



Körpereigene „Klimaanlage“ auf Hochtouren

Es ist ein an sich völlig normaler Vorgang. Über den Tag verteilt gibt ein gesunder Erwachsener unmerklich etwa einen halben Liter Flüssigkeit nach außen ab. Die dabei entstehende Verdunstungskälte regelt die Körpertemperatur auf etwa 37 Grad. Das Kühlsystem springt spürbar an bei Überhitzung wie bei wärmerem Wetter, körperlicher Anstrengung, Fieber oder auch beim Saunieren. Dann kann die abgesonderte Menge schnell auf fünf und bei feuchtwarmem Klima sogar auf über zehn Liter steigen. Die Intensität der Reaktion variiert individuell und kann lokal begrenzt sein wie etwa auf Fußsohlen, Achseln oder Hände, aber auch am ganzen Körper auftreten.

► **Begünstigende Faktoren**

Wie für die Haut allgemein spiegelt die Aktivität der Schweißdrüsen die innere Verfassung wider. So können Stress, Angst, Schmerzen, Ärger oder Wut ebenfalls deren Produktion forcieren. Bei manchem öffnen sich die Poren beim Genuss von scharfen Gewürzen, größeren Mengen von Alkoholika, Kaffee oder Zigaretten. Die Problematik häuft sich in hormonellen Umbruchphasen wie in Pubertät, Schwangerschaft und Wechseljahren. Betroffen sind

oft auch stark übergewichtige Personen.

► **Arztbesuch nicht scheuen**

Ist die Ursache nicht klar auszumachen oder sind die Beschwerden sehr belastend, sollte medizinischer Rat eingeholt werden. Denn es könnte auch eine behandlungsbedürftige Erkrankung dahinter stecken wie z. B. eine Schilddrüsenüberfunktion, bei Diabetikern eine Unterzuckerung oder eine Nebenwirkung von Medikamenten.

► **Ausscheidung reduzieren**

Bekannte Auslöser sollten soweit wie möglich gemieden werden. Vegetativ bedingte Schweißausbrüche lassen sich langfristig mit Hilfe von Entspannungsübungen mildern. Gegen Hitzewallungen in den Wechseljahren ist Traubensilberkerze ein probates Mittel. In vielen Fällen findet sich keine Möglichkeit, ursächlich zu behandeln. Salbei lässt bei regelmäßiger Einnahme die Poren sich sanft zusammenziehen und schwächt dadurch die Transpiration leicht ab. Auf demselben Prinzip basieren gerbstoffhaltige Bäder. Präparate bzw. Deodorants mit Aluminiumchlorid verstopfen einen Teil der Schweißdrüsenausgänge wie ein Pfropf. Am

effektivsten wirken diese Mittel, wenn sie präventiv aufgetragen werden, und nicht erst, wenn die Schweißproduktion bereits in vollem Gange ist. Es empfiehlt sich, solche Produkte über Nacht einwirken und damit in die Drüsenkanäle eindringen zu lassen.

► **Üble Düfte eindämmen**

Aluminiumsalze vermögen darüber hinaus Keime abzutöten und durch chemische Bindung auch Körpergerüche zu neutralisieren. Frischer Schweiß ist an sich geruchlos. Käsig-säuerlich riechende Verbindungen entstehen jedoch, sobald auf der Haut siedelnde Mikroorganismen, die in „Feuchtbiotopen“ ideale Bedingungen finden, den Schweiß zersetzen. Duftstoffe in Form von Parfümölen können unangenehme Ausdünstungen lediglich überdecken.

Lockere, atmungsaktive Kleidung und Schuhe bzw. Sandalen verhindern, dass sich feuchter Dampf niederschlägt und anstaut. Auch die richtige Körper- und Fußpflege trägt dazu bei, die Problematik zu verbessern. Bei sehr starkem Schwitzen müssen verloren gegangene Flüssigkeit und Mineralstoffe ersetzt werden.

Text: © Deutsches Grünes Kreuz

Sie haben Fragen?



Wir beraten Sie gern, fachkundig und individuell!

Ihr Apotheker Rudolf Strunk

und das Team **Alte Apotheke** – Breite Str. 14 – 45657 Recklinghausen

Sie erreichen uns

Mo – Fr:
Sa:

08.15 – 18.30 Uhr
08.30 – 14.00 Uhr

Telefon:

Fax:

E-Mail:

Internet:

02361 - 23777

02361 - 21490

alte-apotheke-re@t-online.de

www.alte-apotheke-re.de