



AUGUST

KEIN SCHWEISS, KEIN PREIS?

Warum Schwitzen
unterschätzt ist

Das Schwitzen stellt eine lebensnotwendige Körperfunktion dar: Die Schweißperlen auf der Stirn, die Flecken am T-Shirt im Achselbereich und am gesamten Stamm sorgen dafür, Temperaturunterschiede auszugleichen und übermäßige Wärme aus dem Inneren des Körpers nach außen abzuleiten. Vor allem die Möglichkeit der Thermoregulation brachte dem Menschen einen klaren Vorsprung bei der Jagd, weil der Homo erectus dank Schweißdrüsen gegenüber seiner Beute, die sich gerne aufgrund Überhitzung erschöpft niederlässt, ein Vielfaches an Ausdauer mitbrachte. Nur Pferde, Hornträger und Kamele besitzen ebenso viele Schweißdrüsen wie Primaten. Die meisten Raubtierarten besitzen solche Drüsen nur an wenigen Körperbereichen, insbesondere an den Fußballen, während Schweine und Nager über gar keine verfügen. Diese Tierarten nutzen andere Möglichkeiten zur Kühlung wie Hecheln, Wälzen in feuchtem Boden oder Belegen des Fells.

ES GIBT ZWEI ARTEN VON SCHWEISSDRÜSEN, DIE EKKRINEN UND DIE APOKRINEN SCHWEISSDRÜSEN.

Die ekkrinen Schweißdrüsen sind beim Menschen praktisch über den ganzen Körper verteilt und können beträchtliche Mengen eines klaren, geruchlosen Sekrets produzieren, das zu mehr als 99 Prozent aus Wasser besteht. Außerdem enthält der Schweiß Salze und Elektrolyten sowie Laktate, verschiedene Säuren und Spuren von Harnstoff und Harnsäure. Der pH-Wert liegt im sauren Bereich bei pH 4,5. Der frische Schweiß dieser Drüsen ist zunächst völlig geruchlos. Aber nach dem Abbau enthaltener langkettiger Fettsäuren zu kurzkettigen Säuren wie Butter- und Ameisensäure entsteht der typische Schweißgeruch. Verantwortlich für den Abbau

sind zahlreiche in der Hautflora aktiven Bakterien. Die ekkrinen Drüsen sind in erster Linie für die Schweißproduktion zur Thermoregulation zuständig.

Die sogenannten apokrinen Schweißdrüsen kommen nur in den behaarten Körperarealen der Achsel- und Genitalregion sowie an den (haarlosen) Brustwarzen vor. Sie produzieren geringe Mengen eines milchigen Sekrets, das Proteine und Lipide enthält und annähernd pH-neutral ist (pH 7,2). Darüber hinaus enthält es Substanzen wie Sexualduftstoffe, die sogenannten Pheromone, die von Hautbakterien zu flüchtigen Molekülen verstoffwechselt werden können. Diese nimmt man dann als für bestimmte Personen typisch schweißigen Geruch wahr. Dieser apokrine Geruch spielt bekanntermaßen eine erhebliche Rolle bei der nonverbalen Kommunikation. Das zusätzlich von den ekkrinen Schweißdrüsen am ganzen Körper freigesetzte Wasser fördert die Verteilung des apokrinen Schweißes auf der Haut und auf den Haaren. Dadurch wird die benetzte Oberfläche vergrößert und die Freisetzung der Geruchsstoffe gesteigert, sodass sich ein Suchender ein leichteres Bild davon machen kann, ob er nun ein unbekanntes Gegenüber sehr gut riechen kann oder nicht.

