

18/

„Trinken Sie im Sommer ja keine eiskalten Getränke – das stresst den Körper zusätzlich“

Mediziner verraten, wie man im Sommer Schweißflecken vorbeugen kann **S. 74.**

LEBENS-ART **GESUNDHEIT**

Wenig Textil,
viel Trinken
und Anstrengungen
vermeiden -
so gehts

Und das
Schirmchen?
falls es regnet?

Nur Naturstoffe. Seide, Baumwolle oder Leinen sind optimal für den Sommer. Von einem kühlenden Getränk raten Experten ab.





überraschende Tipps gegen die Hitze

Schweißflecken adé. Ärzte verraten, wie man dank Kamillentea, Buttermilch, Salbei und Babypuder nie wieder schwitzen muss.

Eines gleich einmal vorweg: Schwitzen ist wichtig. „Schweißdrüsen im menschlichen Körper und der Schweiß an sich haben sinnvolle Aufgaben. Sie regulieren den Wärmehaushalt, entgiften und halten die Haut geschmeidig. „In die normale gesunde Schweißproduktion sollte daher nicht medizinisch eingegriffen werden“, erklärt Hautärztin Sabine Schwarz. Wir verlieren über diese Drüsen zwischen 0,5 bis acht Liter, je nach Veranlagung und Betätigung einer Person.

Zu viel sollte es dann aber doch nicht sein. Deshalb haben wir für Sie die besten Tipps, wie man lästigen Schweißfle-

cken vorbeugen kann. Was Tomaten, Gurken und Apfelessig damit zu tun haben, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

M. Dlugokecki, P. Steurer

1 PFEFFERMINZE IST EINE WUNDERWAFFE

Die Pfefferminze kühlt den Körper, was die Bereitschaft zum Schwitzen vermindert. Tipp: Ein paar Tropfen Pfefferminzöl auf einen mit kaltem Wasser befeuchteten Waschlappen träufeln und die Haut damit einreiben – schon ist man erfrischt. Als Durstlöcher: Pfefferminztee auf Raumtemperatur abkühlen lassen und mit einem Spritzer Zitrone versetzen.

Dr. Tamara Kopp,
Hautärztin

2 TRINKEN SIE GESPRITZTE BUTTERMILCH

Auch wenn es im ersten Moment etwas gewöhnungsbedürftig klingt: Normal temperierte Buttermilch mit Mineralwasser aufgespritzt kühlt den Körper von innen – und erfrischt auch noch.

Dr. Monika Weratschnig,
Dätologin

3 NATURSTOFFE SIND ATMUNGSAKTIVER

Das Kleid ist zwar schön, aber aus Kunstfaser? Ziehen Sie es lieber nicht an, denn das führt garantiert zu Schweißflecken – da kann das Stück noch so sexy sein. Tragen Sie im Sommer eher T-Shirts, Hemden, Kleider oder Blusen aus

Naturstoffen wie Baumwolle, Leinen oder Seide.

Dr. Kaan Harmankaya,
Hautarzt

4 TRINKEN SIE KEINE KALTEN GETRÄNKE

So eine eiskalte Limonade aus dem Kühlschrank ist besonders an extrem heißen Tagen sehr verlockend. Obwohl der Körper förmlich danach schreit, sollte man doch lieber darauf verzichten. Denn Eiseskälte im Bauch verwirrt und überanstrengt einen schwitzenden Körper unnötig. Trinkt man besonders Kaltes, braucht der Körper für das Erwärmen viel Energie- und erzeugt dadurch wieder Wärme. Deswegen wird in süd-

ILLUSTRATIONEN TEX RUBINOWITZ

LEBENS-ART **GESUNDHEIT**

► lichen Ländern auch bei großer Hitze häufig Tee getrunken.

