

Schwitzen – das letzte Tabu

Feuchte Achseln oder
Schweißperlen auf
der Stirn sind Ihnen
peinlich? Cool bleiben,
das richtige Deo
verwenden (abends) und
Salbeitee trinken

Text Ina Küper-Reinermann

Feuchtgebiete

Wir haben zwei bis drei Millionen Schweißdrüsen. Ihre wichtigsten Ballungszentren:

1 Schwitzen ist ganz normal. Auch wenn es in der Hitze des Moments oft vergessen wird: Eigentlich sind unsere Schweißdrüsen eine ziemlich geniale Konstruktion. Wenn die Chefin Druck macht, die Kinder schreien oder die Luft zum Schneiden ist, arbeitet das vegetative Nervensystem auf Hochtouren. Die Körpertemperatur steigt und wir schwitzen. Schweiß, der zuerst an Achseln, Händen und Füßen, später am ganzen Körper austritt, verdunstet – und kühlt. Dabei unterscheidet man zwischen ekkrinen Schweißdrüsen, die über den Körper verteilt sind, und apokrinen Drüsen in den Achselhöhlen, im Bauchnabel-, Brustwarzen- und Genitalbereich. Die reagieren vor allem auf emotionalen Stress.

2 Schweiß riecht nicht. Frischer Schweiß ist vollkommen geruchsneutral. Erst wenn er auf der Haut auf Bakterien trifft, entsteht ein unangenehmer Geruch. Wer raucht, trinkt, viel Knoblauch oder Gewürze zu sich nimmt, riecht stärker.

3 Deo ist nicht gleich Deo. „Deodorants enthalten antibakterielle Wirkstoffe und Parfümöle“, sagt Dr. Thomas Döring aus der Produktentwicklung von Henkel Beauty Care. „Beides beugt der Geruchsentstehung vor. In sogenannten Antitranspiranten kommen außerdem Aluminiumsalze zum Einsatz, die die Schweißdrüsen vorübergehend verengen und so die Bildung von Schweiß verringern.“ Behauptungen, das sei gesundheitsgefährdend und Aluminiumsalze krebserregend, konnten nicht belegt



Botox: teuer, aber effektiv

In Achseln, Hände oder Füße (Achtung, schmerzhaft!) injiziert, blockiert Botulinumtoxin die schweißdrüsenversorgenden Nervenendigungen. Kein Schwitzen, kein Geruch. Hält sechs bis zwölf Monate. Allerdings ist die Behandlung unter 600 Euro nicht zu bekommen.



Wechseljahre? Schweißtreibend

Im Klimakterium leiden viele Frauen unter Hitzewallungen, was an Schwankungen im Hormonhaushalt liegt, erklärt die Münchner Hautärztin Elisabeth Schuhmachers: „Wenn der Östrogenspiegel plötzlich abfällt, wird das Temperaturzentrum im Gehirn angeregt und der Körper versucht, sich durch einen Schweißausbruch herunterzukühlen.“ Wenn das Schwitzen zur Belastungsprobe wird, helfen pflanzliche und hormonelle Präparate vom Gynäkologen, bei leichteren Beschwerden auch Salbeitee, Aloe-vera-Saft – oder ein Fächer.

auf trockener Haut und ohne störende Textilien einziehen – morgens einfach abduschen, damit keine Reizungen entstehen.

5 Schweiß ist farblos
Gelbe Flecken in heller Kleidung? Dafür ist nicht das Schwitzen allein, sondern eine Mischung aus Waschmittel, Sebum, Lipiden, Deo-Rückständen und Schweißbestandteilen verantwortlich. Mehrmaliges Waschen hilft nicht, im Gegenteil: Dadurch können sich Flecken sogar verfestigen. Besser: Einen gehäuften Esslöffel Zitronensäure in einem Liter heißem Wasser auflösen und die Kleidung darin über Nacht einweichen. Erst dann waschen.

6 Schwitzen hat nichts mit Diät zu tun

Erst mal in die Sauna, um die Sünden der letzten Partynacht auszuschwemmen? Funktioniert leider nicht: Um den Abbau von Toxinen im Körper kümmern sich nicht die Schweißdrüsen, sondern vor allem Leber, Darm und Nieren. Auch beim Abnehmen haben Schweißausbrüche, die nicht beim Sport entstehen, keinen nachhaltigen Effekt. Elisabeth Schuhmachers: „Wer schwitzt, verliert nicht Fett, sondern Wasser.“ Sprich: Beim nächsten Glas Apfelschorle ist das Gewicht wieder drauf.



Die Deo-Geschichte

Seit den Fünfzigerjahren, als Deodorant-Kampagnen noch verschämt im hinteren Teil von Zeitschriften versteckt wurden, hat sich viel getan: Deos sind längst zu selbstverständlichen Pflege-Tools avanciert, ihren Gebrauch muss niemand mehr rechtfertigen. Stattdessen reden die Hersteller gern über Trends wie „Malodor-Akkorde“, Duftkompositionen, die Schweißgeruch noch effektiver neutralisieren, oder neue Zusammensetzungen, die auf der Kleidung keine weißen Rückstände mehr hinterlassen. Statt desodorierender Seife oder Deo-Creme, die man in den Dreißigerjahren verwendete, bevorzugen deutsche Frauen heute übrigens Spray.

Moderne Deos entwickelten sich aus desodorierender Seife.

werden (Infos auch unter *kosmetik-check.de*). Wenn herkömmliche Deos versagen, notfalls medizinische Antitranspirante aus der Apotheke probieren. Die sind allerdings nichts für empfindliche Haut.

4 Deo am besten abends verwenden

Laut einer Studie des Kosmetikkonzerns Beiersdorf benutzt die Mehrzahl der Frauen ihr Deo morgens. „Falsch“, sagt Elisabeth Schuhmachers. Die Münchner Dermatologin erklärt: „Antitranspirante können nur funktionieren, wenn die enthaltenen Wirkstoffe nicht gleich abgerieben werden.“ Nachts kann das Produkt

Extra dry: Power-Deos



1 Mit neuer Formel und 48-Stunden-Wirkung: Antitranspirant „Original“ von Dove, 3 Euro. 2 Spray „Fruity Rhythm“ von Adidas for Women gegen unangenehme Gerüche, 2 Euro. 3 Das „Stress Protect“-Spray von Nivea schützt nicht nur vor thermischem, sondern auch vor emotionalem Schwitzen, 2 Euro. 4 Naturkosmetisches „Body Lind“-Spray ohne Aluminiumsalze von Annemarie Börlind, 11 Euro.