

Bochum. Joachim* wollte seiner Frau eine Freude machen und buchte für sie beide einen Tanzkurs. Doch kaum hatten sie die ersten Schritte gelernt – eins, zwei, drei –, bildeten sich auf seiner Stirn Schweißperlen. „Ach was, ganze Schweißströme! Mir lief es nur so runter.“ Er nahm zur nächsten Stunde ein Ersatz-Hemd mit. Aber auch das war schnell durchgeschwitzt, selbst bei den langsamsten Tänzen. Die Packung Taschentücher reichte nicht. Vielleicht sollte er lieber ein Handtuch mitnehmen? Es war dem 56-jährigen peinlich, dass er nach der kleinsten Bewegung triefte wie nach einem Marathon und seine Frau beim Tanzen die Schweißtropfen abbekam. Für ihn war klar: „Ich betreue keine Tanzfläche mehr.“

Schweiß ist eigentlich etwas Gutes. Schließlich kühlt er bei Hitze den Körper, indem die Flüssigkeit auf der Haut verdunstet. Aber es gibt Menschen, die schwitzen – selbst wenn die Sonne nicht scheint, sie nicht in einer Stresssituation sind und sie nicht einmal den kleinen Finger bewegen. „Viele Menschen schwitzen so sehr, dass sie keine Hand schütteln und auch kein Blatt Papier beschreiben können, weil ihnen der Schweiß so heruntertropft“, sagt der Dermatologe Klaus Hoffmann, Leitender Arzt der Abteilung für ästhetisch-operative Medizin an der Universitätsklinik im St.-Josef-Hospital in Bochum. „Ich habe mal ein siebenjähriges Kind kennengelernt, das konnte nicht in ein Heft schreiben, weil es an den Händen so stark geschwitzt hat.“

Schwitzen kann auch auf eine ernsthafte Krankheit hindeuten
Die Betroffenen probieren sich durchs Deo-Regal, haben ständig Wechselkleidung dabei, aber es hilft nichts: Sie sind schweißgebadet. Hyperhidrose nennt man diese Krankheit. „Man muss mehr als 50 mg pro Minute ausschwitzen, dann ist es wissenschaftlich gesehen ein krankhaft vermehrtes Schwitzen“, sagt Hoffmann. Um das festzustellen, wird ein Tupfer in die Achselhöhle des Patienten gelegt und danach gewogen.

Das übermäßige Schwitzen kann auf eine Krankheit hindeuten: Diabetes oder eine Schilddrüsen-Fehlfunktion. Auch Übergewicht spielt eine Rolle. Allerdings sei das die kleinere Gruppe der Menschen, die um Hilfe bittet. Bei den meisten Patienten finden die Ärzte keine Ursache, so Hoffmann. „Die Patienten fangen

„Nass von der Achsel bis zur Hose“

Starkes Schwitzen: Betroffene schämen sich so sehr, dass sie die Einsamkeit vorziehen, weiß der Bochumer Arzt Klaus Hoffmann. Doch der Schweiß lässt sich stoppen



Man kann die Schweißdrüsen trainieren.

Klaus Hoffmann Leitender Arzt der Abteilung für ästhetisch-operative Medizin an der Universitätsklinik im St.-Josef-Hospital in Bochum

plötzlich an, ohne ersichtlichen Grund massiv zu schwitzen, was super-unangenehm ist. Sie sitzen im Lokal und plötzlich läuft die Brühe herunter, manchmal so schlimm, dass sie von den Achselhöhlen bis zur Hose hinunter nass werden.“ Aber der 63-Jährige beruhigt: „Man kann die Schweißdrüsen trainieren.“

Da kommt der alte Pfarrer Kneipp ins Spiel: Wechselduschen. Erst übergießt man sich mit warmem Wasser, dann mit kaltem. Oder man geht in die Sauna – und kühlt sich danach mit eiskaltem Wasser ab. Auch Joachim könnte sich nach einer schweißtreibenden Runde auf dem Tanzparkett kalt duschen und so die Schweißdrüsen trainieren. Hoffmann: „Das hilft in einigen Fällen.“

