



**Was Sie schon immer über  
Schwitzen wissen wollten**

## Inhalt

I.	Editorial .....	3
II.	Körperpflege im Wandel der Zeit.....	4
III.	Wieso schwitzen wir überhaupt? .....	5
IV.	Schweißgeruch.....	6
V.	Wann schwitzen wir besonders? .....	7
VI.	Tipps gegen starkes Schwitzen.....	10
VII.	Krankhaftes Schwitzen (Hyperhidrose) .....	11
VIII.	Behandlungsmethoden beim Schwitzen in den Achselhöhlen .....	14
IX.	Links zum Thema Hyperhidrose.....	15
X.	Tipps zur Kleidungspflege beim Schwitzen .....	15

## I. Editorial

### **Liebe Frische-Sucher,**

da für einige Menschen Schwitzen ein unangenehmes Handicap im Alltag darstellt, haben wir uns mit verschiedenen Fragen rund um die Themen Schweiß, Schweißgeruch sowie krankhaftes Schwitzen beschäftigt.

Unter der Rubrik "**Alles über Schwitzen**" finden Sie umfangreiche Informationen zu Ursachen der Schweißbildung. Sie erfahren, wieso Männer und Frauen einen unterschiedlichen Duft haben und in welchen Situationen Sie besonders stark schwitzen. Hier gibt es wertvolle Tipps für den Alltag, die deutliche Verbesserungen im Schwitzverhalten versprechen. Auch das Tabu-Thema "krankhaftes Schwitzen" (Hyperhidrose\*) wird ausführlich dargestellt, um gewisse Vorurteile aus dem Weg zu räumen und den Betroffenen mit Informationen (z.B. über Behandlungsmöglichkeiten und interessante Links) weiter zu helfen.

Da nicht nur der Mensch sondern auch seine Kleidung unter den Folgen des Schwitzens leiden, haben wir unter "**Kleidungspflege**" hilfreiche Tipps zur Entfernung von Schweiß- und Deoflecken sowie Schweißgeruch aus Blusen, Hemden oder T-Shirts zusammengestellt. Wir haben alles selbst getestet und sind überzeugt, dass diese Methoden funktionieren.

Wir haben alle Informationen nach bestem Wissen zusammengetragen. Wenn Sie weitere Ratschläge oder Tipps haben, die hier noch nicht dargestellt wurden, schreiben Sie uns gerne eine Email an [info@laxelle.de](mailto:info@laxelle.de)!

Vielen Dank!

**Ihr L'axelle – Team**

\* Bitte beachten Sie: Die Achsel pads sind keine medizinische Produkte und nicht geeignet, krankhafte Erscheinungen des Schwitzens zu therapieren. Bei unseren Pads geht es eher um die Bekämpfung der Folgen bei einer starken Transpiration: Schweißflecken unter den Achseln und Schweißgeruch.

## II. Körperpflege im Wandel der Zeit

Ein gepflegtes Äußeres spielte schon immer eine entscheidende Rolle, um die Aufmerksamkeit und Zuneigung der Mitmenschen zu genießen. Allerdings unterlagen die Schönheitsideale und das allgemeine Hygieneverhalten den ständig wechselnden Trends und Moden. Von den Ägyptern bis hin zu den modernen Menschen – jede Zeit hatte nicht nur ihre eigene Kultur, auch die Körperpflege änderte sich.

In der hoch entwickelten ägyptischen Kultur und in der Antike war das Sauberkeitsempfinden sehr ausgeprägt: die tägliche Reinigung der Haut von Schmutz und die Verwendung kostbarer Öle und Balsame waren Grundlage der Körper- und Schönheitspflege. Thermen und Badehäuser waren allerdings nur den oberen Klassen zugänglich. Das änderte sich im Mittelalter, als zahlreiche öffentliche Badestuben eingerichtet wurden, die nicht nur der Körperreinigung sondern auch der Unterhaltung (Musik, Bewirtung) dienten. So wurde in dieser Zeit das 2 - 3malige Baden in der Woche für die ganze Familie äußerst beliebt.

Die Badekultur währte allerdings nicht lange: Nach kurzer Zeit hatten die Badestuben den Ruf lasterhaft zu sein und aus Angst vor Syphilis und Pest wurden die meisten Bäder im 13. Jahrhundert geschlossen. 400 Jahre lang wurden nun nur das Gesicht und die wenigen sichtbaren Körperteile gewaschen. Die schweren Kleider aus Samt und Brokat ließen sich gar nicht oder nur sehr schwer reinigen. Die „wissenschaftlich gebildeten Ärzte“ kamen zu der Ansicht, dass das reinigende Wasser die Ursache der vielen neuen Seuchen war. Die Menschen hatten eine regelrechte Angst vor dem Waschen. Aus diesem Grund wurde auf das Wasser verzichtet und man betupfte sich mit Parfum und puderte sich. Die Kunst der feinen Düfte erreichte im 18. Jahrhundert einen Höhepunkt: es wurden die raffiniertesten Duftkompositionen geschaffen, um den schlechten Geruch zu überdecken. In dieser Zeit wurde auch eine der Hauptursachen für den Körpergeruch entdeckt – die Schweißdrüsen.

