

# Die Gesundheitsseite

## Die Transpiration



**Unangenehme Gerüche, Schweissflecken... Schweiß hat einen schlechten Ruf. Und doch erlaubt er dem Körper, die richtige Temperatur zu halten.**

### Wie der Körper reagiert

Unser Körper verfügt über zwei Arten von Schweißdrüsen. Die ekkrinen Schweißdrüsen sind über den gesamten Körper verteilt, vor allem an den Fusssohlen und den Handflächen, während sich die apokrinen Schweißdrüsen in den Achselhöhlen befinden, an den Brustwarzen und an den Genitalorganen.

Zu viel Hitze, Stress, Emotionen, Fieber – und schon wird mehr Schweiß abgesondert. Schwitzen Sie im Sommer, trotz des kühlenden Schattens? Das ist normal. Die Innentemperatur unseres Körpers steigt an, wenn es warm ist oder man sich anstrengt. Darauf reagiert unser Nervensystem und löst den Transpirationsprozess aus. Er dient dazu, die normale Körpertemperatur von 37 °C aufrechtzuerhalten.

Und wer ist für die kleinen Gerüche verantwortlich? Das sind vor allem die auf der Hautoberfläche, den Fusssohlen und in den Achselhöhlen lebenden Bakterien. Weitere Schuldige: Verschiedene Nahrungsmittel wie Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze, Kaffee, Käse, Fleisch und Eier, die reich an Protein sind.

### Was Sie tun können

- Fragen Sie Ihren Apotheker um Rat: Gemeinsam können Sie die Ursachen für das Transpirieren bestimmen (Bakterien, zu hohe Schweißabsonderung, grosser Stress...) und er kann Sie dann zur entsprechend geeigneten Lösung führen.
- Trinken Sie regelmässig: Wir verlieren täglich etwa 7 dl Flüssigkeit durch Schwitzen und bis zu 4 l bei starker Hitze. Achtung: Alte Menschen und Kinder sind sich nicht bewusst, dass sie Durst haben!
- Duschen Sie täglich und verwenden Sie ein geeignetes Produkt für die Achselhöhlen. Der praktische Trick im Sommer: Kleine Feuchttüchlein.
- Waschen Sie die Kleidung, in der Sie geschwitzt haben.
- Schwitzen Sie stark an Händen und Füssen? Bereiten Sie einen Aufguss aus den Blättern des Nussbaums. Sie wirken pilzbekämpfend und antibakteriell. Verwenden Sie den Aufguss als Kompresse oder als Badezusatz.
- Wenn Sie übermässig schwitzen und dabei pro Stunde bis zu einem Liter Flüssigkeit verlieren, könnte es sich um eine Hyperhidrose handeln. Suchen Sie in diesem Fall einen Arzt oder Dermatologen auf.

### PlusTipp

Im Geschäft werden zwei Arten von Produkten angeboten. Deodorants mit oder ohne Alkohol. Sie töten die Bakterien ab und der zugefügte Duftstoff verdeckt die Gerüche. Wenn Sie relativ wenig schwitzen, könnten Sie ein Deodorant auf natürlicher Basis und ohne Aluminiumsalze wählen. Antitranspirants: Sie wirken auf der Basis von Aluminiumsalzen. Diese schliessen die Poren der Haut und bremsen das Schwitzen an Händen, Füssen und in den Achselhöhlen.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker!

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

