

Schweiss, lass nach!

Foto: Getty Images

Alle Menschen schwitzen, einige weniger, andere mehr und einige wenige übermässig. Das bereitet ihnen Probleme, und vor allem der Sommer ist für sie die Hölle. Doch übermässiges Schwitzen kann man behandeln.

Von Thomas Vogel

Gerhard Goss, 50, aus Berikon AG ist freundlich, sympathisch, leicht übergewichtig, lacht oft, hat einen festen Händedruck und Erfolg im Beruf – aber er schwitzt. Nun werden Sie sagen, was ist denn dabei? Das gehört zum Menschen. Mit dem Schwitzen reguliert er die Körpertemperatur. Doch wenn der Schweiss selbst bei >



„Ich schwitze **im Tiefkühler** ebenso wie an der prallen Sonne,“ Gerhard Goss, Betroffener

normalen Temperaturen und ohne Anstrengung von Händen, Füssen oder aus den Achseln tropft, ist das kein kosmetisches und schon gar kein hygienisches Problem – dann ist es krankhaft.

Gerhard Goss gehört zu den drei Prozent der Bevölkerung, die übermässig schwitzen oder, wie es in der Fachsprache heisst, unter Hyperhidrosis leiden. Mediziner unterscheiden zwischen dem Schwitzen

am ganzen Körper, der generalisierten Hyperhidrosis, und dem an einzelnen Körperregionen, der fokalen Hyperhidrosis, meist an Händen, Füssen, Achseln, seltener im Gesicht oder im Brustbereich.

Die Ursache ist oft nicht klar. Bei rund zehn Prozent der Betroffenen hat das starke Schwitzen eine körperliche Ursache, sei es Kreislauf-, Wechseljahr- oder Stoffwechsellstörungen wie Diabetes, eine Schilddrüsen-Fehlfunktion oder neurologische Erkrankungen. Auch Nebenwirkungen von Medikamenten können übermässiges Schwitzen verursachen. Ist die Krankheit behandelt, verliert sich häufig das Schwitzen.

Die grosse Mehrheit der Betroffenen schwitzt jedoch ohne erkennbare Ursache und schämt sich dafür. So auch Gerhard Goss: «Ich trug mehr als zehn Jahre nur weisse Hemden», sagt er, «da sieht man die Schweissringe am wenigsten.» Bei Sitzungen im Sommer kam er sich wie ein Spinner vor: «Nur ich sass mit Jacke da und schwitzte, und das war mir peinlich.»

Genau da ortet der Dermatologe Dr. Manfred Rodel aus Feuerthalen ZH das Dilemma: in der eigenen Psyche. «Das ist ein Teufelskreis», sagt er. Denn je mehr sich die Betroffenen beobachtet fühlen, desto mehr packen sie sich ein, desto mehr schwitzen sie und desto mehr sind sie gestresst. «Anspannung und Stress spielen beim übermässigen Schwitzen immer eine Rolle», sagt Dr. Rodel. «Denn Schwitzen

wird mit Versagen, aber auch mit schmutzig gleichgesetzt», stellt er fest, «doch Schweiss riecht nicht.»

Das weiss auch Gerhard Goss. Dennoch versuchte er seit gut 30 Jahren mit den verschiedensten Methoden das Schwitzen zu unterbinden. Und da gibt es einige:

Antitranspirantien. Ihr Wirkprinzip ist simpel. Sie verstopfen die Schweissdrüsen mit einem Salzpflöpf. Dadurch kann der Schweiss nicht mehr auf die Haut gelangen. Die Creme oder das Gel wird vor dem Schlafengehen auf die entsprechenden Körperzonen aufgetragen. Wird die Therapie von einem Arzt verschrieben, zahlt die Grundversicherung. Der Erfolg ist nachgewiesen, aber bescheiden. Dazu Dr. Rodel: «Antitranspirantien sind ideal für jemanden, der hin und wieder schwitzt, aber für Hyperhidrose-Patienten sind sie zu schwach.»

Leitungswasser-Iontophorese. Für den Dermatologen Dr. Rodel ist die Iontophorese die Behandlung der Wahl bei starkem Schwitzen an Füssen und Händen: «Sehr effektiv und ohne Nebenwirkungen.» Dabei taucht der Patient die betroffenen Areale für 20 bis 30 Minuten in flache, halb mit Wasser gefüllte Plastikwannen, in denen sich Elektroden befinden, die unter Gleichstrom stehen. Für die Achselhöhlen hilft man sich mit einem Schwamm, der eine Elektrode enthält. Die genaue Wirkungsweise ist nicht bekannt. Ärzte vermuten, dass es die Schweissporen verengt und das Nervensystem irritiert. Bis ein normaler Schwitzzustand erreicht ist, dauert es rund ein halbes Jahr, und sowohl die Behandlung wie auch ein Heimgerät werden von der Grundversicherung gedeckt.

