

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Total verschwitzt  
**Autor:** Flemmer, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-981517>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 09.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Total verschwitzt

Schwitzen ist unangenehm, aber keine Krankheit. Das ist anders bei der Hyperhidrose. Dann schwitzt man mehr als normal. Etwa ein bis zwei Prozent der Bevölkerung leiden darunter.

Text: Andrea Flemmer

Schweissnass gebadet – diesen Zustand hat wohl schon jeder mal erlebt. Wir schwitzen aus den unterschiedlichsten Gründen, etwa bei intensivem Sport, bei Fieber oder weil man sich in sommerlicher Hitze aufhält. Im Grunde ist der Schweiß lebensnotwendig: Er hilft dem Körper, Temperaturunterschiede auszugleichen, übermässige Wärme aus dem Körperinneren nach aussen abzuleiten und somit eine konstante Körpertemperatur zu halten.

## Woher kommt der Schweiß?

Wir haben fast überall in der Haut Schweißdrüsen. Besonders viele davon findet man an den Handinnenflächen, den Fusssohlen und auf der Stirn. Sie geben eine salzhaltige Flüssigkeit ab. Diese verdunstet auf der Hautoberfläche und sorgt durch die Verdunstungskälte für Abkühlung. Zusätzlich ent-

hält der wässrige Schweiß Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium. Die Folge ist, dass Menschen, die stark schwitzen, den Verlust an Flüssigkeit und Salzen durch Trinken wieder ausgleichen müssen, zum Beispiel mit Mineralwasser.

Es gibt eine weitere andere Art von Schweißdrüsen: diejenigen unter den Achseln und im Genitalbereich. Sie scheiden neben Wasser und Salzen ein eher fetthaltiges Sekret aus. Es ist eigentlich geruchlos, aber wenn Bakterien Zeit bekommen die Inhaltsstoffe abzubauen, beginnt das Sekret zu duften.

Wie und wann die Schweißdrüsen aktiv werden, regelt das vegetative Nervensystem, auf das wir keinen Einfluss haben.

## Was verursacht krankhaftes Schwitzen?

Bei einer Hyperhidrose schwitzen die Betroffenen massiv untertags, nachts dagegen in der Regel nicht. Das kann schon in der Kindheit oder Jugend beginnen. Vor allem die Handflächen, Fusssohlen und/oder Achseln, Stirn und Kopf sind immer wieder feucht bis nass. Dies beeinträchtigt das Alltagsleben deutlich: Man will keine Hände schütteln, der Kontakt zu anderen ist erschwert.

Leider weiss man nach wie vor nicht, welcher spezifische Defekt im Körper zu einer Hyperhidrose führt. Das heisst, man weiss nicht, ob die Ursache der übermässigen Schweißbildung eine Überaktivität des sympathischen Nervensystems ist oder ob die Schweißdrüsen dies verursachen.

## Schwitz-Typologie

Manche Menschen schwitzen am ganzen Körper übermässig stark, genannt: generelle Hyperhidrose. Andere schwitzen nur stellenweise. Das kann die Hände betreffen, Fachbegriff palmare Hyperhidrose, nur die Achseln, genannt axilläre Hyperhidrose oder auf den Bereich der Füsse beschränkt sein, bezeichnet als plantare Hyperhidrose.



### Was muss man über die Krankheit wissen?

Man unterscheidet zwei Formen der Hyperhidrose. Zum einen die sogenannte **primäre Hyperhidrose**, d.h. grundlos starkes Schwitzen. Ohne dass man die Ursache kennt, produzieren die Schweißdrüsen bei diesem Störungsbild mehr Schweiß als es im Rahmen der natürlichen Körpervorgänge notwendig und zu erwarten wäre. Bereits geringfügige Reize, z.B. wärmere Temperaturen, positive/negative Gefühlsregungen oder ein Treffen mit anderen Menschen können ausreichen, um die Schweißbildung hochzutreiben.

Leidet man unter dieser Form der Hyperhidrose, schwitzt man anfallartig mehrmals in der Woche oder am Tag, meist an bestimmten Stellen, zum Beispiel nur unter den Achseln. Ähnliches kann auch an beiden Handflächen, an den Fusssohlen und/oder auf der Stirn und am Kopf der Fall sein. Nicht so häufig sind Schweißattacken am ganzen Körper. Ist die Erkrankung sehr intensiv, bilden sich nicht nur Schweißperlen, sondern der Schweiß fließt regelrecht.

Leider sind die durchgeschwitzten Hautstellen zusätzlich anfälliger für Pilzkrankungen und Geschwüre. Wie man sich unschwer vorstellen kann, kommen bei der belastenden Situation häufig psychische Probleme wie Ängste oder Depressionen hinzu. Relativ häufig ziehen sich Menschen mit primärer Hyperhidrose mehr und mehr von anderen zurück, um nicht in unangenehme Situationen zu geraten.