Mit der französischen Revolution kam auch das neue Hygienebewusstsein und man wusch sich mit Wasser und Seife. Der Körpergeruch wurde als lästig empfunden und man rieb sich die Achselhöhlen mit einer Lösung aus Ammoniak und Wasser. Man erlitt dabei höllische Schmerzen, denn diese Mixtur brannte auf der Haut wie Feuer.

Die Geburtsstunde des ersten Deodorants liegt im Jahr 1888. Es handelte sich um eine wachsartige Creme, die von einem Unbekannten in den USA entwickelt wurde. 15 Jahre später kam der erste Antitranspirant auf den Markt. Er trocknete nur sehr langsam und reizte die Haut. Wer schön sein wollte, musste leiden.

Das hat sich in den letzten Jahrzehnten stark geändert. Es wurden viele innovative Produkte entwickelt (z.B. Rasierschaum, Nagellack, Haarcoloration, Achsel pads), die die Körperpflege leichter machen und das äußere Erscheinungsbild jedes modernen Menschen sehr positiv beeinflussen. Also ist es im 21. Jahrhundert ziemlich einfach geworden, gepflegt zu sein und sich in der eigenen Haut wohl zu fühlen.

Oder würden Sie nach diesem Beitrag im 18. Jahrhundert leben wollen?

### III. Wieso schwitzen wir überhaupt?

#### Was ist Schweiß?

Achselschweiß enthält neben Wasser (99%) und Salz über 250 verschiedene Substanzen (Natriumchlorid, Aminosäuren, Zucker, Milchsäure, Harnstoff etc.), die zum Teil nur in Spuren vorkommen und über deren Wirkungsweise erst wenig bekannt ist. Ein verbreiteter Irrtum ist die Annahme, dass unser Schweiß stinkt. Denn frisch gebildeter Schweiß ist geruchlos. Der typische muffelige Schweißgeruch entsteht erst, wenn bestimmte Hautbakterien den abgesonderten Schweiß abbauen.

#### Schwitzen kühlt und schützt unseren Organismus

„Unappetitlich“, „unhygienisch“ und „ungepflegt“ – das sind Assoziationen der meisten Menschen, die mit dem Wort Schweiß verbunden werden. Dabei ist der Schweiß keineswegs nur ein lästiges Übel, das uns hässliche Schweißflecken und unangenehmen Körpergeruch beschert. Das Schwitzen ist ein wichtiger Bestandteil unseres Organismus: unser Schweiß transportiert u. a. Giftstoffe und Stoffwechselschlacken aus unserem Körper und reguliert dabei unsere Körpertemperatur. Das Schwitzen ist sozusagen die Klimaanlage unseres Körpers.

Jeden Tag verdunstet auf unserer Haut mindestens ein halber Liter Schweiß, damit wir innerlich nicht verkochen. Körperliche Anstrengung oder Hitze steigern unsere Schweißbildung extrem: Ein Sportler von 70 Kilogramm Körpergewicht kann zum Beispiel bis zu 1,8 Liter Schweiß pro Stunde abgeben. An einem Acht-Stunden-Arbeitstag und unter heißen Arbeitsbedingungen gehen sechs Liter Schweiß und mehr verloren.

Unser Schweiß kann aber noch mehr. Neben anderen Faktoren ist der Geruch des Menschen für Sympathie oder Antipathie verantwortlich: „Ich kann dich gut riechen“ oder „Er stinkt mir“ – so drücken wir unsere Zu- oder Abneigung gegenüber unseren Mitmenschen aus. Mehrere Untersuchungen haben sogar gezeigt, dass bestimmte Stoffe im Schweiß offensichtlich eine wichtige Rolle bei der Partnerwahl spielen.

## **2 bis 3 Millionen Schweißdrüsen**

Wir haben zwei bis drei Millionen Schweißdrüsen am ganzen Körper, die allerdings ungleichmäßig verteilt sind: Im Handteller, auf der Fußsohle und in der Achselhöhle werden ungefähr 400 Schweißdrüsen auf jedem Quadratzentimeter Haut gezählt. Im Nacken und Rücken sind es im Vergleich dazu nur noch ca. 55 Schweißdrüsen auf der gleichen Fläche.

## **Der Mensch hat apokrine und ekkrine Schweißdrüsen**

Die apokrinen Schweißdrüsen, auch Duftdrüsen genannt, sitzen vor allem in Achselhöhlen, um die Brustwarzen und im Genitalbereich. Der Körper bildet apokrine Schweißdrüsen erst in der Pubertät an den Haarwurzeln aus. Diese Duftdrüsen werden vor allem bei emotionsbedingten Belastungen (Wut, Angst, Stress, sexueller Lust) aktiviert und dienen weniger der Hitzeabfuhr. Die ekkrinen Schweißdrüsen befinden sich zwischen dem Haut- und dem Unterhautgewebe und sind für den Großteil der Schweißmenge verantwortlich. Der ekkrine Schweiß wird vor allem bei körperlicher Anstrengung produziert und ist sowohl farb- als auch geruchlos.

