

SCHWITZEN, REICH- LICH ODER ÜBER- MÄSSIG



ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL Text // WERNER MEIER Illustration

Jetzt in der warmen Jahreszeit leiden wieder viele Menschen unter starkem Schwitzen. Wenn das Schwitzen übermässig wird oder an einzelnen Körperpartien sehr stark auftritt, muss die Ursache dafür gesucht werden.

Was sind die Gründe für zu starkes oder einseitiges Schwitzen? Normaler Schweiß ist klar und geruchlos, erst bei bakterieller Zersetzung nimmt er einen Geruch an. Das Schwitzen ist eine aktive Hautatmung, von innen nach aussen. Es regelt den Wärmehaushalt des Körpers, d.h., wenn es wärmer wird, bildet sich automatisch mehr Schweiß. Er verdunstet und spendet eine angenehme Kühle. Beim Schwitzen bildet sich auf der Haut ein natürlicher Säuremantel, der das Eindringen von Bakterien verhindert. Durch die übermässig starke Schweißproduktion entzündet sich oftmals die Haut oder es können sich Hautausschläge, Juckreiz oder Risse bilden. Als Ursache gelten Nervosität, Wechseljahrsbeschwerden, Nierenkrankheiten, Schilddrüsenstörungen, Mangelkrankheiten (Ernährung beachten), Fieber, Angstzustände oder Erschöpfung und Schwäche.

Wie können Sie das übermässige Schwitzen erfolgreich behandeln?

Wichtig ist es, die Schweißdrüsen nicht mit Salben, Sprays oder Sticks zu unterdrücken. Die Beschwerden verlangen auch eine innere Behandlung. Sie müssen also Ihre Störung erkennen und diese beheben.

Was ist für alle Schwitzer wichtig?

Trinken Sie in dieser Jahreszeit reichlich und etwas mehr wie üblich. Vermeiden Sie starkes Salzen, essen Sie weniger Fleisch, trinken sie keinen Alkohol und Kaffee. Essen Sie dafür mehr Obst, Früchte und Salate, alles Lebensmittel, die kühlen helfen. Leibwäsche durch Duschen oder feuchtes Abreiben oder Vollbäder hilft. Tragen Sie atmungsaktive Wäsche aus natürlichen Fasern. Die wichtigste Heilpflanze bei übermässigem Schwitzen ist der Salbei. Trinken Sie Salbeitee aus den Salbeiblättern. Zusätzlich hilft eine Wacholderbeerenkur, welche die Nierenfunktion unterstützt. Essen Sie davon am ersten Tag eine Beere und steigern Sie jeden Tag um eine Beere bis zum zwölften Tag. Danach reduzieren Sie um eine Beere bis zum 24. Tag. Der Körper wird dadurch entschlackt und entwässert und gestärkt.

Ich wünsche Ihnen erträgliche heisse Tage.