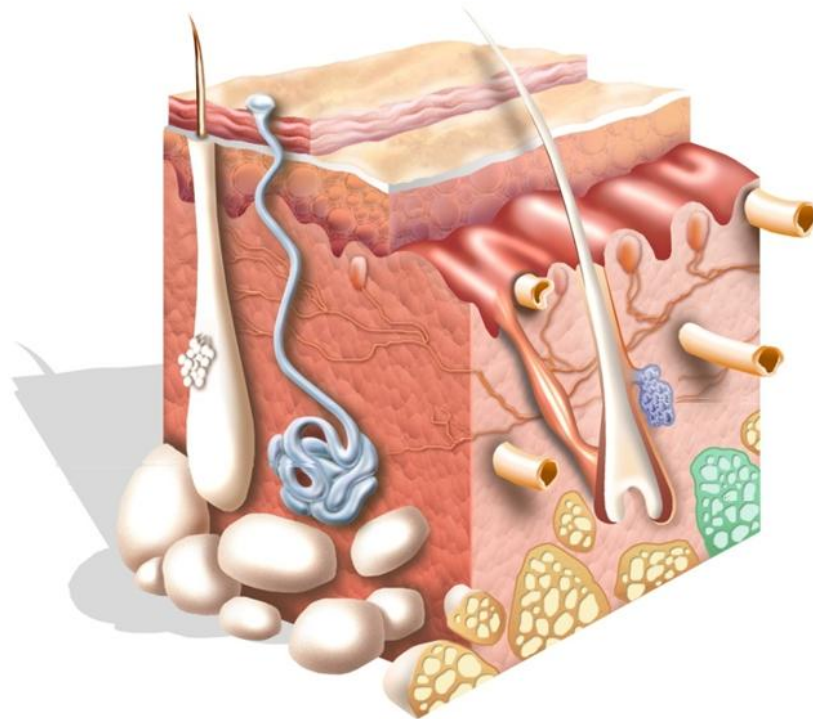


# Orientierungshilfe bei übermäßigem Schwitzen

Dieser Ratgeber soll Personen, welche an übermäßigem Schwitzen leiden als Orientierungshilfe dienen und nützliche Tipps zur Orientierungshilfe bieten.

**Wir möchten Sie jedoch ausdrücklich darauf hinweisen, dass die verfügbaren Informationen:**

- **dazu bestimmt sind, die existierende Arzt-Patienten-Beziehung zu unterstützen aber keinesfalls zu ersetzen.**
- **keiner medizinischen Ausbildung zugrunde liegen aber Erfahrungswerte widerspiegeln, welche wir durch unsere täglichen Arbeit im Umgang im Kundenservice erfahren.**



Autoren:  
Brice Ulich  
Stefan Menzi

## 1. Seit wann leiden Sie unter übermäßigem Schwitzen?

Im Regelfall beginnt übermäßiges Schwitzen in der Pubertät. Nur in Einzelfällen tritt es schon im Kindesalter auf. Sollte das Schwitzen erst seit kurzem aufgetreten sein, ist es empfehlenswert zunächst abklären zu lassen, ob dieser Zustand einer anderen Erkrankung zu Grunde liegt.

**Tipp: Wenn Sie erst seit kurzem übermäßig schwitzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, um abklären zu lassen ob eine Grunderkrankung besteht.**