## **IV. Schweißgeruch**

Frisch gebildeter Schweiß ist zunächst völlig geruchsfrei. Es gibt nur eine Ausnahme in unserem Leben, in der selbst frischer Schweiß riechen kann: die Pubertät. Da sich die apokrinen Schweißdrüsen erst in dieser Zeit bilden und mit der Produktion von „Duft-Sekret“ beginnen, riecht bereits ganz frischer Schweiß, was durch verschiedene hormonelle Veränderungen in dem jungen Organismus bedingt ist.

Der charakteristische Körpergeruch in allen anderen Lebensphasen entsteht erst durch die Einwirkung von Hautbakterien auf den Schweiß. Einen starken Einfluss auf unseren Schweiß- und Körpergeruch haben die bakterielle Flora auf der Haut, die Ernährung und eventuelle Krankheiten. Die idealen Lebensbedingungen finden die für den typischen Schweißgeruch verantwortlichen Bakterien vor allem in feuchten, warmen Körperbereichen wie in den Achselhöhlen oder an den Füßen. Der spezifische Eigengeruch eines Menschen ist in unseren Genen vorprogrammiert und soll der Selbst-Fremd-Erkennung dienen. Verschiedene Untersuchungen haben bei Mitgliedern einer Familie einen ähnlichen Geruch (Familiengeruch) festgestellt. So können z. B. eineiige Zwillinge auch von eigens hierfür abgerichteten Tieren nicht an ihrem Geruch unterschieden werden. Nach Organtransplantation bei einem Zwilling ist dies dann jedoch kein Problem für die vierbeinigen „Geruchsexperten“.

## **Der Duft von Männern und Frauen**

Für den individuellen Geruch des Menschen ist die Art der Hautbakterien ausschlaggebend. Grundsätzlich wird je nach Ausprägung und Entstehung des Schweißgeruchs zwischen zwei Grundtypen unterschieden: Schwächerer, „sauerer“ Körpergeruch findet sich vorwiegend bei Frauen und wird primär durch sogenannte Mikrokokken verursacht. Diese Bakterien besiedeln die Hautoberfläche aller gesunden Menschen in großen Mengen.

Der „stechende, beißende“ Geruch kommt dagegen eher bei den Männern vor und wird durch eine andere Gruppe von Bakterien verursacht – den sogenannten lipophilen Diphteroiden. Schweißgeruch ist aber keineswegs nur unangenehm. Wissenschaftler haben festgestellt, dass der Körperduft eines Menschen auf das andere Geschlecht durchaus anziehend wirken kann. Bei der Zersetzung des männlichen Schweißes entstehen Pheromone, also sexuell motivierte Lockstoffe, die offensichtlich auf Frauen attraktiv wirken und bei der Partnerwahl eine bestimmte Rolle spielen. Am Duft eines Mannes „erkennt“ die Frau, ob sein Immunsystem ausreichend stark von ihrem eigenen abweicht, um besonders widerstandsfähige Nachkommen zu zeugen.

## **V. Wann schwitzen wir besonders?**

Transpiration oder Schwitzen ist die natürlichste Funktion unseres Körpers. Die tägliche Schweißmenge variiert zwischen 0,8 l (im ruhigen Zustand und bei niedrigen Außentemperaturen) und bis zu 10 l am Tag (bei Hitzearbeiten). Neben den äußerlichen Faktoren (klimatische und physische Bedingungen) sind vor allem psychische Reize (z.B. Stress, Angst, Wut) für die Stärke der Schweißbildung von Bedeutung. In folgenden Situationen schwitzen wir besonders stark:

- **Bei körperlicher Anstrengung**

Muskulararbeit (körperliche Arbeit, Sport) führt über einen Anstieg der Körpertemperatur zu einer physiologischen Antwort – wir fangen an zu schwitzen, damit unser Organismus nicht überhitzt wird. Dabei beginnt die Schweißabsorption im Gesicht (an Stirn und Oberlippe), um sich danach auf den Körper und schließlich auf Handteller und Fußsohlen auszubreiten.

Weniger sportlichen Menschen schwitzen bereits bei geringeren Anstrengungen, wie beim zügigen Gehen oder Treppensteigen. Deren schwacher Kreislauf ist schon bei den alltäglichen Aktivitäten überfordert, Puls und Atem gehen in die Höhe und der Schweiß fließt. Ein trainierter Sportler kann solche Minimalbelastungen spielend bewältigen, ohne Schweißperlen auf der Stirn zu haben.

Also kann das Schwitzen im bestimmten Umfang auch „trainiert“ werden. Dabei lernt unser Körper genau so viel Wasser abzugeben, wie auch verdunsten kann. Der menschliche Organismus ist nämlich ein effektiv arbeitendes System und abtropfender Schweiß bedeutet unnötigen Wasser- und Energieverlust, den es zu vermeiden gilt. Interessant ist, dass der „akklimatisierte, trainierte“ Schweiß weniger Salz enthält. Auch hier spart der Körper.

