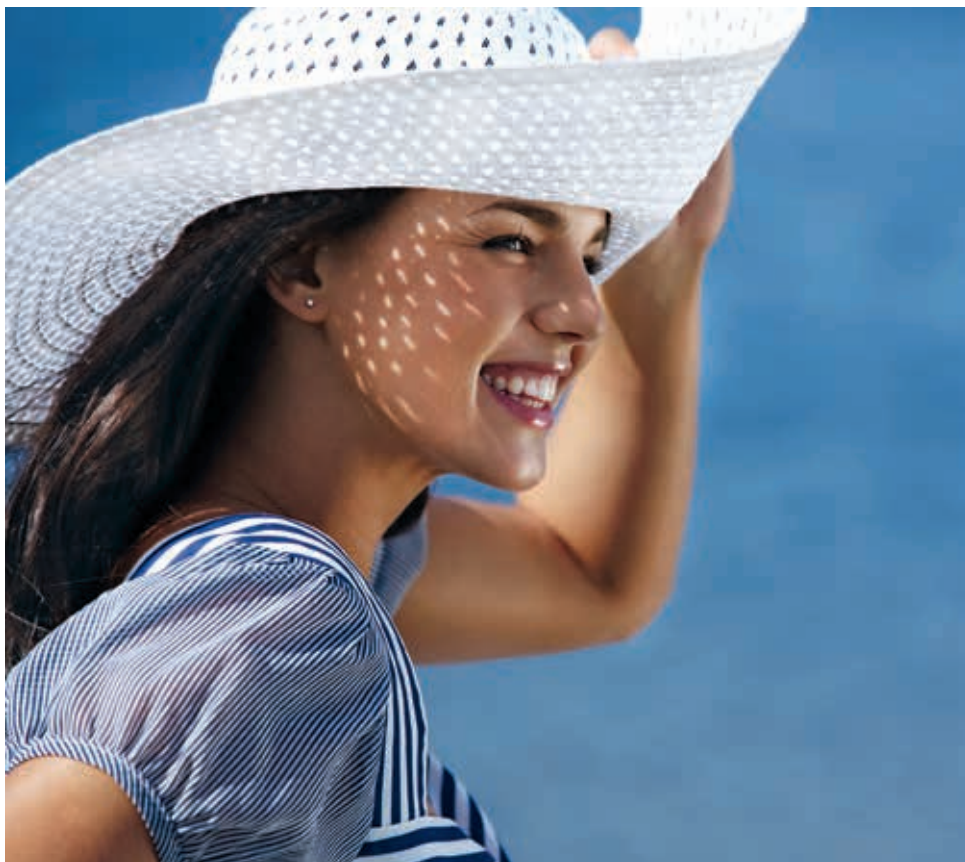


Luftige Kleidung und der richtige Sonnenschutz machen heiße Tage erträglicher.



Kühle Tipps für heiße Tage

Mit steigenden Außentemperaturen produziert unser Körper auch mehr Schweiß. Das ist wichtig für die Regulierung der Körpertemperatur, bringt aber unangenehme Begleiterscheinungen wie Körpergeruch, Achselnässe und Schweißflecken auf der Kleidung. Doch man kann einiges dagegen tun.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Ganz lässt sich das Schwitzen bei Sommerhitze nicht vermeiden, doch mit einfachen Maßnahmen kann man das Problem verringern. Tragen Sie zum Beispiel luftige Kleidung aus Baumwolle, Leinen oder Seide, die nicht eng am Körper anliegt, und verzichten Sie auf Kunstfasern und dunkle Farben.

Wer stark schwitzt, sollte sich die Achselhaare rasieren, um einem Bakterienwachstum und damit Geruchsbildung vorzubeugen. Hilfreich ist auch ein Deo, das den Schweißgeruch durch Duftstoffe überdeckt oder die Anzahl der schweißzersetzenden Bakterien durch antibakterielle Wirkstoffe verringert. Noch besser wirkt ein Antitranspirant, in dem Aluminiumsalze die Schweißdrüsen verengen. Allerdings ist Aluminium ins Gerede gekommen, da es sich im Körper anreichert und in größeren Mengen gesundheitsschädlich sein kann.

Kühlendes Wasser

Kühlende Wassersprays gibt es zu kaufen, Sie können aber auch selbst einfach eine Sprühflasche mit Wasser füllen. Ein paar Spritzer auf Gesicht, Dekolleté, Arme oder Beine bringen Erfrischung und Abkühlung.

