

Schwitzen



Der Hautarzt:

„Botox ist in extremen Fällen die beste Wahl“



Dr. Hans-Peter Schoppelrey, Dermatologe am Haut- und Laserzentrum an der Oper in München

Die meisten verbinden Botox nur mit Beauty-Behandlungen. Der Stoff wird aber auch therapeutisch genutzt. Für starkes Schwitzen an den Achseln ist er die beste Alternative. Botox legt die Schweißdrüsen für sechs bis zwölf Monate lahm, und das Problem ist aus der Welt. Vor der Injektion werden die Achseln mit einer Betäubungscreme beruhigt. Das Ganze ist schmerz- und nebenwirkungsfrei.

Man kann Botox auch in Hände und Füße spritzen. Das ist aber heikler, weil hier viele Muskeln sitzen. Eine andere Möglichkeit ist eine Elektrobehandlung beim Hautarzt, die Iontophorese. Hände oder Füße werden in Wasser gehalten, durch das ein schwacher Strom fließt. Er verengt die Poren und trocknet sie aus. Anfangs muss die Behandlung zweimal täglich durchgeführt werden, später ein- bis zweimal pro Woche. Dafür gibt es auch Heimgeräte.

Die TCM-Expertin:

„Essen Sie die richtigen Lebensmittel“



Dr. Claudia Nichterl aus Wien ist Ernährungsberaterin nach den fünf Elementen (www.essenz.at)

Ziel der Ernährungslehre nach der traditionellen chinesischen Medizin, kurz TCM, ist es, Ausgewogenheit und Balance im Körper zu erhalten. Nach den Prinzipien der Fünf-Elemente-Ernährung hat jedes Lebensmittel einen bestimmten Energie-Charakter. Stark gewürzte Speisen wirken beispielsweise wärmend, andere wiederum kühlend. Und genau die sollten wir jetzt verstärkt essen. Denn sie helfen dabei, einen kühlen Kopf zu bewahren. „Kalte“ und „erfrischende“ Lebensmittel sind beispielsweise Südfrüchte, Tomaten, Gurken, Melonen, Salate, Paprika, Zucchini, Beerenfrüchte und Milchprodukte. Gewürze mit leicht scharfem Geschmack wie Basilikum oder Kresse wirken einem Hitzestau entgegen. Als Getränke im Sommer eignen sich Kräutertees wie Pfefferminz- oder Melissentee mit einer Zitronenscheibe darin.

Der Homöopath:

„Lauwarmer Brombeertee schmeckt und wirkt“



Dr. Markus Wiesenauer, Autor des Ratgebers „Homöopathie-Quickfinder“ (GU, 14,99 Euro)

Wer nur stärker schwitzt, weil's heiß ist, kann 3-mal täglich 5 Globuli Jaborandi D3 nehmen. Wer bei Stress zum Schwitzen neigt, ist mit 2-mal täglich 5 Globuli Argentinum nitricum D12 gut beraten. Frauen in den Wechseljahren, die im Sommer noch mehr unter Schweißausbrüchen leiden, tut Acidum sulfuricum D12 gut: 2-mal täglich 5 Globuli. Allgemein bewährt haben sich Salbeitee oder Salbeitabletten aus der Apotheke. Auch lauwarmer Tee aus Brombeer- oder Himbeerblättern und mit etwas Honig ist im Sommer ideal.

Salbei drosselt von innen her die Schweißproduktion

Der Allgemeinmediziner:

„Übermäßiges Schwitzen abklären lassen“



Der Allgemeinmediziner und Allergologe Dr. Tilo Brunnée hat eine Praxis in Bad Zwischenahn

Es gibt Formen des Schwitzens, bei denen man hellhörig werden sollte. Insbesondere Nachtschweiß kann ein Hinweis auf eine zugrunde liegende Erkrankung sein, etwa eine Infektionskrankheit. Bei Frauen macht sich die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren so bemerkbar. Daneben können auch eine Schilddrüsenfehlfunktion oder verschiedene Medikamente die Ursache sein. Auch die seelische Komponente darf nicht unterschätzt werden. Wer plötzlich ungewohnt stark oder nachts schwitzt, sollte das beim Arzt abklären lassen. Wird die Ursache behandelt, bessert sich auch das Schweißproblem. Übermäßiges Schwitzen kann aber auch eine Erkrankung an sich sein, ohne weitere Ursachen. Dann spricht man von Hyperhidrosis. Sie tritt eher lokal auf, also nur an den Achseln oder Händen und Füßen. Hier kann man nur versuchen, die Symptome zu verringern.