Während sich das thermoregulatorische Schwitzen langsam anbahnt, tritt das sogenannte Stress-Schwitzen völlig unvermittelt und völlig unabhängig von Umgebungs- oder Körpertemperatur auf. Dies tritt beim ersten Date, Stress mit dem Vorgesetzten oder einem Fast-Crash beim Autofahren auf – also bei Momenten, in denen die Stress-Hormone Adrenalin und Noradrenalin vermehrt ausgeschüttet werden. Sie verengen die Blutgefäße der Haut

und jagen das Blut in Richtung Muskel. Die Hauttemperatur sinkt dank der verminderten Durchblutung, und die vermehrte Schweißausschüttung sowohl durch ekkrine als auch apokrine Schweißdrüsen sorgt zusätzlich für Abkühlung. Dieses übermäßige Schwitzen mag in bestimmten Situationen belastend sein. Die Situationen, in denen es auftritt, werden aber vermutlich mit zunehmender Lebenserfahrung überschaubarer – vor allem wenn man irgendwann weiß, dass es sich hier um eine vorübergehende Symptomatik handelt.

Für wenige Menschen stellt diese aber ein dauerhaftes Problem dar: Etwa ein bis zwei Prozent der Menschen in Deutschland leiden unter übermäßigem Schwitzen, der sogenannten Hyperhidrose, bei der der Körper situations- und umgebungsunabhängig unkontrollierbar sehr viel Schweiß produziert. Sind für einen kleinen Flecken unter der Achsel schon eine Belastung, macht sich bei anderen übermäßiges Schwitzen durch regelrechte Sturzbäche bemerkbar: Eine Hyperhidrose liegt definitionsgemäß bei einer Produktion von 100 Milligramm Schweiß innerhalb von fünf Minuten in einer Achselhöhle vor. Dort tritt sie in 40 Prozent der Fälle auf. Am häufigsten, nämlich zu 60 Prozent, treten ungewollte Schweißexzesse an den Händen oder Fußsohlen auf und nur zu zehn Prozent machen sie sich am Kopf – vornehmlich auf der Stirn – und noch seltener an anderen Körperstellen bemerkbar.

Folgende Unterscheidungsmerkmale grenzen die primäre Form des übermäßigen Schwitzens von der sekundären ab, die meist Zeichen einer Erkrankung ist:

- Beginn im Kindes- oder Jugendalter, auf jeden Fall vor dem 25. Lebensjahr
- das Schwitzen erfolgt temperaturunabhängig, unvorhersehbar und nicht willentlich kontrollierbar
- Schwitzen an mehreren meist vom Schwitzen betroffenen Körperregionen mit beidseitigem, symmetrischem Befall
- die Symptomatik tritt öfter als einmal pro Woche auf mit Beeinträchtigung im Alltag
- kein vermehrtes Schwitzen während des Schlafes
- positive Familienvorgeschichte mit vermehrtem Schwitzen

Sollten sich diese Kriterien bei Ihnen bestätigen und Sie wirklich unter der vermehrten Schweißproduktion leiden, suchen Sie den Mediziner Ihres Vertrauens auf. Hier gibt es mittlerweile eine ganze Menge an diagnostischer und therapeutischer Möglichkeiten, die zwar nicht immer ganz unkompliziert und auch in einigen Fällen nicht erfolgsvorsprechend sind, aber einen Versuch ist es allemal wert, wenn die Lebensqualität zunehmend darunter leidet. In allen anderen Fällen, in denen keines der Kriterien zutrifft oder das Schwitzen mit ungewöhnlichen Begleitsymptomen einhergeht, gilt: „Vorsicht ist besser als Nachsicht.“ Sekundäres übermäßiges Schwitzen kann oftmals Ursache ernster Erkrankungen sein, eine Abklärung durch den Arzt Ihres Vertrauens lohnt sich in jedem Fall.

Für alle anderen gilt: Genießen Sie den Sommer und die Sonne in Maßen und bleiben Sie gesund!

Sonnige Grüße,

Ihr Praxisteam Dres. Lehmann & Kollegen



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN

Regensburger Str. 29 | D-93138 Lappersdorf
Tel.: +49 (0)941 81765 | Fax.: +49 (0)941 81774

www.hausarzt-lappersdorf.de

SPRECHZEITEN UND TERMINE | Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

MO 07:00 - 20:00 Uhr	DI 07:00 - 18:00 Uhr
MI 07:00 - 18:00 Uhr	DO 07:00 - 18:00 Uhr
FR 07:00 - 13:00 Uhr	SA 09:00 - 11:00 Uhr

(Notfallsprechstunde)

