



NEWSLETTER

hier abonnieren   
aktuelle Ausgabe

**So schwitzt und riecht man weniger unangenehm**

**Einige Menschen schwitzen weniger, manche mehr. Wer zu den letzteren gehört, hat besonders im Sommer nicht viel zu lachen. Achselnässe und Körpergeruch können dann zum Problem werden.**

Wer beispielsweise am Arbeitsplatz nassgeschwitzt in zugiger Umgebung sein Werk verrichten muss, kann sich ernsthaft erkälten. Kleidung die auf nasser Haut reibt, begünstigt oder erschwert Hautkrankheiten, wie etwa Neurodermitis.

Wer den ganzen Tag mit anderen Menschen verbringt, möchte die Schweißbildung trotz der Hitze in Grenzen halten. Dafür gibt es - neben der Benutzung eines Deos - ein paar Tipps:

- Wer mehr trinkt, schwitzt weniger, da die gut gefüllten Blutgefäße mehr Wärme abstrahlen und somit weniger Wärme über den Schweiß abgegeben werden muss.
  - Bei Übergewicht ist eine Gewichtsabnahme zu überdenken
  - Kaffee, alkoholische Getränke, zuviel Salz, scharf gewürzte und kalorienreiche Speisen regen an die Schweißbildung an und sollten daher vermieden werden; besser eignen sich Wasser, Saft, Obst, Joghurt und Gemüse.
  - Meditationsübungen und autogenes Training können - richtig angewandt - einen kühlen Kopf bewahren helfen; solche Übungen vermindern nicht nur die Schweißabsonderung, sondern verhelfen auch zu einem ausgeglichener Gemüt.
  - Wer sich an heißen Tagen zwischendurch frisch machen möchte, greift besser zu Wasser und einer milden Waschlotion.
  - Das Deo sollte nur auf saubere, frisch gewaschene Haut aufgetragen werden. Geruchsverursachende Bakterien können so weniger schnell entstehen, man bleibt länger frisch. Sehr gute Erfahrungen habe ich mit dem Mineral Deo-Sticks sensitiv gemacht (gibt es auch als Roll-On in Drogerie- und Supermarktketten). Der Deo Stick ist frei von Konservierungs- Farb- und Parfumstoffen und ohne Alkohol; eine Anwendung reicht auch im Hochsommer für einen ganzen, anstrengenden Tag (sportliche Aktivitäten erfordern nach der Dusche eine erneute Anwendung). Und das Tolle daran: man riecht unter den Achseln völlig neutral und trägt so - zum Beispiel in überfüllten öffentlichen Verkehrsmitteln - nicht zum störenden Parfum-Körpergeruchsgemisch bei.
  - Antitranspirantien, die mit Hilfe von Aluminiumsalzen die Schweißdrüsenausführungsgänge verengen, sind wesentlich wirkungsvoller als die in den Deos enthaltenen Duftstoffe, die lediglich die Schweißzersetzung und somit den Körpergeruch verhindern.
  - Um unangenehme Gerüche schon im Vorfeld zu vermeiden, ist es am besten, die Haare unter den Achseln zu rasieren, denn sie sind eine Brutstätte für geruchsbildende Bakterien. Sind die Haare abrasiert, bleibt der Schweiß auch nicht so lange haften. Nach Rasur oder Epilation sollte für mindestens zwölf Stunden kein Deo aufgetragen werden.
  - Salbei (gehört zu der Familie der Lippenblütengewächse) wirkt antiseptisch (entzündungshemmend) und adstringierend (zusammenziehend; auch auf die Schweißdrüsenausführungsgänge), seine Bitterstoffe verbessern den Appetit, die ätherischen Öle erhöhen Aufmerksamkeit und Konzentrationsstärke. Teezubereitungen oder Waschungen mit Salbei können übermäßige Schweißbildung geringfügig mildern. Extrakte, die aus frischem Kraut gewonnen werden sind hilfreicher und effektiver, als Zubereitungen aus getrockneter Ware. In zu hoher Konzentration und bei Einnahme von Salbei über längere Zeit, kann das im Salbei enthaltene Thujon giftig auf das zentrale Nervensystem wirken und zu Lähmungen, epileptischen Krämpfen und Vergiftungen führen.
- Mit einem angereicherten und standardisierten (um Überdosierungen auszuschließen) Salbei-Extrakt bieten die **Nosweat® Biokraft Kapseln** eine gute Lösung gegen unangenehmes Schwitzen. Schon zwei Stunden nach der Einnahme tritt die schweißhemmende Wirkung von Nosweat® Biokraft ein und hält über mindestens sechs Stunden an (erhältlich in jeder Apotheke - ausprobieren!).
- Das Tragen von synthetischen Textilien (Kunstfaser) im Alltag sollte unterlassen werden; atmungsaktive, luftige Kleidungsstücke aus Naturfasern (Baumwolle, Leinen, Viskose) sind atmungsaktiver als Kunstfasern und saugen den Schweiß gut auf.
  - Fußschweiß ist genauso geruchlos; erst Bakterien auf der Haut beginnen den Schweiß zu zersetzen, es entsteht der gefürchtete Geruch. Verstärkt wird dieser durch mangelnde Hygiene, also schmutzige Füße und Schuhe sowie Socken, in denen die Haut nicht atmen kann. Wer zu Schweißfüßen neigt, sollte deshalb ein- bis zweimal täglich die Füße waschen, Socken aus 100 Prozent Wolle oder Baumwolle tragen und keine Schuhe aus Kunststoff anziehen. Turnschuhe bestehen aus synthetischen Materialien, verhindern die Verdunstung des Schweißes und rufen so einen zusätzlichen Wärmeeffekt hervor, wodurch die Schweißproduktion verstärkt angeregt wird. Lederschuhe mit Ledersohle sind hingegen luftdurchlässig. Wer unter starken Schweißfüßen leidet, sollte im Sommer die Schuhe gut austrocknen lassen und mit einem Desinfektionsspray regelmäßig gründlich aussprühen, um Fußpilzregenern keinen Nährboden zu bieten.
  - Wenn obige Tipps nicht weiterhelfen, sollten Arzt oder Apotheker um Rat gefragt werden. In schwerwiegenden Fällen kann eine ärztliche Behandlung helfen. So lassen sich beispielsweise die Schweißdrüsen unter den Achseln entfernen beziehungsweise stilllegen.

© 2004, René Schnalzer, Graz

**TerraSyn® Med - Bausteine des Lebens**

**Was vergessen?**

**TerraSyn® Med Memory**  
bringt wieder Farbe in Ihre grauen Zellen!

Bei Konzentrationsstörungen, eingeschränkter Gedächtnisleistung, eingeschränkter Konzentrationsleistung. **» mehr**