Die andere Form ist die **sekundäre Hyperhidrose**. Dabei ist man immer wieder tropfnass und schwitzt am ganzen Körper. Diese Krankheitsform entsteht

### Wann zum Arzt?

Ein Arztbesuch ist erforderlich, wenn

- \* man unter einer ständigen intensiven Schweißbildung leidet und die üblichen Hygienemassnahmen nicht helfen, so dass das Privat- und Berufsleben darunter leiden
- \* man schon bei der geringsten Aufregung oder Anstrengung nasse Handflächen und/oder Fusssohlen bekommt oder wenn es sogar von Achseln, Stirn und Kopfhaut tropft
- \* man häufig am Kopf und/oder am ganzen Körper schwitzt, auch wenn es draussen oder im Raum eher kühl ist
- \* man nach einem Infekt mit Fieber weiterhin zu Schweißausbrüchen neigt, auch wenn die Krankheit überstanden ist
- \* zum häufigen Schwitzen Beschwerden hinzukommen wie Glieder-, Muskel-, Rücken- oder Kopfschmerzen, starker Durst, Blässe, Magen-Darm-Probleme, Nervosität, Ängste, depressive Verstimmungen,
- \* man unerwartete Schweißattacken mit Zittern, Schwindel, Herzrasen bekommt, z.B. in belastenden oder angstausslösenden Situationen.

entweder bei einer körperlichen Veränderung und Belastung, etwa in den Wechseljahren, bei Übergewicht, bei Stress oder als Symptom einer bestimmten Erkrankung. Verantwortlich sind oft Hormon- und Stoffwechselerkrankungen, etwa eine Schilddrüsenüberfunktion, Infektionen, Nervenstörungen, ein Krebsleiden oder psychische Erkrankungen.

Die wichtigsten Ursachen für die sekundäre Hyperhidrose sind Übergewicht bis hin zu Fettsucht,

Alkoholkonsum bis hin zum -missbrauch, Stress im Beruf bzw. seelische Belastungen im Privatleben bis hin zum Burn-out, Schwangerschaft, Wechseljahre, Testosteronmangel, eine übergroße Schilddrüse (Basedow-Krankheit bzw. Hashimoto-Thyreoiditis) und Diabetes. Auch als Nebenwirkung einiger Medikamente kann eine sekundäre Hyperhidrose auftreten, z.B. infolge der Einnahme von Hormon- und Kortisonpräparaten, Schilddrüsenmitteln, Antidepressiva, starken Schmerz- und einiger Parkinsonmittel sowie von Medikamenten gegen Psychosen und Erregungszustände und durchblutungsfördernder Mittel.

### Wie erfolgt die Diagnosestellung?

Der erste Ansprechpartner ist meist der Hausarzt. Man wird zu Beschwerden, Lebensumständen und Krankengeschichte befragt. Dazu kommt eine gezielte körperliche Untersuchung. Es gibt auch Tests, die es ermöglichen, stark betroffene Körperflächen und Schweißmengen zu bestimmen, etwa den Jod-Stärke-Test. In dessen Rahmen werden eine Jodlösung und Stärkepulver aufgetragen; der betroffene Körperbereich verfärbt sich entsprechend. Falls erforderlich, wird Ihr Arzt Sie zu einem Spezialisten überweisen.

### Was kann ich selbst tun?

Leidet man unter Hyperhidrose, ist es wichtig, den Lebensstil anzupassen. Das bedeutet in der Regel: Idealgewicht halten oder bedarfsgerecht abnehmen, sich mediterran ernähren, auf scharf gewürzte Gerichte sowie Alkohol und übermäßigen Kaffeekonsum verzichten. Auch regelmäßige Bewegung ist wichtig. Achten sollte man zudem auf die Kleidung: luftdurchlässige Garderobe aus Naturmaterialien reduziert den Schwitzdrang und beugt Hautreizungen vor.

### Was bietet die Phytotherapie?

Die Phytotherapie verwendet traditionell eine Reihe von Pflanzen gegen das Schwitzen, u.a. Eichenrinde und Walnussblätter. Beide enthalten viele Gerbstoffe, welche schweißhemmend wirken.

**Anwendung:** Für einen **Walnussblättersud** nimmt man 4 EL Walnussblätter und kocht sie in 1 l Wasser auf. Diese Mischung lässt man abkühlen und siebt die Blätter ab. In dem Sud badet man Hände und Füße oder wäscht die Achseln damit.

Ähnlich verfährt man mit **Eichenrinde**: 200 g Rinde mit 1 l Wasser in einen Topf geben, die Mischung aufkochen und abkühlen. Blätter absieben und die Mischung für ein Bad oder eine Waschung nutzen.

Eichenrinde kann man auch als Tee zu sich nehmen. Er schmeckt jedoch nicht gut, so dass Fertigarzneimittel als Tabletten oder Kapseln eher ange raten sind. Eichenrinde sollte man aufgrund ihrer gerbenden und austrocknenden Wirkung nicht länger als zwei bis drei Wochen anwenden.