- **Bei hoher Außentemperatur**

Bei den angenehmen Temperaturen (z.B. für Mitteleuropäer zwischen 23 und 28° C) erfolgt die Wärmeabgabe über Änderungen der Hautdurchblutung (sog. trockene Wärmeabgabe). Dabei fühlen wir uns wohl und „trocken“ in unserer Haut. Ab 29° C wird unsere Körperwärme zunehmend auch durch Schwitzen abgegeben. Bei Außentemperaturen über 36° C erfolgt die Wärmeregulation ausschließlich über die Verdunstung von Schweiß von unserer Hautoberfläche. In einer heißen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit verdunstet aber unser Schweiß viel schlechter als in einem trockenen Klima. Der Körper ist praktisch ständig schweißnass. In solchen Situationen ist es besonders wichtig, den Wasser- und Salzverlust durch die starke Transpiration durch Getränke zu ersetzen. Am besten eignen sich dafür stilles mineralstoffreiches Wasser, Apfelsaftschorle oder schweißhemmende Tees wie Salbeitee oder Walnussblätter-Tee.

- **In besonders emotionalen Situationen**

Nervosität (geistige Anspannung, Befangenheit, Angst, z.B. Prüfungsangst, Aufregung, Schreck, Schmerz, Wut) löst emotionales Schwitzen aus, vorwiegend in den Achselhöhlen, an den Handflächen, Fußsohlen und an der Stirn. Unser Körper reagiert auf eine Stresssituation mit der „Flucht oder Kampf“ - Reaktion, wie in den Urzeiten, und beschert uns feuchte Hände, Füße und Achseln. Dieses emotionale Schwitzen hat nichts direkt mit der kühlenden Funktion des Schweißes zu tun.

Bei Angst oder Aufregung werden nur bestimmte Körperregionen über die Nerven angesprochen und unser Körper schüttet das Stresshormon Adrenalin aus. Adrenalin passt nicht nur unser Herzkreislaufsystem und unseren Stoffwechsel an stressbedingte Belastungen an, sondern regt gleichzeitig die apokrinen Duftdrüsen zur intensiveren Arbeit an. Aus diesem Grund produziert unser Körper z. B. beim Angstschweiß automatisch mehr Geruch, als beim Hitzeschweiß, der nichts mit den Duftdrüsen zu tun hat.

Ein Teufelskreis beginnt: der Schweiß rinnt, die dunklen Flecken auf Hemd oder Bluse werden sichtbar, man schämt sich, wird rot, regt sich auf und – schwitzt noch mehr. Bis zu 10% der Bevölkerung wünscht sich weniger zu schwitzen.



- **Beim scharfen Essen**

Saure oder gewürzte Speisen (z. B. herber Wein, Senf, Heringssalat, Salzkartoffeln, saure Äpfel, Essiggurken) können stärkeres Schwitzen provozieren. Dieses sogenannte gustatorische Schwitzen wird durch unseren Geschmackssinn gesteuert. Es tritt meistens an Stirn, Lippen und Nase auf.

- **Bei hormonellen Umstellungen**

Die hormonellen Umstellungen, die die Menschen in verschiedenen Lebensphasen (Pubertät, Wechseljahre, Schwangerschaft, Stillzeit) erleben, können u.a. zu Veränderungen im Schwitzverhalten führen. Dabei gehören diese Umstellungsphasen zum ganz normalen Reifeprozess und sind keine Krankheiten.

Die meisten Duftdrüsen werden erst in der **Pubertät** gebildet, aus diesem Grund riechen schwitzende Kinder so gut wie gar nicht. Bei den pubertierenden Jugendlichen dagegen entsteht der typische Schweißgeruch schon bei dem frisch gebildeten Schweiß, was auf verschiedene hormonell bedingte Vorgänge zurückzuführen ist. Durch die hormonelle Umstellung im Körper kommt es bei vielen Jugendlichen zu einer Überfunktion der Schweißdrüsen. Das ändert sich meistens mit 17 oder 18 Jahren wieder. Deshalb ist für Teenager in der Pubertät eine entsprechende Hygiene und Körperpflege notwendig. Wenn Teenager auch an weniger warmen Tagen ständig stark schwitzen, sollten sie unbedingt zum Arzt gehen. Denn das könnte ein Zeichen für eine Krankheit sein. Das krankhafte Schwitzen (medizinisch Hyperhidrose) beginnt oft in der Pubertät und sollte von einem Facharzt behandelt werden.

Viele **Frauen in den Wechseljahren** haben neben Schlafstörungen und Hitzewallungen auch mit übermäßigem Schwitzen zu kämpfen. Die Transpiration kann sich in unregelmäßigen Abständen bis zu 30-mal am Tag wiederholen. Sie beginnt meistens mit einem plötzlichen intensiven Hitzegefühl im Gesicht und breitet sich wellenartig über den gesamten Körper aus. Das Schwitzen kann so heftig sein, dass die Kleidung gewechselt werden muss. All diese lästigen und unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre werden durch die Hormonumstellung verursacht und verschwinden meistens nach Ablauf dieser Phase von selbst wieder.