## 2. Wo tritt das Schwitzen auf und welche Lösungen gibt es?

|                                   | <b>Kleine Anstrengung führen bereits zum Schwitzen</b><br>Schon kleine Anstrengungen rufen Schweißausbrüche hervor und die Haut ist vermehrt feucht | <b>Schwitzen ohne körperliche Anstrengung</b><br>Schwitzen ohne körperliche Anstrengung und Schweißperlenbildung | <b>Die Kleidung ist durchnässt</b><br>Das Schwitzen ist dermaßen ausgeprägt, dass es die Kleidung durchnässt und der Schweiß abtropft      |
|-----------------------------------|---|--|--|
| <b>Achseln</b>                    | Achsele pads<br>Antitranspirante  | Achsele pads<br>Antitranspirante   | Achsele pads<br>Antitranspirante<br>Botulinumtoxin* <sup>1</sup><br>Schweißdrüsenabsaugung und andere chirurgische Eingriffe* <sup>1</sup> |
| <b>Kopf / Stirn</b>               | Antitranspirante  | Antitranspirante   | Antitranspirante<br>Botulinumtoxin* <sup>1</sup><br>chirurgische Eingriffe   |
| <b>Hände / Füße</b>               | Antitranspirante<br>Talklotionen<br>Fusspuder<br>Iontophorese* <sup>1</sup>   | Antitranspirante<br>Iontophorese* <sup>1</sup>   | Antitranspirante<br>Botulinumtoxin* <sup>1</sup><br>Iontophorese* <sup>1</sup><br>chirurgische Eingriffe* <sup>1</sup>                     |
| <b>Rücken / Brustbereich</b>      | Antitranspirante<br>Shirt-Pads  | Antitranspirante<br>Shirt-Pads   | Antitranspirante<br>chirurgische Eingriffe* <sup>1</sup>   |
| <b>Schwitzen am ganzen Körper</b> | Kann medikamentös behandelt werden. Kann nur über einen Arzt abgeklärt werden. Wird nur in seltenen Fällen empfohlen.                               |  |  |

\*<sup>1</sup> Botulinumtoxin, Iontophorese und chirurgische Eingriffe sind immer im Vorfeld in Abklärung mit einem Arzt zu treffen

\* Wenn Sie an Nachtschweiß leiden; Dieses Thema wird auf den folgenden Seiten thematisiert

\* Angstsweiß und situationsbedingte Schweißausbrüche sind psychisch bedingt. Hier empfiehlt sich eine Psychotherapie

### 3. Alle Lösungen im Überblick – Vor- und Nachteile

|   | Beschreibung  | Vorteile  | Nachteile  |
|---|---|---|--|
| <b>Deodorants</b>   | <p>Deodorants beeinflussen oder verzögern die mit der Schweißbildung oftmals einhergehende Geruchsbildung, in dem sie die dafür verantwortlichen Bakterien auf der Hautoberfläche bekämpfen. Deodorants haben jedoch keinen Einfluss auf die Schweißabsonderung selber.</p> <p><i>Ohne ärztliche Abklärung einsetzbar</i></p>   | <p>Unter Umständen ausreichend um die Geruchsbildung zu bekämpfen oder zu verzögern</p> <p>Geringe Kosten</p> <p>Einfache und risikofreie Anwendung</p>   | <p>Haben keinen Einfluss auf die Schweißbildung selber</p>   |
| <b>Achselpads</b>   | <p>Achselpads werden am T-Shirt innen befestigt und nehmen den Achselschweiß auf. Sie bestehen aus saugfähigem und gleichzeitig atmungsaktivem Material welches die Flüssigkeit aufnimmt und zum Teil wieder durch Verdunstung abgibt. Schweißflecken können damit verhindert werden. Achselpads werden auch in Kombination mit einem Antitranspirant für die „letzte“ Sicherheit eingesetzt.</p> <p><i>Ohne ärztliche Abklärung einsetzbar</i></p> | <p>„Verträglichste Form“, da nicht in den Ablauf des Körpers eingegriffen wird</p> <p>Bei jedem Hauttypen und Transpirationsgrad einsetzbar</p> <p>Geringe Kosten</p> <p>Einfache und risikofreie Anwendung</p> | <p>Schweißflecken werden verhindert, Schwitzen selber aber nicht unterbunden</p> <p>Der Schweiß bleibt im Achselpad und kann zu Geruchsbildung führen</p> <p>Nur für die Achseln anwendbar</p> |
| <b>Antitranspirante (mit ca. 8-20% Aluminiumsalzanteil)</b> | <p>Antitranspirante werden vor dem Schlafengehen auf die betroffene Stelle aufgetragen und unterbinden dann die Schweißbildung durch Verschließen der Schweißdrüsen für bis zu 72 Stunden.</p> <p><i>Ohne ärztliche Abklärung einsetzbar</i></p>  | <p>Zuverlässige Schweißhemmung</p> <p>Für alle Körperbereiche sind Präparate vorhanden</p> <p>Geringe Kosten</p> <p>Einfache und risikofreie Anwendung</p>  | <p>Müssen regelmäßig, alle 1-3 Abende angewandt werden</p> <p>Anwendung muss genau eingehalten werden da sonst Hautirritationen entstehen können oder der Effekt ausbleiben kann</p>           |
| <b>Botulinumtoxin</b>                                       | <p>Botulinumtoxin ist ein Nervengift das in extremer Verdünnung unter die Haut gespritzt wird. Die Schweißbildung wird dann für 4-6 Monate gestoppt.</p> <p><i>Nur in Abklärung mit einem Arzt einsetzbar</i></p>   | <p>Zuverlässige Schweißhemmung</p>  | <p>Muss alle 4-6 Monate wiederholt werden</p> <p>Hohe Kosten</p> <p>Restrisiko bleibt aufgrund möglicher Rückstände bestehend</p>  |

