

# Lichaamsgeuren in de Puberteit



Het is niet ongebruikelijk, dat je een puber ruikt, of zelfs dat hij ronduit stinkt. Deels is dat te verklaren door de hormonale veranderingen die in het puberlijf plaatsvinden, maar vooral ook door de tegenstrijdigheid van een dwarse opstelling en het gevoel van onzekerheid dat deze leeftijd zo karakteriseert. Eigenlijk kan alleen goede voorlichting de lichaamsgeur verbeteren.

## Geurstoffen

Stank wordt veroorzaakt door geurstoffen. In de natuur zijn enorm veel geurstoffen te vinden, die je kan verdelen in lekkere geuren, stank en geuren die de een apprecieert en de ander niet. Van deze laatste is knoflook een van de bekendste – ‘heerlijk’, vind de een, ‘je stinkt naar knoflook’ vind de ander. Ook over Franse kaas verschillen de meningen, maar hoewel de knoflookgeur van de plant zelf komt, zijn het bacteriën die de karakteristieke Camembert-lucht verspreiden – eigenlijk dus een soort rottingslucht. Als je deze kaas eet, kan je nog even daar naar blijven ruiken – bij knoflook duurt dit nog een stuk langer dan ‘even’, en dan is het over. En bij een ‘slechte adem’ gaat het helemaal niet over.

Geuren die wij allemaal vies vinden worden voornamelijk door bacteriën geproduceerd. Bacteriën leven op en in stoffen waar ze zich mee kunnen voeden, en die stoffen zetten ze om in andere producten. Dat heet ‘fermentatie’, of gewoon ‘rot’. En zo zorgt opeenhoping van bacteriën voor een rottingsgeur. In verschillende materialen groeien vaak verschillende bacteriën, en zij veroorzaken verschillende vieze luchtjes, variërend van ‘muf’ (rottend hout) tot ‘stank’ (eiwit bevattend materiaal) – ook poep stinkt, maar stinkt heel anders dan rottend vlees of een bedorven ei.

## Lichaamsgeuren

Het is goed om je te realiseren, dat vers afgescheiden lichaamsmateriaal zélf niet stinkt – met uitzondering van poep. Vérs zweet (na het sporten) en verse urine, dat ruikt helemaal niet vies. Het gaat pas stinken zodra bacteriën zich er mee bezig hebben gehouden – binnen het lichaam alleen poep, en er buiten tenenkaas, okselgeur en pislucht. Bij urine kan dat snel gaan, want al binnen een uur kan een gewone plasluier de scherpe geur van ammonia gaan vertonen – veroorzaakt door bacteriën van buiten het lichaam, die zich er daar tegoed aan doen. Dat poep al direct tijdens de productie stinkt, komt doordat al in de dikke darm miljarden bacteriën zich er intensief mee hebben bemoeid – poep zit helemaal vol bacteriën. Als je dus op zoek gaat naar de oorzaak van een vieze lichaamsgeur, dan zal je die vooral vinden op plekken waar het lichaam materiaal heeft afgescheiden – zweet, huidvet en afgestoten huidcellen, alsmede poep- en piesresten - en waar het lekker warm en een beetje vochtig is. En dan gaat het dus om plekken waar dat materiaal zich ook wat kan ophopen.

Dat zijn dus vooral de plooien van ons lijf: tussen de tenen, onder teennagels, in de navel, onder de oksels, in de liezen, in de bilnaad, onder de voorhuid of tussen de schaamlippen (wat dit laatste betreft: kijk ook even onder [“Pijn bij het plassen”](#) op deze site). Als je je slecht of niet geregeld wast en niet goed droogt, dan blijven die lichaamplooien onaangeroerd, en vormt het vuil erin een ideale broedplaats voor bacteriën – en dat gaat dus stinken. En die lucht blijft ook in je kleren zitten, zeker als die kleding niet regelmatig ‘gelucht’ (of gewassen) wordt. Bij een kind met een flink overgewicht komen daar nog wat plooien bij, die doordat de huid daar steeds tegen elkaar ligt, vochtig blijft en gaat ‘smetten’ – een beetje stuk gaat. Bacteriën vinden dat heerlijk, met stank als gevolg.

Iets anders is stinkende adem, iets wat op elke leeftijd (dus ook hier) een rol kan spelen – zie daarvoor het onderwerp [‘Slechte adem’](#) op deze site.

Maar er is nog een andere factor, die het geurbeeld van de puber bepaalt, en dat zijn z’n hormonen. In deze levensfase verloopt de hormonale ontwikkeling nogal onberekenbaar, wat je merkt in groei, geslachtsontwikkeling (inclusief geur), toename van zweet en huidvet, en gedrag.

