



plastische und ästhetische Chirurgie in Wien. „Manchmal können Krankheiten oder hormonelle Ursachen dahinterstecken, oder auch eine sogenannte primäre Hyperhidrose.“

**HILFE VOM FACHMANN.** Von dieser Form des übermäßigen Schwitzens sind bis zu fünf Prozent aller Menschen betroffen. Je nach Leidensdruck kann ihnen der Arzt mit Botox-Injektionen, einer Mikrowellenbehandlung oder Schweißdrüsen-Absaugung helfen. Alternative Heilverfahren wirken den Schweißausbrüchen ebenfalls entgegen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden etwa mit Akupunktur, Massage und Schröpfen gute Ergebnisse erzielt.

Gerade im Sommer kann auch eine Ernährungsumstellung, also der Verzicht auf hitzetreibende Speisen, die Schweißproduktion reduzieren. Salbei- oder Pfefferminztee bringen ebenfalls Abkühlung. Genießen sollte man die Getränke

dabei weder zu heiß noch zu kalt, denn beides würde den Stoffwechsel unnötig anregen. Lauwarm wirkt in diesem Fall tatsächlich am coolsten.

## Fakten rund ums Schwitzen

### Wie viel Schweiß ist normal?

Jeder Mensch transpiriert ständig, selbst wenn er sich wenig bis gar nicht bewegt. Der Großteil der Flüssigkeit wird dabei über die Atemluft ausgeschieden oder verdunstet unbemerkt von der Haut. Mindestens ein halber bis ein Liter Schweiß kommt so über den Tag verteilt zusammen, bei Hitze oder Anstrengung ein Vielfaches mehr. Von Hyperhidrose, also übermäßigem Schwitzen, spricht man bei der dreifachen Normalmenge beziehungsweise dann, wenn jemand permanent und ohne erkennbare Ursache schwitzt.

### Kann man auch geruchlos schwitzen?

„Frischer Schweiß hat kaum Eigengeruch“, erklärt Facharzt Dr. Rolf Bartsch. „Sobald die Sekrete der Schweiß- und Geruchsdrüsen allerdings mit den Bakterien der Haut in Berührung kommen, entsteht der unangenehme Geruch.“ Diese Bakterien, die sich immer auf der Hautoberfläche befinden, zerlegen die Sekrete in ihre Bestandteile, zu denen auch die übel riechende Buttersäure gehört.

### Schwitzen Männer mehr als Frauen?

Nein. In einer Studie der University of Wollongong in Australien fanden die Wissenschaftler heraus, dass nicht das Geschlecht, sondern die Körpergröße Einfluss darauf hat, wie schnell und stark jemand schwitzt. Kleinere Menschen sind dabei im Vorteil, was das Verhältnis von Körperfläche zu Masse betrifft. Bei ihnen findet mehr Kühlung über die Hautoberfläche statt, während größere Menschen eher transpirieren. Und da Männer im

FOTO: Getty Images

# NEU: AXE ICE CHILL MIT KÜHL-EFFEKT



\* Nur in den Filialen mit erweitertem Men's World-Sortiment und auf [www.meindm.at](http://www.meindm.at) erhältlich.

**AXE**  
FIND YOUR MAGIC

Durchschnitt größer sind als Frauen, entsteht leicht der Eindruck, dass sie mehr schwitzen.

**Enthält Schweiß sexuelle Lockstoffe?**  
Die menschlichen Duftstoffe im Schweiß helfen unbewusst bei der Partnerwahl, weil sie in Sekundenschnelle Rückschlüsse auf das Erbgut und den Gesundheitszustand des Gegenübers zulassen. Am attraktivsten findet man dabei naturgemäß Partner, deren Erbgut möglichst weit vom eigenen abweicht. In einer kalifornischen Studie wirkte das Androstadienon im männlichen Schweiß sogar erregend auf weibliche Testpersonen. Ob es sich dabei um ein Pheromon handelt, konnten nachfolgende Studien aber bislang nicht belegen.

**Nimmt man beim Schwitzen ab?**  
Nein. Es kann zwar sein, dass die Waage nach schweißtreibenden Aktivitäten oder nach dem Saunagang weniger Gewicht anzeigt, aber das liegt nicht daran, dass Kalorien oder Fett abgebaut wurden, sondern am Flüssigkeitsverlust. Zwei bis vier Liter Wasser verliert man bei großer Anstrengung oder Hitze in einer Stunde, doch diese werden durch Trinken wieder ausgeglichen, schließlich ist die Flüssigkeit überlebenswichtig für den Körper. Wer abnehmen will, muss beim Training die Fettverbrennung in Gang setzen, nur das Schwitzen allein reicht nicht aus.