Tee/Medikamente. Ein Versuch mit Salbei oder Kampfer, als Tee oder Dragees eingenommen, kann sich lohnen, auch wenn keine Wunder zu erwarten sind. Bei schweren Schwitzstörungen werden Medikamente, sogenannte Anticholinergika eingesetzt, die das vegetative Nervensystem – zuständig für den Wärmehaushalt – dämpfen.

Botox. Sehr populär bei der Hyperhidrosis-Behandlung ist das aus der Faltenbehandlung bekannte Nervengift Botuli-

Für welche Körperstelle ist welche Methode geeignet?

	Antitranspirantien	Iontophorese	Botox Injektion	Entfernung der Schweissdrüsen	Durchtrennung des Nervs	Spezial Unterhemd
Kopf / Gesicht	☆☆		☆☆			
Achseln	☆☆	☆	☆☆	☆☆		☆☆
Handflächen	☆☆	☆☆	☆		☆	
Fusssohlen	☆☆	☆☆	☆			

WENN DER SCHWEISS AUS DREI MILLIONEN DRÜSEN PERLT, hilft je nach Körperregion ein anderes Verfahren, die Schweissproduktion zu drosseln. Zwei Sterne stehen für einen guten Behandlungserfolg, ist kein Stern vermerkt, eignet sich die Methode für die gewünschte Körperregion nicht.

numtoxin A, kurz Botox. «Es blockiert die Nervenimpulse, welche die Schweissdrüsen stimulieren, und diese geben keine Flüssigkeit mehr ab», sagt der Bieler Dermatologe Dr. Adrian Krähenbühl. Am besten geeignet ist Botox für die Achseln oder die Stirn. Die Wirkung der 500- bis 1000-fränkigen und von der Krankenkasse nicht vergüteten Behandlung hält etwa vier bis acht Monate an. «Die Erfahrung zeigt jedoch, dass viele Patienten nach zwei bis vier Behandlungen eine normale Schweissproduktion entwickeln», sagt Dr. Krähenbühl.

Operation. «Patienten fragen meist zuerst nach einer Operation», so Dr. Rodel. Er empfiehlt sie erst, wenn alles andere versagt hat. Bei der Operation werden entweder die Schweissdrüsen entfernt, was starke Narben hinterlasse, – oder schlicht der Nerv durchtrennt, der für die Steuerung der Schweissdrüsen zuständig ist. Oft kommt es danach zu kompensatorischem Schwitzen, also einem vermehrten Schwitzen an einer anderen Stelle. «Ich kenne Patienten, die hatten danach immer nasse Hosen oder standen permanent im Wasser, da sie stattdessen an der Leiste oder an den

Füssen schwitzen.» Der einzige Vorteil: Eine Operation ist bleibend und einmalig.

Gerhard Goss entschied sich nach 30 Jahren erfolglosem Ausprobieren für seinen eigenen Weg und wurde Unternehmer. «Laufen lassen» ist heute seine Devise. Dazu liess er sich vor zwei Jahren ein Unterhemd konstruieren, das unter den Achseln Taschen eingearbeitet hat. In die



„Ob jemand krankhaft schwitzt, sagt ihm **das eigene Empfinden**,“ Dr. Manfred Rodel

passen bis zu drei Papiertaschentücher, die den Schweiss aufsaugen. «Endlich kann ich wieder bunte Hemden anziehen oder die Jacke auch in einem warmen Raum ausziehen», schwärmt Gerhard Goss. Heute vertreibt er hauptberuflich diese Unterhemden. ●

@ Adressen und Buchtipps finden Sie auf www.gesundheitsprechstunde.ch

Deodorant oder Antitranspirant?

Deodorants verhindern, dass Schweiss anfängt zu stinken. Denn nicht Schweiss an sich riecht schlecht, sondern die Abfallprodukte der bakteriellen Zersetzung. Das Deo verhindert das.

Im Gegensatz dazu reduzieren Antitranspirantien oder Antiperspirants die Schweissbildung. Inzwischen enthalten viele Deos auch Antitranspirantien – meist erkennbar am Inhaltsstoff Aluminiumchlorid. «Antitranspirantien können jedoch zu Hautirritationen und gar Unverträglichkeit führen», sagt Dr. Manfred Rodel. Wer also mit Juckreiz auf einen Deo reagiert, sollte auf ein Produkt ausweichen, das effektiv nur ein Deodorant ist. Das sind vor allem die Produkte der Naturkosmetikanbieter.