

Unangenehme Gerüche

Jeder kann ein Lied davon singen, denn **Schwitzen** gehört zur natürlichen Temperaturregelung des Körpers dazu. Wie kann man den Geruch verhindern und was ist bei übermäßigem Schwitzen sinnvoll?



© Aleksej Sarifulin / iStock / Getty Images

Spätestens bei steigenden Temperaturen ist stärkeres Schwitzen ein lästiges Thema, über das nicht gerne gesprochen wird. Ohne Deo geht es meist nicht, doch welche Geruchskämpfer sind wirksam und empfehlenswert? Spray, Creme, Puder, Stick oder Roller – die Auswahl an Deodorantien und Antitranspirantien ist immens. Dazu gibt es noch Spezialpro-

dukte, wie Achsel- oder Körperpads sowie Produkte aus dem Naturkosmetiksegment oder mit dem Anti-Schwitz-Kraut Salbei.

Die Wirkunterschiede Deos hemmen entweder die Bakterien, die für die unangenehmen Gerüche verantwortlich sind, oder sie binden die riechenden Schweißbestandteile. In konventionellen Produkten sind zu-

sätzlich fast immer Duftstoffe enthalten, um Gerüche zu überdecken. Menschen, die eine sehr sensible Haut haben, kommen mit Produkten ohne Duftstoffe und Alkohol meist besser zurecht. Antitranspirantien oder Antiperspirantien greifen zu einem früheren Zeitpunkt ins Geschehen ein. Sie enthalten Aluminiumsalze, beispielsweise Aluminium Chlorohydrate (ACH) oder Aluminium Zirko-

nium Tetrachlorohydrat (GLY). Diese bilden mit Bestandteilen der Haut Ausfällungen, die sich an den Ausführungsgängen der Schweißdrüsen ablagern. Sie verengen so die Schweißkanäle und es gelangt weniger Schweiß auf die Haut. Im Schnitt wird zwischen 20 und 60 Prozent weniger transpiriert. Allerdings sind Antitranspirantien nichts für empfindliche oder frisch rasierte Haut. Hier kann es zu Reizungen, Jucken und Brennen kommen. Immer wieder hört man, dass die Aluminiumsalze aus Antitranspirantien über die Haut resorbiert werden und das Brustkrebs-Risiko steigern und andere unerwünschte Effekte haben. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) kam 2019 zu dem Ergebnis, dass ein signifikanter Beitrag von Antitranspirantien zur Gesamtbelastung gegenüber Aluminium nach derzeitiger Datenlage unwahrscheinlich ist.

Bei extrem starkem Schwitzen (Hyperhidrose) können spezielle Achsel-Pads Retter in der Not sein. Sie lassen sich unsichtbar in der Kleidung fixieren, saugen Schweiß auf und schützen so vor unschönen Rändern. Neben Achselpads gibt es Shirt-Pads. Sie lassen sich am Hemd- oder Blusenrü-

cken fixieren und saugen so Schweiß auf, ohne dass ständig die Kleidung schweißnass ist.

Natürliche Hilfe dank Salbei

Neben klassischen Produkten gegen das Schwitzen bieten sich auch Pflanzen an. Allen voran Salbei. Vermutlich sind es seine Gerbstoffe, die dabei helfen die Funktion der Schweißdrüsen zu regulieren. So bietet es sich an, bei sehr starkem Schwitzen täglich zwei bis drei Tassen Salbeitee zu trinken. Kunden, die unter Schweißfüßen leiden, können ein Fußbad mit Salbei nehmen. Für besonders stark betroffene Körperpartien können in Salbei-Tee getränkte Wickel Abhilfe schaffen. Die Haut damit abtupfen und trocknen lassen. Auch der Verzicht auf scharfe Speisen, Alkohol und Koffein kann dazu beitragen, dass die Schweißproduktion in Schach gehalten wird. Gegen zu starkes Schwitzen helfen zudem regelmäßige Wechselduschen, Sport und Saunagänge.

Mit Botox gegen Schwitzen

Besteht ständig eine übermäßige Schweißproduktion, spricht man von Hyperhidrose. Neben hormonellen und psychischen Faktoren kann dies auch genetisch bedingt sein. Eine sekundäre Hyperhidrose kann durch Erkrankungen wie Grippe, Erkältung, Corona, Malaria, Sepsis, Diabetes oder Schilddrüsenprobleme begünstigt werden. Allgemein empfiehlt sich hier eine gesunde und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl. Dazu reichlich Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte oder vegane Alternativen mit Calciumzusatz, wenig scharfem Essen und wenig Zucker. Bei psychischen Ursachen sind neben Sport auch Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Yoga oder Achtsam-

keitsübungen eine probate Hilfe. Soll die Schweißproduktion jedoch unterbunden oder stark reduziert werden, geht dies nur mit Antitranspirantien. In besonders hartnäckigen Fällen können die Schweißdrüsen operativ entfernt werden. Alternativ wird Botulinumtoxin gespritzt, um die Schweißdrüse praktisch lahm zu legen. Diese Injektionen müssen in individuellen Abständen wiederholt werden. Weisen Sie unbedingt auf die medizinische Aufklärung durch einen Facharzt hin, bevor sich Ihr Kunde dazu entschließt.

So lassen sich Flecken entfernen

Frische Schweißflecken lassen sich mit lauwarmem Wasser entfernen. Weißliche Deoflecken, die man insbesondere auf dunkler Kleidung gut sieht, müssen nicht sein. Empfehlen Sie Ihren Kunden Kleidung erst anzuziehen, wenn das verwendete Produkt vollständig in die Haut eingezogen und getrocknet ist. Sonst besteht die Gefahr, dass sich der Stoff mit dem frisch aufgetragenen Deo verbindet. Erschwerend kommt hinzu, dass sich Deoflecken nicht immer problemlos aus Stoffen herauswaschen lassen. Zur Vermeidung von Deoflecken auf Kleidung gibt es mittlerweile spezielle Produkte, die extra damit werben keine Rückstände auf Kleidung zu hinterlassen. Nicht nur weißliche Flecken können auf der Kleidung landen. Sind Deoroller, Deocrems oder -sprays nicht wirklich vollständig auf der Haut getrocknet, können sie, insbesondere beim Anziehen feiner Textilien wie Seide oder Viskose entsprechende Rückstände, nicht nur im Achselbereich, hinterlassen. ■

Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin



Ihr Empfehlungstipp:

Mit Basica das
Immunsystem* unterstützen

*Zink und Selen unterstützen ein normales Immunsystem

Entsäuerung mit Basica®

Die besondere Kombination basischer Mineralstoffe und wertvoller Spurenelemente**

- stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht
- vitalisiert Körper und Geist



Ganzjährige Werbe-Kampagne
mit Deutschlands beliebtester Basenmarke¹

Informationen und Angebote: Fax: 089/963436 · info@basica.de

**Basica® enthält Zink, das zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und zu normaler geistiger Leistungsfähigkeit beiträgt, sowie Calcium für einen vitalen Energiestoffwechsel und Magnesium zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung. ¹IQVIA, 2019

Basica®. Das Original – in Ihrer Apotheke.