Während der **Schwangerschaft** erlebt die Frau starke körperliche Veränderungen: Ihr Körper und ihre Psyche bereiten sich auf das Muttersein vor. Eine Gewichtszunahme von bis zu 10 – 15 Kg ist völlig normal und notwendig, um ein gesundes Kind auf die Welt zu bringen.

Mit jedem Kilogramm Zusatzgewicht muss der schwangere Körper bei jeder kleinsten Aktivität mehr Arbeit leisten. Die entstehende Energie wird in Wärme freigesetzt und die überschüssige Wärme wird durch die verstärkte Schweißproduktion wieder abgeführt. Das führt dazu, dass Schwangere oft schon bei relativ geringen Anstrengungen relativ viel schwitzen. Je größer der Babybauch, desto mehr sind Schwangere in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt. Und mangelnde Bewegung steigert die Neigung zu Schwitzen noch weiter.

Die gute Nachricht ist - das verstärkte Schwitzen in diesen Lebensphasen verschwindet meistens von selbst, sobald der Mensch in die nächste Reifestufe seines Lebens eingetreten ist. Wer diese lästigen Begleiterscheinungen (Schweißausbrüche, starke Transpiration, unangenehmer Schweißgeruch) vermindern möchte, kann dies schon mit einfachen Maßnahmen erreichen. Mehr Infos dazu finden Sie unter „Tipps gegen starkes Schwitzen“.

- **Bei Übergewicht**

Menschen mit Übergewicht neigen zu übermäßiger Schweißproduktion. Dazu kommen schwacher Kreislauf und zusätzliche Mehrbelastung des Körpers durch das größere Körpergewicht, die das Schwitzen extrem fördern. Schon durch Abnahme von 1-2 Kilogramm wird der gesamte Organismus deutlich entlastet und dadurch wird auch weniger geschwitzt.

- **Bei Erkrankungen**

Eine erhöhte Schweißabsonderung kann auch durch verschiedene Krankheiten verursacht werden. Das so genannte symptomatische Schwitzen tritt z. B. oft bei Schilddrüsenüberfunktion, Diabetes mellitus, Herzschwäche oder Infektionskrankheiten auf.

## **VI. Tipps gegen starkes Schwitzen**

Wer seine Transpiration vermindern möchte, sollte es im ersten Schritt mit einfachen Maßnahmen wie richtige Kleidungswahl, gesunder Ernährung und regelmäßigem Sport probieren. Durch Beachtung folgender Tipps können bei vielen Menschen deutliche Verbesserungen erzielt werden.

- Tragen Sie luftdurchlässige, natürliche Materialien wie Baumwolle und Leinen, die die Hautatmung unterstützen. Synthetischen Stoffe sind nicht besonders atmungsaktiv, deshalb sollten sie vermieden werden. Grundsätzlich wird die Bildung großer Schweißflecken durch eng anliegende Kleidung gefördert. Mit L'axelle Wohlfühl-Pads für die Achseln brauchen Sie auf diese Kleidungsstücke nicht mehr zu verzichten.
- Weg mit den Achselhaaren! Die schweißzersetzenden und für Gerüche maßgeblich verantwortlichen Bakterien gedeihen besonders gut, wenn die Achselhöhlen nicht enthaart sind.

- Verwenden Sie Aluminiumchloridhaltige Deos. Sie sind in jedem Drogeriemarkt erhältlich. Solche Deodoranten wirken schweißhemmend, indem sie die Schweißdrüsen zusammenziehen bzw. verstopfen. Aus diesem Grund sollte man vor der Verwendung von aluminiumchloridhaltigen Deos unbedingt auf die Hautverträglichkeit achten.
- Scharfe Gewürze gering dosieren! Pfeffer, Chillischoten, Peperoni wirken auf die Wärme-Rezeptoren (Hautsensoren), die einen chemischen Hitzereiz auslösen. Obwohl die stark gewürzte Speise kalt serviert wird, wird sie vom Körper als „heiß“ wahrgenommen und man fängt an zu schwitzen. Nahrungsmittel, die als Schweißhemmer gelten, sind Reis, frische Feigen oder Zitronen.
- Auf Genussstoffe wie Alkohol, Kaffee, Süßes und Zigaretten verzichten. Diese fördern unsere Schweißbildung. Beobachten Sie die Reaktionen Ihres Körpers auf verschiedene Lebensmittel. Wenn bei der Aufnahme eines Nahrungsmittels eine verstärkte Transpiration erscheint, sollten Sie in der Zukunft auf dieses verzichten.
- Viel Trinken! Wer viel transpiriert, sollte auch regelmäßig und viel trinken. Durch das Schwitzen verliert man Wasser und lebenswichtige Mineralstoffe, die nachgeliefert werden sollten. Am besten eignen sich dafür stilles mineralstoffreiches Wasser, Apfelsaftschorle oder schweißhemmende Tees wie Salbeitee oder Walnussblätter-Tee.
- Bauen Sie Ihr Übergewicht ab! Schon durch Abnahme von 1-2 Kilo wird der gesamte Organismus deutlich entlastet und dadurch wird auch weniger geschwitzt.
- Treiben Sie Sport und gehen Sie regelmäßig in die Sauna. Das ist gesund und beugt unerwarteten Schweißausbrüchen vor. Je mehr Schweiß unser Organismus gezielt verliert, desto weniger wird in den unerwünschten Situationen geschwitzt.
- Lernen Sie Entspannungstechniken und bauen Sie gezielt den Stress ab. In stressigen Situationen kommt es zur vermehrten Schweißbildung, die psychischer Natur ist und nichts mit der Wärmeregulation zu tun hat. Falls Sie merken, dass Sie unter Stressbedingungen besonders stark schwitzen, also eine Art „Angstschweiß“ produzieren, könnten verschiedene Entspannungsmethoden eine gute Abhilfe sein. Autogenes Training, Yoga, Tai Chi, Qui Gong bzw. andere Techniken helfen psychische und körperliche Anspannung zu vermindern.
- Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl! Je gesünder Ihr Selbstwertgefühl ist, desto weniger belastet Sie das Schwitzen und umso weniger geraten Sie ins Schwitzen.

