

Viele Leute schwitzen auch ohne Dampfbad, Sauna, Chillies und Sport: aus Angst, wegen Schmerz, Stress, Medikamenten oder Krankheiten. Schweiß kann dann zur Plage werden.

Schwitzen

Wenn Schweiß zur Plage wird

An und für sich eine feine Sache: der Schweiß. Zum einen hält er uns kühl. Ob wir faul an der Sonne liegen oder joggen: Sobald die Körpertemperatur steigt, erhalten die Schweißdrüsen über das vegetative Nervensystem das Signal, Schweiß zu produzieren – bis zu zwei Liter pro Stunde. Verdunstet Schweiß auf der Haut, entsteht Verdunstungskälte und die Körpertemperatur beginnt zu sinken. Zum andern enthält Schweiß das Antibiotikum Dermcidin, das die Haut vor Bakterien und Pilzen schützt. Trotzdem ist der Schweiß nicht immer erwünscht.

Zu viel und zur falschen Zeit

Einerseits produzieren spezielle (apokrine) Schweißdrüsen in den Achselhöhlen, im Genitalbereich und unterhalb der Brustwarzen Schweiß, der fast kein Dermcidin enthält: eine leichte Beute für Bakterien. Sobald sie ihn zu zersetzen beginnen, steigt der charakteristische strenge Geruch auf. Andererseits kann es zu einer vermehrten Schweißbildung – Hyperhidrose – kommen, selbst wenn die Körpertemperatur im Normbereich liegt. Dieser «unnötige» Schweiß wird meist als

sehr unangenehm empfunden. Hyperhidrose-Betroffene schwitzen übermäßig an bestimmten Körperstellen – Achselhöhlen, Hände, Füße –, an einer Körperseite oder am ganzen Körper.

Angst, Stress, Krankheiten

Bereits in der Pubertät können Angst, Schmerz und Stress zu vermehrtem Schwitzen führen. Auch andere Faktoren können eine Hyperhidrose auslösen: Genuss von scharfen Gewürzen und koffeinhaltigen Getränken, Übergewicht, Wechseljahre, Medikamente, bestimmte Nerven-Erkrankungen, hormonelle Störungen. Wenn die Hyperhidrose zu sozialen und emotionalen Problemen führt, sollte sie ärztlich abgeklärt und behandelt werden.

Salbei und Aluminium

Als vorbeugendes Hausmittel bei emotional bedingtem Schwitzen wird vor allem Salbei-Tee eingesetzt. Lösungen von Aluminiumsalzen nehmen in Behandlung von übermäßigem Schwitzen einen festen Platz ein. Die Lösungen sind keine Deos, sondern werden vorbeugend zweimal in der Woche auf die betroffenen Stellen

aufgetragen, wo die Wirkstoffe die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen verschliessen. Das Auftragen geschieht am besten vor dem Zubettgehen, auf gesunde Haut und 48 Stunden nach einer allfälligen Rasur.

Aluminiumchlorid entfaltet seine Wirkung optimal, wenn es in Alkohol gelöst wird; dieser Wirkstoff eignet sich für gesunde Haut. Bei empfindlicher Haut bewährt haben sich Mischungen von Aluminiumchlorid und Aluminiumlactat. Aluminiumsalze können unbedenklich auch über längere Zeit angewendet werden und helfen vor allem bei leichten Fällen von Hyperhidrose.

Iontophorese, Botulinumtoxin, Operation

Je nach Schweregrad und Art der Erkrankung werden auch folgende Therapien eingesetzt:

- Iontophorese: Die betroffenen Hautareale werden in Salzbädern mit schwachem Gleichstrom behandelt.
- Botulinumtoxin A: Es blockiert den Sekretionsreiz und wird, allenfalls unter lokaler Betäubung, in die betroffenen Hautareale (v. a. Achselhöhlen) gespritzt. Die Behandlung

muss alle 6 bis 9 Monaten wiederholt werden.

- Anticholinergika: Rezeptpflichtige Medikamente, die die Schweißdrüsen über die Reizleitung inaktivieren.
- Operative Verfahren: Entweder werden endoskopisch die für die Schweißbildung verantwortlichen Nervenfasern durchtrennt, oder es werden Schweißdrüsen entfernt.

Vista – Lesen Sie sich gesund.
www.vistaonline.ch

Schwitzen ist ein natürliches und wichtiges Phänomen, übermässiges Schwitzen hingegen unangenehm und ein Handicap. Zweimal wöchentlich aufgetragen, helfen Produkte auf Aluminiumsalz-Basis, wie zum Beispiel Etiaxil Soft, das Problem zu lösen.