Door dit alles wordt het geurbeeld van de ‘stinkende puber’ gevormd, want een ‘poezenwas’ vindt hij veelal genoeg, en aan schone kleren heeft hij (soms) een ‘broertje dood’. Tel daar slecht geпоetste tanden, onzorgvuldig afgeveegde billen en druppeltjes urine in de

onderbroek bij op, en het beeld van de 'stinkende puber' is compleet. Maar dat beeld zou ik zeker niet willen generaliseren, hoewel veel pubers er wel iets van hebben, want het kan ook heel anders.

## Wat kun je als ouders doen?

Niet zo bar veel, want veel waar je nogal nadrukkelijk op aanstuurt zal juist om die reden niet gedaan worden. En hulp bij de toiletgang, daar is hij echt te oud voor. Als je zijn ondergoed geregeld in de was doet, zal dat misschien niet met instemming begroet worden, maar het helpt wel. Ook kan je wel degelijk eisen, dat hij onder de douche gaat, maar wát hij daar doet is aan hem. Toch zal een stukje voorlichting vaak wel geapprecieerd worden, al reageert hij er misschien wat bokkig op. Maar de onzekerheid die vaak zo kenmerkend is voor deze leeftijd biedt hierin toch wat openingen. En bovengenoemde uitleg over stank = bacteriegroei kan verhelderend zijn.

Even voor alle duidelijkheid: Met bacteriën worden hier niet zozeer ziekmakende bacteriën bedoeld. Van de bacteriën die op je huid wonen word je normaal gesproken niet ziek.

## Hygiëne

Juist omdat er op deze leeftijd meer zweet e.d. afgescheiden wordt, is hygiëne extra gewenst in de vorm van:

- Een dagelijkse douche – hierbij liever geen (of niet veel) zeep e.d. gebruiken, want dat zet juist aan tot extra vetafscheiding in de huid – huidvet biedt belangrijke bescherming aan de huid. Daarbij is de huid van veel mensen niet geschikt om met zeepachtige producten te bewerken, met als gevolg een droge, zelfs schilferende huid en jeuk. Wassen met water alléén is over het algemeen echt beter.
- Ook het nut van shampoo is om die reden zeer dubieus. Hoe meer je met shampoo je haar wast, hoe meer je hoofdhuid zijn best doet om het weer vet te laten worden.
- Elke dag (ev. om de dag) schoon ondergoed.
- Mochten er geregeld poep-floddertjes in de onderbroek zitten, en je zou weten, dat er op jongere leeftijd verstoppingsklachten waren, dan kan wijst deze link je door naar het deel '[Poep-problemen](#)' op deze site.
- Elke dag (ev. om de dag) een schoon T-shirt/blouse.
- Elke dag schone sokken.
- Drie (ev. twee) paar schoenen om en om te dragen, om ze na een dag gebruik gedurende twee dagen te kunnen laten 'luchten'. Schoenen die elke dag gedragen worden zijn nog wat vochtig als je er de volgende ochtend weer instapt – bacteriën en schimmels gedijen uitstekend in zo'n vochtig milieu – wat de levensduur niet ten goede komt. Het hoeven geen dure schoenen te zijn, want voor ze kapot zijn, is hij er al weer uitgegroeid.
- Van een trui of jasje dienen er minstens twee te zijn, om afwisselend te dragen, zodat er altijd een kan 'luchten'.
- Kunstmatige 'luchtjes' zoals deodorant kunnen wel, maar het is goed je te realiseren, dat een sterke deodorant-geur zeker zo hinderlijk is als (bacteriële) okselgeur, en dat een combinatie van beide nóg vervelender is. Bovendien zijn er heel wat huidjes, die een deodorant niet goed verdragen en er geïrriteerd van raken.
- Als ouders kun je bij een bijna versleten tandenborstel wel een nieuwe neerleggen, maar het poetsen moet hij toch echt zelf doen. Tandpasta is niet belangrijk voor de gebitsreiniging [ <http://www.acta.nl/nl/nieuws-agenda/agenda/2015/promotie-rosema.aspx> ], hooguit de fluoride die er in zit, dus als hij geen tandpasta wil gebruiken is dat niet een heel groot probleem.
- En rond de tijd dat er belangstelling begint te groeien voor het andere geslacht, dan ontstaat er vaak wel belangstelling voor het eigen voorkomen en de eigen geur / hygiëne. Een bijeffect van de puberale verandering in lichaamsgeur is, dat moeders hun kind niet meer aan zijn karakteristieke lichaamsgeur herkennen. Dat geeft soms een gevoel van onzekerheid bij moeder, zelfs van verlatenheid. Dat is niet altijd gemakkelijk, want voor het kind verandert er veel, maar voor ouders ook. Maar ja, het is de opmaat naar volwassenheid.