Deos mit Aluminiumsalzen sind umstritten. Es gibt Vermutungen, dass der Stoff schädlich für den Körper ist, auch wenn das wissenschaftlich nicht restlos geklärt ist. „Aber das Risiko für Patienten, die tatsächlich massiv schwitzen, ist überschaubar. Sie sollten ein Mittel mit Aluminium benutzen.“ Wobei Hoffmann zu einem Antitranspirant rät, das die Schweißproduktion vorübergehend hemmt. Einfache Mittel gibt es in der Drogerie, stärkere in der Apotheke.

Eine weitere Methode ist die Schwachstromtherapie, die Leitungswasser-Iontophorese. „Dabei leitet

man einen schwachen Strom durch ein Wasserbad und depolarisiert quasi Nervenleitungen in den Schweißbahnen der Hände und Füße, sodass man dann eine Zeit lang weniger schwitzt“, erklärt Hoffmann. „Das funktioniert auch gar nicht schlecht. Das Problem ist nur, dass ein junger Mensch dies oft nicht durchhält, wenn er morgens, mittags, abends eine

Viertelstunde oder 20 Minuten Hände in ein Wasserbad halten soll.“

Welche Alternative gibt es noch? „Botox“, sagt der Facharzt. Mit den aus der Schönheitschirurgie bekannten Spritzen wird nicht nur die Haut geglättet, sie stoppen auch die Schweißproduktion. „Das Schwitzen wird dadurch unterbrochen für drei bis sechs Monate, in der Tendenz eher sechs Monate.“ Die rund 900 Euro teure Behandlung sei anerkannt, „sie ist auch praktisch nebenwirkungslos“, sagt Hoffmann. Aber sie werde erst dann von der Krankenkasse bezahlt, wenn einfachere Therapien, mit Salbeitabletten oder der Leitungswasser-Iontophorese etwa, keinen Erfolg hatten.

STOCK



Schweiß hat neben der Abkühlung noch eine weitere Funktion: „Den Talg, also das, was in den Talgdrüsen produziert wird, über den Körper zu verteilen und quasi die Hautoberfläche zu fetten“, erklärt Hoffmann. Insbesondere da, wo viele Haare sind, also unter den Armen, ist das der Fall. Das sei für den Menschen sinnvoll gewesen, als er noch auf allen vieren gelaufen ist. Aber heute habe das Schwitzen unter den Armen entwicklungsphysiologisch betrachtet keinen größeren Sinn mehr. Die Schweißdrüsen in den Achselhöhlen seien somit überflüssig – sie könnten für immer ausgeschaltet werden. Und genau das passiert bei einer Operation.

Es handelt sich dabei um eine sogenannte „Kürettage der unteren Hautschichten“: „Die Schweißdrüsen liegen in der Übergangzone zwischen Fett und Haut. Wenn man jetzt an den beiden Enden der Schweißdrüsen einen kleinen Einschnitt macht, kann man quasi einen Schaber unter die Haut schieben und unter der Haut kratzen, und damit macht man auch die Schweißdrüsen kaputt.“

Aber diese Methode sei ebenfalls kostspielig, liege bei über 3000 Euro und werde nicht immer von der Kasse übernommen. Zudem sei jeder Eingriff auch mit möglichen Nebenwirkungen verbunden und daher nicht bei Schweiß-Problemen an den Händen oder Füßen ratsam.

Akzeptieren müsse man den vermehrten Schweiß auf jeden Fall nicht, betont Hoffmann. Schließlich sei das Ganze auch für die Psyche herausfordernd. Viele Menschen mit Schweiß-Problemen würden sich wie Joachim zurückziehen. Sie meiden nicht nur Sport, sondern auch das gemeinsame Essen, den Kontakt zu anderen Menschen, weil sie sich schämen für das nasse Shirt oder den durch Schweiß entstehenden Geruch. Das sei fatal, so Hoffmann: „Die soziale Isolation muss man durchbrechen.“

* Name von der Redaktion geändert