## VII. Krankhaftes Schwitzen (Hyperhidrose)

Wann sprechen wir von übermäßigem, krankhaftem Schwitzen? Bei der Hyperhidrose (auch Hyperhidrosis: griechisch hyper = zuviel, hidros = Wasser) überschreitet die Schweißproduktion das für die Wärmeregulation notwendige Maß. Ein starkes oder sogar extremes Schwitzen bei körperlicher Tätigkeit oder Hitze ist keine Hyperhidrose, solange die Wärmeregulation sonst geregelt abläuft.

Die Abgrenzung zwischen physiologischen und krankhaften Schwitzen ist allerdings fließend und sehr subjektiv, da die Schweißabgabe individuell unterschiedlich ist. Betroffene merken meist sehr schnell, dass sie an einer übermäßigen Schweißproduktion leiden. Denn sie schwitzen in solchen Situationen, die eigentlich überhaupt keinen erkennbaren Anlass zu Schweißausbrüchen haben: Unabhängig von den hohen Temperaturen und körperlichen Aktivitäten entstehen riesige Schweißflecken an der Kleidung oder man hat permanent schweißnasse Hände, oder der Schweiß rinnt am Gesicht, obwohl man ruhig am Arbeitstisch sitzt. Generell sollte ein Hautarzt aufgesucht werden, wenn das Schwitzen als sehr störend und unangenehm empfunden wird und wenn man sich unwohl fühlt.

### Primäre und sekundäre Hyperhidrose

Je nach Körperregionen, in denen Betroffene besonders stark schwitzen, unterscheidet man zwischen einer generalisierten Hyperhidrose (starkes Schwitzen an großflächigen Körperstellen oder sogar am ganzen Körper) oder einer lokalisierten Hyperhidrose (übermäßige Transpiration an einzelnen Körperstellen wie z.B. in Achseln, an Händen und/oder Füßen, am Gesicht).

Hyperhidrose kann als Begleiterscheinung einer Krankheit (sekundäre Hyperhidrose) auftreten oder ohne erkennbaren Grund (primäre Hyperhidrose) entstehen. Bei der sekundären Hyperhidrose wird die erhöhte Schweißbildung durch eine andere Erkrankung (z.B. Schilddrüsenüberfunktion, Fettsucht, Herzschwäche etc.) verursacht. Ein Großteil der Betroffenen schwitzt dabei am ganzen Körper, leidet also unter der generalisierten Hyperhidrose.

Die genaue Ursache der primären Hyperhidrose ist bis jetzt nicht bekannt. Dabei geht es hier um eine weit häufigere Form als die sekundäre Hyperhidrose. Meistens tritt sie mit Beginn der Pubertät auf und hält das ganze Leben lang. Als Auslöser des übermäßigen Schwitzens gelten neben leichter körperlicher Aktivität bzw. erhöhte Außentemperatur besonders Nervosität und Stress, ohne dass dabei eine psychische Störung vorliegt.

### **Ca. 3% der Weltbevölkerung leidet an Hyperhidrose**

Verlässliche Daten über die Häufigkeit der Hyperhidrose existieren bisher nicht: die Zahlen liegen bei 1 % in Deutschland und rund 3% der Weltbevölkerung. Die Dunkelziffer dürfte viel höher sein, da viele Betroffene sich nicht „outen“ wollen.

