lüften. Die günstigste Schlaftemperatur beträgt 18 C.

Zahnfaule kann zu allgemeinen Körperschäden führen. Krankheitserregen warmer in den defekten Zahn ein, siedeln sich in der Pulpa und an der Wurzelspitze an und bilden einen Herd. Von ihm aus können Bakterien oder deren deren giftige Zerfallsprodukte in die Blutbahn eindringen und oft an weit entfernt liegenden Organe Entzündungen hervorbfnen. Besonders gefährdet sind Herz, gefäße, Muskeln, Gelenke und Nieren.

Durch regelmäßige Zahnpflege kann man Zahnschäden vorbeugen. Vor allem abends ist das Putzen der Zähne wichtig. Man muß die Speisereste aus den Zahnzwischenräumen entfernen. Zum Zähneputzen soll man eine mittelharte Zahnbürste und Zahnpaste benutzen. Die bürstbewegung soll beim Reinigen der Zähne des Oberkiefers von unter nach oben nach unten, bei der Reinigung der Unterkieferzähne von unter nach oben erfolgen.

Man muß den Zahnarzt mindestens zweimal im Jahr zu einer Kontroluntersuchung aufsuchen.

Fazit: Persönliche Hygiene muß in Interesse sowohl jedes einzelnen Menschen als auch der Volksgesundheit zu einer Selbstverständlichkeit werden.

## LITERATUR

Бонк Н. А., Котий Г. А., Лукьянова Н. А. Учебниц немецкого языка - 1987 - ст. 61-63

Верецагина И. Н., немецкий для медицинских вузов - 1991- Ст. 112-123