

vor einem Jahr

in Naturmedizin und Vermischtes

## SCHWITZEN: WENN ES DAUERND HEISS HERGEHT

(ddp direct) Ständig rinnen Schweißbäche: Bis zu 7 Millionen Deutsche leiden nach neuesten Befragungen ab und zu unter übermäßiger Schweißbildung, der so genannten Hyperhidrose. Höchst lästig und unangenehm – aber immer besser erforscht und mit den richtigen Methoden gut in den Griff zu kriegen.

### Schwitzen: Der coolste Trick der Haut

Ganz normal: Sobald es heiß wird, reagiert der Körper prompt und schickt winzige Tröpfchen aus allen Poren. Gut so, denn ohne Schweiß würde er heiß laufen wie ein Motor. Die zwei bis drei Millionen kleinen Schweißdrüsen am ganzen Körper sind für die Thermoregulation zuständig, also dafür, die Körpertemperatur bei etwa 37 Grad zu halten und falls nötig, durch Schweißproduktion abzukühlen. Praktisch, gesund – und lebenswichtig: Die Verdunstungskälte auf der Haut schützt vor Überhitzung und Hitzschlag. Der Schweiß bildet außerdem zusammen mit dem Talg der Epidermis einen Säureschutzmantel, wehrt Krankheitserreger und Pilze ab.

### Temperatenausgleich ist nicht die einzige Aufgabe

Zwei Arten von Schweißdrüsen sind im Einsatz: Die „ekkrinen“ sind für den Temperatenausgleich zuständig, sitzen geballt an Handflächen, Gesicht, Nacken und Oberkörper. Die „apokrinen“ sind größer, sitzen unter den Achseln und in der Intimzone und werden von Hormonen gesteuert, reagieren zum Beispiel auch auf Ausschüttung von Adrenalin bei Nervosität und Angst. Sie sind auch verantwortlich für den typischen Geruch („Bromhidrosis“), der entsteht, wenn sich der Schweiß durch Bakterien auf der Haut zersetzt.

### Schwitzen ist ganz was Individuelles

Grundsätzlich ist die Schweißproduktion von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Im Normalfall sind es 1 bis 2 Liter täglich, die wir ausschwitzen, bei extremer körperlicher Anstrengung oder in tropischem Klima können es bis zu 10 Liter sein. Das ist alles noch im normalen Bereich.

### Übermäßig schwitzen: Oft ist die Seele beteiligt

Experten sprechen bei der Hyperhidrose, dem übermäßigen Schwitzen, schon von der „amerikanischen Krankheit“. Denn knapp drei Prozent der Menschen in den USA leiden darunter, wie gerade an der St. Louis University erforscht wurde. Geschwitzt wird vor allem an den Handflächen, Fußsohlen, in den Achselhöhlen und am Kopf, vor allem auf der Stirn. Es können Übergewicht, Diabetes, Erkrankungen an der Schilddrüse oder den Nieren dahinter stecken. Viel häufiger als man denkt, ist die Psyche beteiligt. Sie kann dahinter stecken, wenn uns der berühmte Angstschweiß auf die Stirn tritt oder Schweißbäche nach einem hitzigen Streit fließen

### Wenn die Hormone verrückt spielen

Die Pubertät und vor allem die Wechseljahre sind einer der häufigsten Gründe für übermäßiges Schwitzen: 80 Prozent der Frauen haben im Laufe des Klimakteriums mit nächtlichen Hitzewallungen zu tun. Sie entstehen aufgrund starker Hormonschwankungen, die die Temperaturzentrale des Gehirns irritieren und zu einer deutlich erhöhten Schweißproduktion anregen. Auch wenn die Wallungen meistens nur ein paar Minuten dauern, sind sie doch extrem belastend.

### Schwitzen als Karrierekiller

Spätestens, wenn unangenehmer Körpergeruch dazu kommt, wächst der Stress. Im Job eine besonders fatale Sache: Wer da häufig schweißüberströmt ist, kann ganz schnell falsche Assoziationen bei Kollegen und Chefs hervorrufen. „Legt keinen Wert auf Hygiene“, „Ist offensichtlich mit den Aufgaben überfordert“, das sind laut Umfragen die beiden häufigsten „Verdachtsmomente“. Merkt der Betroffene das, gerät er noch mehr ins Schwitzen – ein Teufelskreis.