Hyperhidrose bedeutet für den Betroffenen ein außergewöhnliches soziales Handicap. Die moderne Gesellschaft akzeptiert Schwitzen nur bei Aktivitäten wie Sauna oder Sport. Wer in anderen Situationen übermäßig stark transpiriert, wird all zu schnell als Angsthase, Schwächling oder gar als unhygienischer Mensch abgestempelt. Im Umgang mit anderen Menschen erweckt der Schwitzkranke den Eindruck von Unsicherheit und Nervosität. Viele Berufe sind mit einem starken Schwitzen nicht so einfach auszuüben: Friseure, Flugbegleiter, Bahnangestellte, Krankenhaus- bzw. Pflegepersonal und viele mehr.

Die Probleme liegen bei der Hyperhidrose einerseits in der Menge des abgesonderten Schweißes, andererseits im Schweißgeruch. Beide Erscheinungen sind unangenehm sowohl für den Betroffenen als auch für sein Umfeld. Die Folge ist, dass dem Hyperhidrotiker der Kontakt zu anderen Menschen schwer fällt. Der unter dem starken Schwitzen leidende Mensch fühlt sich oft körperlich benachteiligt, wertlos und in manchen Situationen sogar entwürdigt. Der durch die Hyperhidrose ausgelöste Leidensdruck verstärkt wiederum das Schwitzen. Der Teufelskreis aus Angst und Schwitzen beginnt.

Daraus oftmals resultierende Minderwertigkeitskomplexe führen in der Regel in die Einsamkeit und Depression. Zitat einer an Hyperhidrose leidenden Frau: „Mein ganzes Leben wäre anders verlaufen, wenn ich nicht schon in meiner Jugend so furchtbar geschwitzt hätte“.

### **Starkes Schwitzen in den Achseln (axilläre Hyperhidrose)**

Das Ausmaß der axillären Hyperhidrose kann man schon an der Größe der Schweißflecke in Hemd oder Bluse erkennen. Aus Sicht des Arztes sind Flecken bis Handtellergröße normal. In extremen Fällen rinnt der Achselweiß am Körper herunter und durchnässt die Kleidung. Die Angst, das Schwitzen nicht kontrollieren zu können, verstärkt die Transpiration noch mehr. Diese für jedermann sichtbaren Folgen der axillären Hyperhidrose beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen gewaltig. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, diese unangenehmen Schweißflecke zu vermeiden.

## VIII. Behandlungsmethoden beim starken Schwitzen in den Achselhöhlen

### 1. Antitranspirant

Bei mäßiger bis übermäßiger Schweißbildung wird häufig eine 10 – 30 – prozentige Aluminiumchloridlösung eingesetzt, die von einem Hautarzt verschrieben wird. Das Aluminiumchlorid ist auch in den meisten Antitranspiranten erhalten. Die Haut wird zunächst jeden Abend, dann zwei- bis dreimal die Woche damit behandelt. Das Aluminiumchlorid verstopft die Schweißdrüsen und vermindert somit die Transpiration. Die Erfolgsquote, dass die Schweißbildung deutlich reduziert wird, liegt bei über 90 Prozent. Allerdings kann der Wirkstoff zu Hautreizungen führen, also sollte man bei Antitranspiranten vor allem auf die Hautverträglichkeit achten.

### 2. Botulinumtoxin A (Botox)

Die Injektion des Nervengiftes Botulinumtoxin A reduziert die Schweißdrüsenaktivität. Das Nervengift wird vor allem in der kosmetischen Behandlung von Falten angewendet. Botox wird unter die Haut in den Achseln (40 bis 50 Punkte) gespritzt. Die Wirkung beginnt ca. 3 Tage nach dem Einspritzen und hält 3 bis 6 Monate. Über 90 Prozent der behandelten Personen schwitzen deutlich weniger. Nachteilig sind die hohen Kosten der Therapie, die von den Krankenkassen nicht übernommen werden, die zeitlich begrenzte Wirkung des Nervengiftes, sowie die noch völlig unerforschte Langzeitwirkung von Botox.

### 3. Operationen

Haben alternative Therapien nicht geholfen, dann wird in seltenen Fällen eine Operation als eine radikale Methode gegen starkes Schwitzen vom Arzt empfohlen. In einigen deutschen Kliniken können die Schweißdrüsen unter den Armen operativ durch Abschaben oder Absaugung entfernt werden. Diese Methode ist jedoch umstritten, da das Schwitzen möglicherweise an anderen Stellen anschließend verstärkt auftritt (kompensatorisches Schwitzen). Die hohen Kosten einer Operation müssen meistens von den Patienten getragen werden.

**Achsele pads** sind keine wirkliche Behandlung einer Hyperhidrose. Hier geht es nicht um die Bekämpfung der Ursache des starken Schwitzens sondern vielmehr um dessen Folgen: unappetitliche Schweißflecken unter den Achseln und Schweißgeruch. Der absolute Vorteil dieser Methode gegenüber den anderen ist, dass man in die körperliche Funktionalität - nämlich das Schwitzen - nicht eingreift. Die Pads verschaffen sofort eine Abhilfe: keine sichtbaren Schweißflecken. Alle anderen Behandlungen beginnen erst nach einigen Tagen

bzw. Wochen zu wirken. Für den Kauf von Achsel pads brauchen Sie kein Rezept vom Arzt und deren Verwendung ist auch in Kombination mit Deos oder Antitranspiranten möglich.