|                                     |   |   |  |
|-------------------------------------|---|---|--|
| <b>Iontophorese</b>                 | <p>Bei der Iontophorese-Behandlung werden die Hände oder Füße in ein Salzbad getaucht, welchem ein schwacher Gleichstrom zugeführt wird. Der Wirkungsmechanismus gleicht dem der Antitranspirante; die Schweißdrüsen werden verschlossen.</p> <p><i>Ohne ärztliche Abklärung einsetzbar</i></p> | <p>Zufriedenstellende Ergebnisse bei leichter bis vermehrter Schweißbildung</p> <p>Schonendes Verfahren</p> | <p>Hoher zeitlicher Aufwand, 2-3 Mal wöchentlich für ca. 20 Minuten</p> <p>Umständliche Handhabung</p> <p>Nur für Hände und Füße geeignet</p>  |
| <b>Medikamente</b>                  | <p>Schulmedizinische Medikamente können übermäßiges Schwitzen reduzieren.</p> <p><i>Nur in Abklärung mit einem Arzt einsetzbar</i></p>  | <p>Einfache Einnahme</p>  | <p>Nebenwirkungen können auftreten</p> <p>Nur unter ärztlicher Aufsicht</p>  |
| <b>Schweißdrüsen-<br/>absaugung</b> | <p>Operativer Eingriff im Achselhöhlenbereich. Über zwei kleine Zugänge werden Spezialkanülen unter die Haut eingeführt, welche die Schweißdrüsen absaugen</p> <p><i>Nur in Abklärung mit einem Arzt umsetzbar</i></p>  | <p>Zuverlässige Schweißhemmung</p> <p>Einmaliger Eingriff</p>   | <p>Operationsrisiken</p> <p>Hohe Kosten</p> <p>Nur im Achselbereich durchgeführt</p> <p>Neubildung von Schweißdrüsen nicht auszuschließen; Transpiration kann nach einigen Jahren wieder auftreten</p> <p><b>Achtung:</b> Kompensatorisches Schwitzen kann auftreten</p>                                       |
| <b>Schweißdrüsen-<br/>exzision</b>  | <p>Operativer Eingriff im Achselhöhlenbereich. Mittlerweile wird dieser Eingriff aufgrund der Nebenerscheinungen kaum mehr durchgeführt. Schweißdrüsenabsaugung wird heute grundsätzlich vorgezogen.</p> <p><i>Nur in Abklärung mit einem Arzt umsetzbar</i></p>                                | <p>Zuverlässige Schweißhemmung</p> <p>Einmaliger Eingriff</p>   | <p>Hohe Operationsrisiken wie Wundheilstörungen und Narben</p> <p>Hohe Kosten</p> <p>Nur im Achselbereich durchgeführt</p> <p>Neubildung von Schweißdrüsen nicht auszuschließen; Transpiration kann nach einigen Jahren wieder auftreten</p> <p><b>Achtung:</b> Kompensatorisches Schwitzen kann auftreten</p> |
| <b>Sympathektomie</b>               | <p>Bei der Sympathektomie (operative Nervenblockade) wird durch einen operativen Eingriff das Senden von Impulsen der Nervenendigungen an die Schweißdrüsen verhindert.</p> <p><i>Nur in Abklärung mit einem Arzt einsetzbar</i></p>  | <p>Zufriedenstellende Ergebnisse</p>  | <p>Operationsrisiken wie Wundheilstörungen und Narben</p> <p>Nur gegen Schwitzen am Kopf und Händen geeignet</p> <p><b>Achtung:</b> Kompensatorisches Schwitzen kann auftreten</p>   |
| <b>Psychotherapie</b>               | <p>Die Psychotherapie kann dazu beitragen Patienten beizubringen mit ihrem Handicap zu leben und so weitere psychische negative Folgen die in Verbindung mit der übermäßigen Schweißbildung auftreten verhindern.</p>   | <p>Keine körperliche Belastung</p>  | <p>Nur wenn Sie an Angstschweiß oder situationsbedingten Schweissausbrüchen leiden kann mit dieser Methode ein zufriedenstellendes Resultat erreicht werden</p>  |

