

ALLES FLIESST!

Wenn's draußen heiß ist, arbeiten die Schweißdrüsen unter verschärften Bedingungen. Und die Nasen der Mitmenschen leider auch. Unsere Experten verraten, welche Schwitz-Typen es gibt – und was man gegen lästiges Müffeln tun kann

TEXT Nari Nickbakht FOTO Jessica Backhaus

Stufe 1: DER DURCHSCHNITTS-SCHWITZER

Meist lässt es sich damit gut leben. Aber auch wenig Schweiß kann lästig werden. Nachgefragt bei **DR. DOROTHEA KORPUSIK** von der Schweiß-Sprechstunde der Uni-Hautklinik Düsseldorf

UNSER KÖRPEREIGENES KÜHLSYSTEM IST JA GUT UND SCHÖN – ABER WARUM RIECHT SCHWEISS OFT SO RANZIG? Tut er gar nicht. Schweiß an sich besteht aus Wasser, Salz, Eiweiß, Fetten und Hormonen, und diese Mischung ist völlig geruchlos. Erst wenn hauteigene Bakterien ihn zersetzen, fängt er an zu müffeln. Trotzdem: Schweiß ist wichtig. Ohne ihn würden wir innerlich verkochen. Wir produzieren laufend überschüssige Wärme, und die muss irgendwo hin. **WIE VIEL SCHWITZT MAN EIGENTLICH SO AM TAG?** Täglich verdampft mindestens ein halber Liter Schweiß auf

unserer Haut. Die Menge wird größer, wenn wir uns körperlich bewegen. Ein Sportler, der 70 Kilo wiegt, kann bis zu 1,8 Liter Schweiß pro Stunde abgeben. Und auch im Job gehen bei einem stressigen 8-Stunden-Tag schon mal gut sechs Liter und mehr verloren. **WAS KANN MAN GEGEN DAS LÄSTIGE MÜFFELN TUN?** Zunächst mal: Achselhaare entfernen. Hier sammeln sich die Bakterien besonders gern. Wer möchte, kann morgens nach dem Duschen zu einem Parfümdeo greifen, die wirken durch den darin enthaltenen Alkoholgehalt desinfizierend und tarnen Schwitzgeruch. Das verträgt aber nicht jeder. Schweißströme richtig eindämmen können nur Antitranspirants, die zusätzlich Aluminiumchlorid enthalten. Zehn Prozent sollten es mindestens sein. Aber auch das verträgt nicht jeder. Am besten nur abends auftragen und dann möglichst nur alle zwei, drei Tage. Wichtig: Vor dem Auftragen eines Deos immer waschen. **UND WENN DAS ALLES**

Stufe 2: DER KONTAKT-SCHWITZER

Feuchte Hände wecken Sehnsucht nach Kulturen, in denen das Handschütteln als unfein gilt. Nachgefragt bei **PROF. CHRISTIAN RAULIN**, Facharzt für Dermatologie, Laserklinik Karlsruhe

EXTREMES SCHWITZEN AN DEN HÄNDEN – WAS HAT SICH DIE NATUR DABEI GEDACHT? Unseren Vorfahren war das dienlich. Der Schweiß durchfeuchtet die Haut und macht die Hände griffig. Was damals für die Flucht auf die Bäume nützlich war, ist uns heute beim Vorstellungsgespräch peinlich. Denn nach wie vor koppelt unser Körper Aufregung und Stress mit der „Flucht oder Kampf“-Reaktion und beschert uns feuchte Hände und Füße. **WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?** Gute Resultate erzielt die Gleichstrom-Methode. Die Hände werden für etwa 15 Minuten in je eine Wasserwanne getaucht. Dazwischen bauen Elektroden eine geringe Spannung auf, welche durch die Haut der einen Hand über den Körper in die andere Hand und wieder ins Wasser fließt. Auf bisher ungeklärte Weise werden dadurch die Schweißdrüsen von ihrer überaktiven Nervenverbindung entkoppelt. Das Schwitzen nimmt bei den Meisten binnen weniger Wochen ab. Die Behandlung beim Arzt zahlen meist die Kassen.

WIE FUNKTIONIERT DAS VON IHNEN ENTWICKELTE MEDIZINISCHE DEO? Es enthält eine hohe Aluminiumchlorid-Konzentration von bis zu 15 Prozent und zusätzlich Zellulose, die dafür sorgt, dass das Aluminiumchlorid langsam und schonend in die Schweißdrüsen eindringt. **WIE SOLLTE MAN ES ANWENDEN?** Das Präparat wird an drei, vier Tagen sparsam unter den Achseln aufgetragen, und zwar vor dem Zubettgehen, weil man nachts weniger schwitzt und die Substanz so nicht vom Schweiß weggewaschen wird. **IST DAS SCHÄDLICH?** Nach anfänglichem gelegentlichem Brennen auf der Haut ist das medizinische Deo gut verträglich und reduziert bereits nach einer Woche deutlich die Schweißmenge. Ohne negative Folgen: Für die Wärmeregulation des Körpers ist die Region unter den Achseln verzichtbar. Danach folgt die Anwendung in immer größeren Abständen. Für empfindliche Haut, z. B. bei Neurodermitis, ist die Methode nicht geeignet. (Deo für ca. 25 Euro, Infos: www.sweat-off.de)