### IX. Links zum Thema Hyperhidrose

[www.hyperhidrose-hilfe.de](http://www.hyperhidrose-hilfe.de): Treffpunkt für Hyperhidrose-Betroffene und Vielschwitzer

[www.transpiration.de](http://www.transpiration.de): Infoseite zum Thema Hyperhidrose (hier können Sie u.a. ein kostenloses eBook "Hilfe, ich schwitze!" herunterladen)

[www.hautkrankheiten24.de/hyperhidrose](http://www.hautkrankheiten24.de/hyperhidrose): Infoseite zum Thema Hautkrankheiten, u.a. Hyperhidrose

[www.schwitzen.de](http://www.schwitzen.de): Deutsches Hyperhidrose Zentrum

[www.hh-forum.de](http://www.hh-forum.de): deutschsprachiges Forum zum Gedanken- und Informationsaustausch für Menschen mit Hyperhidrose

[www.phychic.de](http://www.phychic.de): allgemeines Forum zum Thema Gesundheit

[www.sweathelp.org](http://www.sweathelp.org): International Hyperhidrosis Society (deutsch)

### X. Tipps zur Kleidungspflege beim Schwitzen

Die einfachste und unkomplizierteste Strategie gegen Deo- und Schweißflecken unter den Achseln ist die Verwendung von Achsel pads. Diese werden einfach in die Oberbekleidung geklebt und verhindern als Wäscheschutz, dass der Schweiß an Ihre Kleidung gelangen und dort eindringen kann. Dadurch werden die unangenehmen Deo- und Schweißflecken effektiv vermieden. Außerdem beugen Achsel pads dem Achsel-Schweißgeruch in der Bekleidung vor. Ihre Kleidung bleibt länger gepflegt und Sie müssen sie weniger reinigen bzw. waschen.

Die unten dargestellten Tipps wurden von uns getestet und wir sind überzeugt, dass auch Sie mit diesen Behandlungsmethoden erfolgreich sein werden. Die ganz alten, gelben Schweißflecken gingen allerdings bei keinem von diesen "Wundermitteln" komplett heraus.

#### **Entfernung von Schweiß- und Deoflecken aus der Kleidung:**

- 12 g/l Zitronensäure in heißem Wasser auflösen. Kleidung 1 Stunde einweichen und dann wie gewohnt waschen. Wenn die Einweichzeit erhöht wird (z.B. über Nacht), wird diese Methode auch im kalten Wasser funktionieren. Ein positiver Nebeneffekt: das Weiß wird deutlich aufgefrischt. Die Zitronensäure kann man auch bei Buntwäsche verwenden.
- In vielen Drogeriemärkten gibt es Dr. Beckmann's „Fleckenteufel für Rost und Deo“, der Deoflecken effektiv entfernen lässt. Die Anleitung ist auf der Packung zu lesen.

- Weichen Sie Ihre Kleidung ca. 2 Stunden in verdünnte Essiglösung ein. Verwenden Sie dafür den farblosen Essig oder eine stark verdünnte Essigessenz. Nach der Behandlung bitte normal waschen.
- Schweiß- bzw. Deoflecken lassen sich bei kochfesten, weißen Kleidungsstücken mit Backpulver entfernen oder zumindest deutlich vermindern. Die zu behandelnden Bereiche anfeuchten, mit Backpulver einreiben und am besten über Nacht einwirken lassen. Danach bitte normal waschen.
- Verfärbungen durch Schweiß und Deodorant in weißen Oberteilen können mit einem Chlor-Haushaltsreiniger erfolgreich behandelt werden. Beachten Sie die Gebrauchsanleitung auf der Packung! Vor allem bei empfindlichen Textilien (Wolle, Seide) sollten Sie eine andere Methode anwenden! Bei Kunstfasern dosieren Sie den Chlorreiniger nur sehr gering!

*Nach all diesen Behandlungen: bitte normal waschen!*

#### **Schweißgeruch in der Kleidung:**

Bei einigen Kleidungsstücken (Hemden, T-Shirts oder Blusen), die nur bei niedrigen Temperaturen gewaschen werden können, lässt sich manchmal der Schweißgeruch nicht vollständig auswaschen. Hier finden Sie ein paar Vorschläge, was Sie dagegen tun können:

- Behandeln Sie die Kleidung an den entsprechenden Stellen mit einem stark konzentrierten Flüssigwaschmittel vor. Danach bitte normal waschen.
- Weichen Sie die betroffenen Stellen eine Zeit in verdünnter Essiglösung ein. Verwenden Sie dafür einen farblosen Essig oder eine stark verdünnte Essigessenz. Nach der Behandlung bitte normal waschen.
- Wenn die Wäsche nicht sehr empfindlich ist (keine Wolle, Seide), kann die Kleidung mit Desinfektionsmittel gewaschen werden.

*Nach all diesen Behandlungen: bitte normal waschen!*