

## Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Schwitzen

F: Seit längerem schwitze ich zum Teil vor allem unter den Achseln, leider mit unangenehmem Geruch. Jetzt habe ich gehört, dass Deodorants schädlich sein können. Stimmt das?

A: Leider ja zum großen Teil. Deos enthalten synthetische Duftstoffe, die oft Allergien auslösen. Einige reichern sich in der Muttermilch an und können die Leber schädigen, ebenso wie die antibakteriellen Substanzen - die zusätzlich die normale Hautflora zerstören. Schlimmer noch sind diejenigen, welche die Schweißbildung unterdrücken, da sie Aluminium enthalten, das sich im Körper stark anreichert und im Verdacht steht, die Alzheimer-Krankheit auszulösen. Übrigens enthalten auch die Kristallsteine Aluminium und sind somit keine Alternative.

F: Was ist denn dann eine Alternative?

A: Neben Waschen unter Zusatz von Zitrone oder Obstessig und dem Tragen von Kleidung aus Naturfasern gibt es mittlerweile im Bereich der Naturkosmetik jede Menge von Deodorants mit Pflanzenwirkstoffen und Blütenessenzen. Natürlich antibakteriell sind z.B. Ingwer, Nelke, Sandelholz, Teebaum- und Neem-Öl. Menthol, Kampfer und Myrrhe erfrischen und Salbei, Rosmarin, Thymian und Eichenrinde wirken zusammenziehend auf die Schweißdrüsen. Täglich Salbei-Tee zu trinken ist auch ein altbewährtes Hausmittel bei Schwitzen.

F: Es ist doch eigentlich nur Salzwasser, wie kommt denn der Geruch zustande?

A: Schweiß an sich ist geruchlos. Es gibt zwar auch Duftdrüsen, die unseren unverwechselbaren individuellen Eigengeruch produzieren, den wir aber meist nicht bewusst wahrnehmen können. Erst durch die Zersetzungs Vorgänge von Hautbakterien, die zum normalen Reinigungssystem gehören, kommt es zu stärkerer Geruchsbildung. Aufgrund vieler schwefelhaltiger Aminosäuren führt eiweißreiche, also vorwiegend tierische Ernährung leichter zu üblen Gerüchen als pflanzliche Kost. Beim Abbau von Eiweiß fällt Ammoniak an, das neben dem Geruch auch Leber und Nervenzellen schädigen kann.

F: Was kann denn hinter vermehrter Schweißbildung stecken?

A: Schwitzen hat diverse sinnvolle Aufgaben. Es reguliert die Körpertemperatur, weil beim Verdunsten Abkühlung stattfindet. Es dient wie Leber, Niere und Darm der Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und Umweltgiften. Von daher kann es auf toxische Belastung hinweisen. Dann ist es natürlich sinnvoller, zu entgiften als Schweißbildung zu unterdrücken. Bei hormonellen Ursachen sind die Wechseljahre der Frau am bekanntesten. Es kann ebenso an der Schilddrüse liegen, auch wenn die Laborwerte unauffällig sind. Im Bereich der Stresshormone findet sich heute sehr häufig ein Ungleichgewicht, und Stress ist erfahrungsgemäß sehr schweißtreibend.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25  
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
Elisabeth Höppel

Ärztin für  
Homöopathie  
Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Orthopädie