**Tipp: Probieren Sie zunächst Vorbeugende Maßnahmen und einfache äußerliche Maßnahmen wie Antitranspirante oder Achselpads aus. Erst wenn Sie damit keine zufriedenstellenden Ergebnisse erzielen wenden Sie sich an einen Arzt und lassen weitere Möglichkeiten abklären.**

## 4. Vorbeugende Maßnahmen

### 4.1 Einfluss Ernährung

Die Ernährung hat einen beträchtlichen Einfluss auf unseren Stoffwechsel. Es ist empfehlenswert über einen **2-4 wöchigen Zeitraum** den Einfluss verschiedener Lebensmittel zu testen. Um einen Zusammenhang feststellen zu können, muss **auf das jeweilige Lebensmittel verzichtet** werden und die Reaktion des Körpers beobachtet werden. Zu den schweißfördernden Lebensmitteln gehören:

- Scharfe Speisen, speziell Chili und Paprika
- Kaffee (*Anmerkung Autoren: Immer wieder melden Personen, ohne Kaffee das Problem gelöst zu haben*)
- Alkohol (macht sich oft in Nachtschweiß bemerkbar)
- Süßes, Schokolade
- Milch und Milchprodukte (*Anmerkung Autoren: Eher selten; wird aber zunehmend berichtet*)

Neben dem Konsum von Alkohol wirkt sich das Rauchen ebenfalls negativ auf die Schweißbildung aus.

**Tipp: Eine Überprüfung der Ernährung sollte immer der erste Schritt sein, um gegen Unverträglichkeiten und Nebenerscheinungen vorgehen zu können. Ihre Lebensqualität können Sie bei Beachtung im Regelfall erheblich steigern.**

### 4.2. Einfluss Trinken

Dass mehr Trinken zu mehr Schweißbildung führt ist ein Irrglaube. Das Gegenteil ist der Fall: Der Körper produziert Schweiß um die Haut zu kühlen. Hat der Körper zu wenig Wasser eingelagert erhöht sich die Körpertemperatur und damit auch die Schweißbildung schneller. Wenn seit Jahren zu wenig getrunken wurde, braucht es einige Wochen um die Wasserreserven im Körper wieder aufzubauen.

Verzichten sollte man jedoch auf Alkohol. Dieser macht sich oftmals auch als Nachtschweiß bemerkbar.

**Tipp: Trinken Sie viel und regelmäßig. Vermeiden Sie Alkohol.**

### 4.3. Einfluss Kleidung und Schuhwerk

Die falsche Kleiderwahl kann sich schnell negativ auf die Schweißbildung auswirken. Als schweißfördernd gelten synthetische Stoffe und enganliegende Kleidung. Baumwolle hingegen und weite, luftige Kleidung sind empfehlenswert. Bei den Schuhen sollte ebenfalls auf atmungsaktives Material geachtet werden. Lederschuhe bspw. bieten sich an. Das gleiche gilt wenn Sie mit üblen Gerüchen zu kämpfen haben.

**Tipp: Tragen Sie weite, atmungsaktive Kleidung und Lederschuhe. Vermeiden Sie synthetische Stoffe und enganliegende Kleidung.**

#### **4.4. Einfluss Gesundheitszustand**

Wer gesund lebt wirkt vermehrtem Schwitzen entgegen. Regelmäßiger Sport, bei dem der Körper ins Schwitzen kommt reguliert die Transpiration. Der Körper lernt so wann er schwitzen muss, nämlich dann wenn er wirklich Kühlung braucht. Somit wird dauerhaft eine Reduzierung der Schweißbildung erreicht.