Auch die **Virginische Zaubernuss** (*Hamamelis virginiana*) hat einen hohen Gehalt an Gerbstoffen in ihren Blättern sowie Zweigen und sollte daher gegen Hyperhidrose helfen. Man bekommt sie fertig als Salbe oder Creme, als alkoholische Tinktur, Tee und als homöopathisches Mittel.

Da es bei empfindlichen Personen bei innerlicher Anwendung zu Magenbeschwerden kommen kann, sollte man die Zaubernuss besser nur in Form von Bädern, Kompressen und Umschlägen einsetzen. Allergische Reaktionen gegen Hamamelisprodukte sind möglich.

**Anwendung:** Für Umschläge 5 bis 10 g Hamamelisrinde mit ¼ l heissem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Hamameliswasser unverdünnt oder mit Wasser 1:3 verdünnen, dann als Umschlag oder Kompresse verwenden.

Für ein Bad 20 bis 50 g Rinde in 250 bis 500 ml heissem Wasser aufbrühen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, dem Bad zugeben.

Einfache Variante: 20 bis 30 ml käuflichen Hamamelisfluidextrakt oder 20 ml Hamamelisessenz ins Badewasser geben.

## Worauf setzt man in der Homöopathie?

Auch homöopathische Arzneimittel können bei Hyperhidrose hilfreich sein bzw. andere Behandlungsmethoden unterstützen. Eingesetzt werden Globuli, Tropfen oder Tabletten. Das entsprechende Arzneimittel sollte bei Hyperhidrose in niedriger Potenz (D6 oder D12) über eine längere Zeit täglich angewendet werden, damit man den Behandlungserfolg beurteilen kann.

Tritt die vermehrte Schweißbildung plötzlich auf, sollte eine einmalige Gabe des Mittels (bei Bedarf Wiederholung am Folgetag) in der Potenz D30 erfolgen. Steckt jedoch eine Grunderkrankung hinter der Hyperhidrose, sollte die Medikation im Rahmen einer homöopathischen Therapie durch einen ausgebildeten Homöopathen vorgenommen werden.

Indikationen:

- \* Bei vermehrtem Schwitzen, Hitzewallungen und Nachtschweiss, möglicherweise begleitet von saurem Aufstossen, Aphten, Gelenkschmerzen und Müdigkeit: Acidum sulfuricum.
- \* Heftiges Schwitzen bei geringer Anstrengung, Nachtschweiss, der Schweiß ist übelriechend: Calcium carbonicum, Mercurius solubilis, Silicea.
- \* Starkes Schwitzen direkt nach dem Einschlafen: Conium.
- \* Bei Blutarmut kombiniert mit Nachtschweiss, die Betroffenen sind sehr erschöpft: Ferrum phosphoricum.
- \* Der Schweiß riecht nach Urin und die stark schwitzende Haut weist Einrisse und Schrunden auf: Nitricum acidum.

## Lesen Sie auf unserer Webseite:

- \* wie **Akupunktur** gegen Schwitzen wirkt
- \* wie man **Kneippsche Methoden** bei der Krankheit einsetzt
- \* welche **konventionellen** Behandlungsmethoden es für Hyperhidrose gibt
- \* weitere Infos zum Thema Schwitzen

[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort: Schwitzen



## Salbei wirkt zuverlässig

Salbei wird seit Jahrhunderten genutzt, wenn es ums Thema Schwitzen geht, besonders in den Wechseljahren. Es gibt zahlreiche Studien, die die antitranspirative Wirkung von Salbei bestätigen. Salbei wirkt desinfizierend und adstringierend (zusammenziehend). Anwendungen mit der Pflanze können helfen, den Schweißfluss etwa um die Hälfte zu reduzieren, zeigen Studien. Besonders hilfreich sind Extrakte, die aus frischem Kraut gewonnen werden.

Generell ist gegen eine langfristige Therapie mit Salbei-Zubereitungen nichts einzuwenden, so lange die tägliche Obergrenze der Aufnahme von Thujon (Salbei-Inhaltsstoff)\* von 6 mg pro Person nicht überschritten wird.

In der traditionellen Heilkunde gilt ein Tee von Salbeiblättern als sehr wirkungsvoll gegen alle Formen von Schwitzen.

**Anwendung:** 1 TL Blätter mit 150 ml kochendem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Dreimal täglich eine Tasse davon trinken. Circa vier Wochen anwenden, dann eine Weile pausieren.

Salbeiaufguss kann man auch äusserlich als Waschung, Kompresse oder Fussbad nutzen.

\*In Produkten von A.Vogel wird Thujon stark abgereichert, da es als flüchtige Komponente während des Herstellungsprozesses fast vollständig entfernt wird.