Stufe 3: DER SAUNA-TYP

Dieser Typus schwitzt auch bei acht Grad – er reagiert auf fast alles mit Schweißausbrüchen. Nachgefragt bei **OBERARZT RALF MERKERT** von der Hautklinik Stuttgart, Bad Cannstatt

IST STARKES SCHWITZEN EIGENTLICH SCHON EINE KRANKHEIT? Ja. Mediziner nennen das Phänomen der übersteigerten Schweißproduktion „Hyperhidrose“. Mittlerweile sind rund fünf Millionen Menschen in Deutschland davon betroffen. **WAS KÖNNEN DIE TUN?** Es gibt eine Hand voll Hautärzte, die spezielle Schweiß-Sprechstunden in ihrer Ambulanz abhalten. Erst steht allerdings eine ärztliche Untersuchung und Diagnose an, weil neben der veranlagungsbedingten Hyperhidrose Schwitzen auch ein Hinweis auf andere Erkrankungen sein kann. **WELCHE SIND DAS?** Beispielsweise Nebenwirkung von Medikamenten, Zucker- oder Schilddrüsenkrankheit, Nachtschweiß als Zeichen einer inneren Erkrankung etc. Sind diese Faktoren ausgeschlossen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Eine davon: Botulinumtoxin. Wird dieses Bakteriengift unter die Achseln injiziert, blockiert es die Schweißdrüsen. Die Behandlung dauert wenige Minuten, auf jeder Seite wird etwa 15-mal unter die Haut gespritzt. Das kann etwas brennen. Nach etwa vier Tagen hört das Schwitzen für etwa sechs Monate auf. Alternativ bietet sich eine OP an. Dazu wird dem Schweißgeplagten ein handgroßes Stück Haut unter beiden Achseln chirurgisch rausgeschnitten. Ein mehrtägiger Krankenhausaufenthalt ist nötig, und neben den üblichen Risiken von Operation und Vollnarkose müssen die Patienten mit Narbenbildung rechnen. **GIBT ES KEINE SANFTEREN METHODEN?** Doch. Mittlerweile sind wir in der Lage, mittels einer speziellen Mikrokanüle die Schweißdrüsen einfach abzusaugen, unter lokaler Betäubung, in nur einer Stunde durch zwei bis vier kleine Schnitte im Achselbereich. Dadurch erreicht man mindestens 80 Prozent der Schweißdrüsen, was zu einer deutlichen Schweißreduktion führt. Der Eingriff wird ambulant vorgenommen. Der Patient bekommt ein Klammerpflaster und für zwei bis drei Tage einen Druckverband. **WAS KOSTET DAS?** Die Krankenkassen übernehmen in der Regel nur die Kosten für den stationären Eingriff (ca. 1800 Euro). Die sanftere Methode des Absaugens (ca. 1500 Euro) sowie die Botulinumtoxin-Behandlung (alle sechs Monate ca. 560 Euro) zahlt der Patient normalerweise selbst. (Weitere Infos: www.hautklinik-stuttgart.de)

WIE KRIEGE ICH SCHWEISS-FLECKEN AUS DER WÄSCHE?

• Nils Haak vom Team Stoffe.de rät: „Fügen Sie der Waschladung 2 EL Salz zu (nur bei Baumwolle und Leinestoffen!). Oder tauchen Sie die betroffene Stelle eine Zeit in eine verdünnte Essiglösung.“ • Antitranspirants mit Aluminiumchlorid können bleichen. Da man sie abends aufträgt, empfiehlt es sich, ein altes weißes T-Shirt überzuziehen, bis der Wirkstoff eingezogen ist.

NICHT AUSREICHT? Dann können Sie es mal mit pflanzlichen Heilmitteln versuchen, z. B. mit Salbeitee. Der reguliert und hemmt die Schweißbildung. Gibt's auch als Kapseln (z. B. „Sweatosan N Dragees“, Apotheke). Mindestens dreimal am Tag zwei davon nehmen. Grundsätzlich meiden: alles, was anregt, also zu scharfes oder heißes Essen, Kaffee, Alkohol – und wegen der Ausdünstungen auch Zwiebeln und Knoblauch. Bei Schweißfüßen nur Lederschuhe tragen, auf Gummi- oder Kunststoffsohlen verzichten. **KANN MAN SCHWITZEN AUCH MENTAL STOPPEN?** Gerade plötzliche Schweißausbrüche werden oft durch Faktoren wie Schmerz, Angst oder Lampenfieber ausgelöst. Viele meiner Patienten haben gute Erfahrungen mit autogenem Training und Yoga gemacht, weil es sie beruhigt.