**Tipp: Achten Sie neben gesunder Ernährung auch auf körperliche Betätigung. Bringen Sie Ihren Körper durch regelmäßigen Sport ins Schwitzen und regulieren so Ihre Transpiration.**

#### **4.5. Einfluss Vererbung**

Wenn auch Eltern oder Geschwister zu starkem Schwitzen neigen, kann dies ein Hinweis auf falsche Ernährung, aber auch auf eine Veranlagung zu einer Hyperhidrose sein.

**Tipp: Lassen Sie sich ärztlich beraten und überprüfen Sie Ihre Ernährung.**

### **5. Wissenswertes und weitere Ratschläge**

Botulinumtoxin ist ein Nervengift welches bei Einnahme tödlich ist. Nebeneffekte wie Muskellähmungen können auftreten.

**Tipp: Probieren Sie zunächst immer erst vorbeugende Maßnahmen, Achselpads oder Antitranspirante.**

Chirurgische Eingriffe wie die Schweißdrüsenabsaugung führen nach vielen Erfahrungsberichten zu kompensatorischem Schwitzen an anderen Körperbereichen. Auch ist ein Wiederauftreten der Schweißbildung am ursprünglichen Bereich nicht auszuschließen.

**Tipp: Probieren Sie als zunächst immer erst vorbeugende Maßnahmen, Achselpads oder Antitranspirante.**

Moderne Antitranspirante helfen in den meisten Fällen. Die Erfolgsquote kann je nach Hersteller bei ca. 98% liegen, vorausgesetzt die Produkte werden richtig angewandt.

**Tipp: Achten Sie unbedingt auf die richtige Anwendung. Die Produkte sind unbedingt abends vor dem Schlafengehen auf saubere und trockene Haut aufzutragen. Achten Sie auf die Ratschläge der Hersteller um Hautreizungen zu vermeiden und eine höchstmögliche Effektivität zu erreichen.**

Immer wieder treten Gerüchte auf, dass Antitranspirante auf Aluminiumsalzbasis Krebs fördern können. Da Aluminiumsalze seit über 70 Jahren gegen Schweiß eingesetzt werden, sind weltweit genügend statistische Daten vorhanden, die bestätigen, dass kein Zusammenhang besteht. Vertrauen Sie seriösen Quellen wie der Deutschen Krebsliga oder der amerikanischen Food & Drug Administration FDA.

**Tipp: Informieren Sie sich über mehrere Quellen. Vertrauen Sie seriösen und offiziellen Quellen.**

Generalisiertes Schwitzen am ganzen Körper ist nur durch Medikamente zu behandeln. Hier sollte in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden.

**Tipp: Lassen Sie sich ärztlich beraten. Sie können die Schweißbildung jedoch lokal an bis zu 3 Bereichen, in welchen das Schwitzen am meisten stört, mit Achselpads oder Antitranspiranten hemmen.**

Deodorants sind keine effektiven Antitranspirante. Sie beeinflussen lediglich den Geruch und nicht die Schweißbildung.

**Tipp: Wenn Ihnen nicht die Schweißbildung sondern nur der Schweißgeruch zu schaffen macht genügt eventuell der Gebrauch eines herkömmlichen Deodorants.**

Bei hyperempfindlicher Haut und Allergien können anstatt Antitranspirante auch Achselpads die Lösung erster Wahl gegen Achselschweiß sein.

**Tipp: Achten Sie beim Kauf von Antitranspiranten auf eine gute Hautverträglichkeit. Inhaltsstoffe wie Aloe Vera oder Dexpanthenol sind Indikatoren dafür. Bei Unverträglichkeit könnten gegebenenfalls Achselpads die Maßnahme erster Wahl sein.**

Bei Nachtschweiß ist einer der häufigsten Ursachen der Konsum von Alkohol.

**Tipp: Vermeiden Sie für eine gewisse Zeit den Konsum von Alkohol und schauen, ob Sie eine Veränderung feststellen können.**

Sollten Sie weitere Fragen oder Anregungen haben, können Sie die Autoren direkt kontaktieren unter [kontakt@sweat-stop.com](mailto:kontakt@sweat-stop.com). Gerne stehen wir Ihnen für Ihr Anliegen zur Verfügung.