**Schwitzt man woanders, wenn man die Achseln trockenlegt?**  
„Theoretisch ja“, sagt Dr. Rolf Bartsch, „aber die Achseln sind nur für zwei Prozent der gesamten Schweißproduktion des Körpers verantwortlich, da fällt es nicht ins Gewicht, wenn sich diese zwei Prozent auf die restliche Oberfläche verteilen.“

**Kommen unsportliche Leute schneller ins Schwitzen?**  
Nein, das Gegenteil ist der Fall. Bei trainierten Athleten setzt der Kühlprozess schneller ein als bei Menschen, die wenig Sport machen. Durch mehr Fitness steigt

die Körpertemperatur langsamer an und die Leistungsfähigkeit verbessert sich. Unsportliche Leute schwitzen zwar weniger, überhitzen dadurch aber auch schneller und haben eine geringere Kondition.

**Kann man beim Schwimmen schwitzen?**  
Ja, kann man! Nicht nur an Land, sondern auch im Wasser kühlt sich der Körper über die Schweißproduktion ab. Ein Leistungsschwimmer kommt beim Training auf einen viertel bis halben Liter Schweiß in der Stunde. Je wärmer das Wasser, desto höher der Feuchtigkeitsverlust. Deshalb sollte man nach dem Schwimmen nicht aufs Trinken vergessen.

**Wann ist Schwitzen gefährlich?**  
Plötzliche Schweißausbrüche ohne erkennbare Ursache können auf einen medizinischen Notfall hindeuten, vor allem, wenn sie mit kaltem Schweiß am ganzen Körper einhergehen. Kommen dann noch Atemnot, Zittern, Brustschmerzen oder Schwindel dazu, holt man besser sofort ärztliche Hilfe. Dahinter könnte ein Herzinfarkt stecken.

**Woraus besteht Schweiß?**  
Schweiß besteht zu 99 Prozent aus Wasser, die übrigen Bestandteile sind Elektrolyte, Milch-, Ascorbin- und Aminosäuren, Harnstoff und Zucker. —

## Medizinische Hilfe

Die Injektion mit Botulinumtoxin hemmt die Muskulatur rund um die Schweißdrüsen und kann Achselschweiß bis zu neun Monate verhindern; ab ca. 590 Euro. Das Absaugen der Schweißdrüsen reduziert Achselschweiß dauerhaft; Kostenpunkt: ca. 2.700 Euro. Infos: Dr. Rolf Bartsch, Grinzing Allee 15, 1190 Wien, theaesthetics.at

 **Wie findet man die passenden Worte, wenn jemand unangenehm riecht? [activebeauty.at](http://activebeauty.at)**



Effektiv. Das Anti-Transpirant Deodorant extra stark von **SEINZ** schützt mit Aktivkohle und Ginseng bis zu 48 Stunden lang vor Schweiß- und Körpergeruch.

Sauber. Einen sofortigen Frischekick unter der Dusche verspricht das Ice Chill Duschgel\* von **AXE** mit kühler Minze und Zitronenduft.



\*Erhältlich in dm Filialen mit erweitertem men's world-Sortiment und auf [meindm.at](http://meindm.at)



Diskret. Die Achselpads Sensitive von **BALEA** werden unsichtbar unter den Achseln ins Hemd geklebt und vermeiden dort zuverlässig Flecken und Schweißgeruch.



Exotisch. Das Deodorant Bodyspray Ipanema Nights von **FA MEN** wirkt Schweißgeruch mit einem speziellen Aktiv-Frische-Komplex entgegen und duftet nach Abenteuer.

FOTOS: dm ILLUSTRATION: Getty Images

**neu**

**PALMOLIVE**  
AROMA SENSATIONS  
feel LOVED  
DUSCHGEL  
GEL DOUCHE

Bring Deine Stimmung zum **Leuchten**

**neu** **neu** **neu** **neu**

**PALMOLIVE**  
Luminous Öl  
Handseife

**PALMOLIVE**  
AROMA SENSATIONS  
so LUMINOUS  
LUMINOUS ÖL  
HANDSEIFE

**PALMOLIVE**  
AROMA SENSATIONS  
just FABULOUS  
LUMINOUS ÖL  
HANDSEIFE

**PALMOLIVE**  
Luminous Öl  
Handseife

\*Nur in dm-Filialen mit erweitertem Körperreinigungs-Sortiment und auf [www.meindm.at](http://www.meindm.at) erhältlich.