

# Sommer, Sonne, Schweiss

Wenn im Sommer die Sonne vom Himmel brennt, läuft der Schweiss rasch in Strömen. Das mag einem stinken, schlecht riechen muss es aber nicht unbedingt.

Text Denise Muchenberger Fotos Susanne Keller

## Susanna Nagel

Die 50-jährige Susanna Nagel ist seit 1992 Geschäftsführerin und Inhaberin der Drogerie Wiedikon in Zürich-Wiedikon. Ihre Spezialgebiete sind gute Beratung, Spagyrik, Schüssler-Salze, Homöopathie, Phytotherapie.



Schwitzen ist gesund. Das bestätigt Drogistin Susanna Nagel: «Über die Schweissdrüsen werden Giftstoffe aus dem Körper ausgesondert. Ausserdem hält er den Säuremantel des Körpers aufrecht.» Übermässiges Schwitzen hingegen kann schnell zur Tortur werden.

Wie unangenehm es ist, wenn der Schweiss plötzlich fliesst, weiss Nagel aus eigener Erfahrung: «Seit ich in den Wechseljahren bin, habe ich immer wieder Wallungen.» Ein Bewusstsein für die Ursachen zu entwickeln, sei der erste Schritt. Etwas dagegen zu tun, der nächste. «Wenn ich starke Wallungen haben, nehme ich Salbei-Präparate ein.» Die Pflanze wirkt regulierend auf die Schweissdrüsen. Sie kann als Tröpfchen, Tabletten oder spagyrischer Spray verabreicht werden.» Was sich im Fall von Nagel ebenfalls bewährt hat: ein Frischkospflanzen Spray, den sie in akuten Phasen in den Mund sprüht. Dieser reguliert die Hitze und kühlt. «Ausserdem

achte ich speziell im Sommer auf die Ernährung, meide Kaffee und scharfe Speisen. Beides wirkt schweissfördernd.» Melonen hingegen regulieren die innere Hitze, auch Pfefferminztee kann einen wohltuenden Effekt haben. Ein weiterer Tipp: Die Innenfläche der Handgelenke mit kaltem Wasser abspülen oder nasse Schweissbänder tragen.

## Europäer im Mittelfeld

Mit dem Thema Schwitzen setzt sich Susanna Nagel schon viele Jahre auseinander, schliesslich ist sie in der Drogerie immer wieder damit konfrontiert. Feuchte Hände, ein unangenehmer Schweissgeruch oder eben Hitzewallungen sind mögliche Leiden, die ihre Kundschaft schildert. «Generell frage ich als Erstes nach, ob Medikamente eingenommen werden, ob eine Stoffwechselkrankheit vorliegt und wie generell das Befinden ist.» Ein weiterer Auslöser für starkes Schwitzen kann Übergewicht sein. Als Nächstes möchte die Drogistin herausfinden, wo der Kunde am meisten schwitzt, an den Händen, an den Füssen, unter den Achseln oder an den Schläfen – und ob der Schweiss unangenehm riecht oder nicht. Die Geruchsbildung sei je nach Nationalität verschieden stark, erklärt Drogistin Nagel: «Wir Menschen haben zwei unterschiedliche Schweissdrüsen: einmal die ekkrinen, die über den ganzen Körper verteilt sind, und dann die apokrinen, die als Duftdrüsen vor allem an den behaar-

ten Zonen wie unter der Achsel oder im Intimbereich vorkommen.» Je dunkler die Hautfarbe eines Menschen ist, desto mehr apokrine Schweissdrüsen hat er. Chinesen beispielsweise haben sehr wenige, während Europäer im Mittelfeld liegen. Die Anzahl dieser apokrinen Schweissdrüsen beeinflusst folglich den Schweissgeruch: «Wenn dazu noch sehr scharfe Speisen gegessen werden und die Gewürze über die Haut ausgesondert werden, nehmen wir einen Körpergeruch als sehr intensiv wahr.»

## Chlorophyll neutralisiert

Helfen könnten in solchen Fällen Chlorophylltabletten: «Sie neutralisieren Gerüche und können etwa dreimal täglich, jeweils nach dem Essen, eingenommen werden.» Zur inneren Anwendung gibt es auch regulierende Spagyrik- oder Homöopathie-Präparate. Die Schüssler-Salze Nr. 8 und 5 helfen ebenfalls, die Schweissbildung zu regulieren beziehungsweise den Körpergeruch einzudämmen. Bei heftigem Schwitzen kann ausserdem ein Entsäuern des Körpers mit einer Basenkur oft sehr hilfreich sein.

Und wer stressbedingt immer wieder ins Schwitzen kommt, dem könnten Pflanzen wie die Passionsblume oder die Melisse helfen. «Diese Essenzen wirken beruhigend und entspannend.» Und wer entspannt ist – dies erscheint einleuchtend –, kommt wohl automatisch weniger ins Schwitzen.

Belebt und erfrischt



Entspannt und regeneriert



Für eine zarte Haut



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

[www.nutrexin.ch](http://www.nutrexin.ch)

Schwitzen ist gesund. So scheidet der Körper beispielsweise Giftstoffe aus. Wird es zu viel, können Pflanzen helfen.

