

Hygiene

Sicherlich gehört das Thema *Hygiene* irgendwo mit dazu, aber nicht unbedingt zum Oberthema [Verletzungen](#), wenngleich doch aufgrund mangelnder Hygiene so manche Verletzung entstehen kann – und nicht nur das (siehe [Wie kann ich Blasen an den Füßen vermeiden?](#)).

Duschen ist leider nach einem Training oder Spiel nicht die Regel. In der Sporttasche werden meistens nur die Fußballschuhe, Schienbeinschoner oder ähnliches aufbewahrt. Bei den Bambini ist es jedoch oft schon so, dass die Kicker bereits umgezogen auf der Platzanlage erscheinen und daher erst gar keine Tasche mehr mitnehmen. Von Beginn an sollten Eltern, Lehrer und [Trainer](#) darauf achten, dass neben den Sportsachen auch Duschzeug in die Sporttasche gehört. Jeder [Trainer](#) sollte hier eingreifen, wenn Spieler nicht duschen wollen. Im Normalfall übernehmen sie solch eine positive Einstellung. Doch warum ist das Duschen so sinnvoll?

Schweiß ist nicht nur Flüssigkeit auf der Hautoberfläche, sondern im Schweiß sind Stoffe wie Quecksilber, Harnstoff und Kochsalz enthalten (in unterschiedlichen Dosen). Darüber hinaus sollten alle Spieler beim Duschen sog. „Schlappen“ anziehen, um evtl. Krankheitserregern (Fußpilz) vorzubeugen. In Duschkabinen oder Großraumduschen fühlen sich Bakterien sehr wohl, weil es immer feucht und warm ist. Die Folgen solcher Krankheitserreger sind langwierig und müssen von einem Arzt begleitet werden.

Das wichtigste „Werkzeug“ des Fußballers ist logischerweise neben dem Ball der Fuß. Daher sollte man ihn besonders pflegen. Neben täglicher Fußwäsche sollte einmal in der Woche ein ausgiebiges Fußbad erfolgen. Dadurch wird nicht der Fuß sauber, sondern durch die im Fuß endenden Nerven empfindet man ein besonderes Wohlbefinden. Ein heißes oder warmes Fußbad ist nützlich bei grippalen Infekten, zum Training der Gefäße macht

man ein Wechselbad (länger warm, kürzer kalt) und bestimmte Zusätze (Eichenrinde, Kamille) wirken entzündungshemmend. Rosmarin hat übrigens eine anregende Wirkung und ist daher besonders am Morgen zu empfehlen.