Dr. Piero Lercher, Sport- und Ernährungsmediziner

6 GEHEN SIE BEI HITZE WALKEN ODER RADFAHREN

Sport bei Hitze? Unbedingt, meinen die Experten. Bringen Sie Ihren Körper dabei so richtig ins Schwitzen. Denn je mehr Schweiß gezielt ausgeschieden wird, desto seltener tritt er unerwünscht auf. Bei schweren und geschwollenen Beinen sind Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Walken zu empfehlen – und viel effizienter als eiskalte Fußbäder. Vergessen Sie aber nicht auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Dr. Alexander Flor, Venenspezialist

5 MINERALSTOFFE SIND WICHTIG

Mit dem Schwitzen werden auch wichtige Mineralstoffe, wie Natrium, Chlorid, Kalium und Magnesium ausgeschieden. Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen ist reich an diesen Mineralien und kann die Defizite gut ausgleichen. Auch Pilze, Samen, Fisch, Weizen, Haferflocken, Naturreis, Hirse, Sojamehl, Milchprodukte und Nüsse enthalten viel Magnesium und Kalium.

Dr. Daniela Themmer, Allgemeinärztin

7 VERMEIDEN SIE STRESS IM ALLTAG

Zugegeben, es ist leichter gesagt als getan. Aber es ist erwiesen, dass Stresssituationen und Aufregung den Körper schwitzen lassen. Gehen Sie also soweit es geht gelassen durch den Sommer. Autogenes Training hilft: Atmen Sie bewusst langsam ein und aus und halten abwechselnd das rechte und das linke Nasen-

loch zu. Wiederholen Sie diese Bauchatmung bis zu zwölf Mal.

Dr. Josef Wallentin, Allgemeinmediziner

8 FINGER WEG VON SCHARFEN GERICHTEN

Chili, Pfeffer und Salzige sind scharf auf Schweißdrüsen und kurbeln diese besonders kräftig an. Greifen Sie stattdessen lieber zu Salat. Experten-Tipp: Am besten stündlich einige Stückchen Radieschen, grünen Apfel, Salatgurken oder Paradeiser essen. Diese gesunden Vitaminbomben versorgen den Wasserhaushalt und belasten – im Gegensatz zu anderen Obstsorten – Magen und Speiseröhre nicht, da sie keinen konzentrierten Zucker enthalten.

Dr. Martin Riegler, Refluxspezialist

9 AKUPRESSUR-TIPPS GEGEN SCHWITZEN

Einen Fingerbreit hinter dem Ohr, in Ohrläppchen-Höhe, am oberen Unterkiefer liegen die Energiepunkte, die man bei starkem Schwitzen aktivieren sollte. So einfach geht's: Massieren Sie den Bereich auf beiden Seiten gleichzeitig in kreisenden Bewegungen mit den Zeigefingern. Zwei bis drei Minuten, zehnmal am Tag wiederholen.

Dr. Josef Wallentin, Allgemeinmediziner

10 GEHEN SIE IN DIE SAUNA

Draußen hat es 35 Grad und dann auch noch in die Sauna gehen? Ja, sagt die Expertin. Denn häufiges Saunieren trainiert die Hitzetoleranz des Körpers und verbessert die Regulierung der Schweißdrüsen. So werden die Poren im Alltag schweißresistenter. Am besten

jetzt damit anfangen, dann kommen einem heiße Tage gleich viel kühler vor. Auch Wechselduschen können helfen: Nehmen Sie einmal täglich eine Wechseldusche und beenden Sie diese mit kaltem Wasser.

Dr. Sibylle Wichlas, Hautärztin

11 PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Dabei werden in bestimmter Reihenfolge verschiedene Muskelgruppen erst angespannt, die Spannung gehalten und dann abrupt losgelassen. Die Wahrnehmung wird gezielt auf den Übergang von Anspannung zur Entspannung gelenkt. Bei regelmäßiger Anwendung werden die Körpertemperatur sowie die Leitfähigkeit der Haut gesenkt – und somit die Schweißbildung.

Mag. Jürgen Steurer, Klinischer Psychologe



12 SALBEI IN ALLEN VARIATIONEN

Salbei enthält Bitterstoffe, die die Schweißbildung mildern. Der Wirkstoff aus den ätherischen Ölen normalisiert die Schweißdrüsenabsonderung und reguliert das Nervensystem, welches für die Steuerung der Schweißdrüsen verantwortlich ist – das ist sogar wissenschaftlich erwiesen. Trinken Sie am besten zwei Wochen lang jeden Tag einen Liter Salbei-Tee. So geht's: Kochen Sie einen Liter Wasser mit drei Esslöffeln Salbeiblätter auf, drei Minuten kochen lassen und abseihen. Trinken Sie einen Viertel Liter davon morgens lauwarm, den Rest über den Tag verteilt. Salbei kann auch in Form eines Fußbades angewendet werden.