### Cool bleiben und durchatmen

Leichter gesagt als getan, aber es stimmt: Wer seinen Lebensstil in vernünftige Bahnen lenkt, kann auch seine Schweißproduktion drosseln. Umgekehrt ist es sinnvoll, alles zu vermeiden, was die Schweißproduktion anregt: Regelmäßig für frische Luft sorgen, sich nicht zu warm anziehen. Scharf gewürztes Essen vermeiden, auch heiße Suppen, zu viel Kaffee oder Tee. Gut ist es dagegen, viel Wasser zu trinken, welches nicht zu heiß und nicht zu kalt ist.

## Pressekontakt

Frau Colleen Adam

81451 München  
Deutschland

Email: [Kontakt aufnehmen](#)

## Agenturkontakt

Frau Colleen Adam

ADAM : Health Public Relations  
Postfach 710160  
81541 München  
Deutschland

Email: [Kontakt aufnehmen](#)

Website: [www.adamhealth.de](http://www.adamhealth.de)

Telefon: +49/89-89081506

Mobil: +49/172-1661052

Fax: 49/89-89081507

## Schlagworte

Sweatosan N

Novartis Consumer Health GmbH

Schwitzen

Salbei

## Permanentlink

<http://www.themenportal.de/naturmedizin/schwitzen-wenn-es-dauernd-heiss-hergeht-35497>

Hilfreich ist auch Obst wie Erdbeeren, Pfirsiche, das voller Wasser steckt. Und das berühmte tiefe Durchatmen am offenen Fenster, genau so sanfte Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Yoga oder Meditation.

Salbei: Zuverlässiger Helfer aus der Natur

Wunderbare Weise ist gegen das Schwitzen ein Kraut gewachsen: Mit Salbei wurden schon in früheren Zeiten Tuberlose Kranke ihren Nachtschweiß los. Die Wirkstoffe des Salbeis, vor allem seine ätherischen Öle, sind inzwischen bestens erforscht. So weiß man, dass sie tatsächlich imstande sind, die Schweißdrüsenabsonderung zu normalisieren und das Zentrale Nervensystem zu regulieren, das für die Steuerung der Schweißdrüsen zuständig ist. Das bedeutet: Sie greifen die Produktionsstätten des Schweißes an und gleichzeitig deren Steuerungszentrale. Das macht den Salbei zum erfolgreichen Schweißhemmer überhaupt. Und zum besonders angenehmen: Er verstopft nicht die Poren und ist duftneutral. Als praktisch gelten rezeptfreie Dragees mit Salbeiextrakt, die gut einzunehmen und verträglich sind (z.B. Sweatosan N, Apotheke).

### Über Novartis Consumer Health GmbH



Novartis Consumer Health GmbH entwickelt, produziert und vertreibt gemeinsam mit dem Novartis Konzern verschreibungsfreie Medikamente für die Selbstmedikation. Die Novartis AG bietet medizinische Lösungen an, um damit auf die sich verändernden Bedürfnisse von Patienten und Gesellschaften auf der ganzen Welt einzugehen. Das Unternehmen ist ausschließlich auf Wachstumsbereiche des Gesundheitssektors ausgerichtet und verfügt über ein diversifiziertes Portfolio, um diese Bedürfnisse so gut wie möglich zu erfüllen – mit innovativen Arzneimitteln, kostengünstigen generischen Medikamenten, Impfstoffen und Diagnostika zur Vorbeugung von Erkrankungen sowie Consumer-Health-Produkten. Novartis ist das einzige Unternehmen mit führenden Positionen in diesen Bereichen. Im Jahr 2008 erzielten die fortzuführenden Geschäftsbereiche des Konzerns einen Nettoumsatz von USD 41,5 Milliarden und einen Reingewinn von USD 8,2 Milliarden. Der Konzern investierte rund USD 7,2 Milliarden in Forschung und Entwicklung. Novartis hat ihren Sitz in Basel (Schweiz). Die Novartis Konzerngesellschaften beschäftigen rund 96 700 Vollzeit-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter in über 140 Ländern. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter <http://www.novartis-consumerhealth.com>.