

Was tun bei Schweiss- geruch?

Schwitzen ist normal. Dass wir dann oft riechen, liegt an den Bakterien, die den geruchlosen Schweiß zersetzen.

Text: Silvia Schütz



Unter den Achseln schwitzen wir deshalb stark, weil sich hier besonders viele Schweißdrüsen befinden.

Warum schwitzen wir?

Wir schwitzen, um unseren Körper zu kühlen, dabei sondern unsere vier bis sechs Millionen Schweißdrüsen ein wässriges Sekret ab: «Schweiss verteilt sich auf der Haut, verdunstet und entzieht dem Körper Wärme - so entsteht ein Kühleffekt», sagt Bettina Schlagenhaufl. Sie ist Dermatologin und im Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft für Dermatologie.

Warum stinkt Schweiß?

Normaler Schweiß riecht nicht. Erst wenn er auf der Haut von Bakterien zersetzt wird, entsteht ein unangenehmer Geruch.

Wo schwitzen wir am stärksten?

An Handflächen, Fusssohlen, in Achselhöhlen und im Intimbereich. Wir besitzen zwei Arten von Schweißdrüsen, die auf dem Körper unterschiedlich verteilt sind. Die ekkrinen

Bild: Adobe Stock

Anzeige

Schweppes – Take your Time

Profizieren und geniessen.

6er-Pack

40%

Schweppes

Bitter Lemon, Ginger Ale oder Indian Tonic, 6 x 1 Liter
oder 6 x 500 ml, z. B. Bitter Lemon, 6 x 500 ml,
7.10 anstatt 11.90

MIGROS

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen. Angebote gelten vom 20.8. bis 26.8.2024, solange Vorrat.

Drüsen produzieren wässrigen Schweiß und kommen fast überall in der Haut vor, besonders zahlreich an Handinnenflächen und Fusssohlen. Die apokrinen Schweißdrüsen sind weniger häufig und befinden sich hauptsächlich in behaarten Regionen wie Achselhöhlen und Intimbereich. Apokrine Drüsen scheiden mehr Fett und Eiweissstoffe aus, ihr Sekret ist zähflüssiger und wird von mehr Bakterien besiedelt. Oft werden die Achselhöhlen von körpereigenen Bakterien, die das feuchte Milieu mögen, überwuchert. Dies verursacht einen süsslich-stechenden Geruch.

Was fördert das Schwitzen?

Anstrengung und Stress, aber auch scharfe oder heisse Speisen und Getränke, Alkohol und ebenso Übergewicht. Infektionen, Schmerzen, hormonelle Störungen, gewisse Medikamente und auch Fieber, weil der Körper seine Temperatur senken will.



Pedic Antitranspirant Fuss-Deospray
125 ml Fr.4.50



Nivea Dry Comfort Deodorant Roll-On
50 ml Fr.3.95

Was, wenn jemand nach Schweiß stinkt?

Behutsam darauf aufmerksam machen und eventuell ein paar Tipps anbringen. Spricht man das Thema nicht an, tut man niemandem einen Gefallen.

Wie vorbeugen?

- Achselhaare rasieren und stark schwitzende Regionen täglich mit einer milden, leicht desinfizierenden Waschemulsion waschen
- luftige und atmungsaktive Kleidung aus Baumwolle, Leinen, Seide oder aus Merinowolle tragen
- Schuhe aus Leder oder atmungsaktiven Materialien tragen. Je offener der Schuh, desto besser.
- eher kleine, nicht zu kalorienreiche Mahlzeiten essen
- Deos benutzen. Falls das nicht ausreicht, Antitranspirante verwenden. Man sollte bei Letzteren die Verträglichkeit checken.

Anzeige



Entdecken Sie ein italienisches Juwel!

Ein authentischer Käse, mit intensiven und fruchtigen Noten, am Fusse der Dolomiten hergestellt

Neu

5.30 Piave DOP Vecchio
Selezione oro,
12 Monate Reifung,
200g (100g=2.65)



MIGROS