Ebenfalls Abkühlung für den ganzen Körper bringt ein Fußbad mit lauwarmem Wasser. Auch Duschen sollten Sie im Sommer mit lauwarmem und nicht mit kaltem Wasser. Denn durch eine kalte Dusche sinkt zwar im Moment die Körpertemperatur, danach fährt sie der Körper aber hoch, was wiederum zu Schweißattacken führen kann. Ebenfalls schweißtreibend können heiße Getränke und scharfe Mahlzeiten sein.

Alte Hausmittel

Ein altbekanntes Hausmittel gegen Schwitzen ist Salbeete: Trinken Sie vier Wochen lang

Schweißbildung ist eine natürliche Reaktion des Körpers und dient zu dessen Abkühlung.

dreimal täglich eine Tasse davon. Auch ein Salbeiumschlag kann hilfreich sein: Ein Tuch mit abgekühltem Salbeitee tränken und mehrmals täglich für einige Minuten auf jene Körperstellen legen, die besonders viel schwitzen.

Apfelessig sorgt dafür, dass sich die Schweißdrüsen zusammenziehen, wodurch die Schweißbildung reduziert wird. Man kann die Achselhöhlen über Nacht einreiben (danach abspülen) oder ein Fußbad nehmen (100 Milliliter Apfelessig auf zehn Liter warmes Wasser). Es empfiehlt sich allerdings, vorab die Hautverträglichkeit zu testen.

Auch Backpulver kann gegen übermäßige Schweißbildung helfen: Einen Teelöffel Backpulver mit etwas Wasser verrühren, sodass eine dicke Paste entsteht. Diese unter die Achseln reiben und etwa 15 Minuten einwirken lassen. Danach mit lauwarmem Wasser abspülen. Über einige Wochen jeden Morgen wiederholen.

Schwitzen ist normal

Doch auch wenn das Schwitzen unangenehm ist, sollte man nicht vergessen, dass die Schweißbildung eine natürliche Reaktion des Körpers ist und zu dessen Abkühlung dient. Denn damit die normale Körpertemperatur von rund 37 Grad Celsius auch bei steigenden Außentemperaturen gehalten werden kann, werden die Schweißdrüsen aktiviert: Auf der Haut bildet sich eine klare Flüssigkeit, der Schweiß, der durch die warme Außentemperatur schnell verdunstet, wodurch der Körper gekühlt wird.

Insgesamt besitzt der Mensch zwei bis vier Millionen Schweißdrüsen, die meisten befinden sich an den Füßen, Händen, Achseln, an der Brust und im Gesicht. Der Schweiß selbst besteht zu 99 Prozent aus Wasser und ist geruchlos. Wenn er aber von auf der Haut vorkommenden Bakterien zersetzt wird, entstehen Säuren, und diese sind für den unangenehmen Geruch verantwortlich.

Ausreichend trinken

Wichtig ist es, trotz Schwitzens ausreichend zu trinken, damit der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen wird. Andernfalls drohen die klassischen Symptome einer Dehydrierung wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche oder Schwindel.

Am besten eignen sich Wasser, Mineralwasser, isotonische Getränke sowie lauwarme Kräuter- oder Früchtetees. Jedenfalls sollten die Getränke nicht eiskalt sein, denn diese muss der Körper erst erwärmen. Dafür wird die Durchblutung gefördert, was wiederum die Körpertemperatur und auch die Schweißproduktion steigert. Mindestens zwei bis drei Liter sollten bei Hitze pro Tag getrunken werden. Weniger zu trinken, verringert übrigens nicht die Schweißproduktion. ■

Krankhaftes Schwitzen

Übermäßiges Schwitzen kann auch krankhaft sein. Hyperhidrose wird die Erkrankung genannt, bei der Betroffene einige Zeit oder dauerhaft unter vermehrter Schweißbildung am gesamten Körper oder an bestimmten Stellen leiden. Bei Primärer Hyperhidrose lässt sich keine Grunderkrankung oder äußere Ursache dafür finden. Bei Sekundärer Hyperhidrose ist das übermäßige Schwitzen Symptom einer Erkrankung. Auslöser können Infektionen, Tumore, Stoffwechselerkrankungen, hormonelle Störungen oder neurologische Krankheiten sein. Auch Medikamente können eine vermehrte Schweißproduktion auslösen. Bei Frauen können zudem hormonelle Umstellungen in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren dazu führen. Gegen Hyperhidrose kann der Arzt lokale Therapien verordnen, auch Lebensstilmodifikationen können hilfreich sein. Chirurgische Maßnahmen sind die letzte Option.

Insgesamt besitzt der Mensch zwei bis vier Millionen Schweißdrüsen, die meisten an den Füßen, Händen, Achseln, an der Brust und im Gesicht.