Dr. Peter Biowski, Facharzt für physikalische Medizin

13 HÄNDE WEG VON ALKOHOL, KAFFEE UND ZIGARETTEN

Alkohol, Nikotin und Koffein wirken im wahrsten Sinne des Wortes schweißtreibend. Sie wirken aufs Nervensystem und kurbeln die Schweißbildung an. Aber auch wer zuviel Gewicht

mit sich herumschleppt, bringt die Schweißdrüsen auf Touren.

Dr. Piero Lercher, Sport- & Ernährungsmediziner

14 KÜHLENDE AROMAÖLE INS FUSSBAD

Das hilft gegen Schweißfüße: Nehmen Sie eine Schüssel Wasser, einen Esslöffel Salz, zwei Tropfen Teebaumöl, zwei Tropfen Thymianöl. Dann die Füße in kaltem Wasser baden und ziehen lassen. Nicht gleich abspülen.

Romana Muth, Ayurveda-Expertin

15 KAMILLE & ALOE VERA GEGEN GESICHTS-SCHWEISS

Vor allem Frauen haben es an heißen Tagen nicht leicht: Kaum ist man aus der Tür heraus, prallt einem die starke Hitze ins Gesicht und das zuvor sorgsam aufgetragene Make-up rinnt die Wangen hinunter. Da hilft nur eines: Bereiten Sie am besten gleich in der Früh einen kräftigen Kamillentee zu und lassen Sie ihn abkühlen. Tränken Sie dann ein Tuch mit dem Tee und legen es als kalten Wickel aufs Gesicht. Das wirkt sofort angenehm kühlend und schränkt auch die Schweißproduktion nachhaltig ein. Eine ideale, kühlende Ergänzung für einen Sommertag stellt Menthol dar. Dann klappt's auch mit dem Make-up.

Dr. Elke Janig, Hautärztin

16 VERDÜNNTER APFEL-ESSIG ALS LOTION

Reiben Sie zweimal wöchentlich nach dem Duschen Ihren Körper mit verdünntem Zitronensaft oder verdünntem Apelessig ein. Das mindert die Schweißproduktion und verschafft ein angenehm kühles und trockenes Körpergefühl.

Dr. Sabine Schwarz, Hautärztin

17 DUSCHGEL SELBST GEMACHT

Sie neigen stark zum Schwitzen und haben oft Angst vor der nächsten Schweiß-Attacke? Stehen Sie dazu. Wischen Sie sich demonstrativ mit der Hand über die Stirn, und sagen sie sich: „Ich werde jetzt allen zeigen, wie gut ich schwitzen kann.“ „Die Paradoxe Intention“, so der Fachterminus dieser psychotherapeutischen Methode, hat schon so einigen Betroffenen geholfen.

Josef Wallentin, Allgemeinmediziner

18 BABYPUDER UNTER DIE ACHSELN

Keine Frage: Starkes Schwitzen in den Achselhöhlen ist lästig und kann mitunter auch zu unangenehmen

Rötungen und Entzündungen der Haut führen. Unser Tipp: Verwenden Sie Babypuder. Dieser bindet überflüssigen Schweiß, pflegt und besänftigt die Haut. Das Puder saugt nicht nur den Schweiß auf, die Inhaltsstoffe Kalzium und Karbonat verhindern die Schweißbildung. Pudern sie sich nach dem Waschen ein.

Dr. Sabine Schwarz, Hautärztin

19 HYGIENE-TIPP: RASIEREN

Ja, liebe Männer, das gilt auch für euch. Durch das Rasieren der Achseln verringert sich die Talgbildung und das Nahrungsangebot für Bakterien.

Dr. Georg Weinlich, Hautarzt

