

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 7: Bluthochdruck : eine schmerzlose Dauerstrapaze fürs Herz

**Artikel:** Wenn Schweissperlen tropfen : ohne Deo durch den Sommer  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558073>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Wenn die Schweissperlen tropfen

Die meisten von uns freuen sich auf einen richtig heissen Sommer, der das Wasser aus den Poren treibt. Dann haben Deos Hochsaison, denn der natürliche Prozess des Schwitzens gilt immer noch als unfein. Schlimmer noch, wenn man das ganze Jahr unter übermässigem Schwitzen leidet. Was das bedeutet und was man dagegen tun kann, dem sind die «Gesundheits-Nachrichten» nachgegangen, natürlich bachnass und triefend im Schweisse des Angesichts.

Unser Organismus steuert viele komplexe und äusserst sinnvolle Vorgänge: z.B. den Herzschlag (Kreislauf), die Drüsenfunktionen, die Atmung oder auch das Schwitzen. Das Schwitzen reguliert einerseits die Körpertemperatur, andererseits entgiftet es den Körper bzw. das Lymphsystem. Die Absonderung von Schweiss ist zudem eine normale Reaktion des Körpers auf Stress und Aufregung, kann aber auch ein deutliches Warnzeichen einer Krankheit sein.

*Pheromone sind Botenstoffe, die eine Kommunikation von Nase zu Nase ermöglichen, siehe S. 20.*

Die Haut scheidet nicht nur Stoffwechselprodukte, Giftstoffe oder Pheromone aus, sie kann auch Substanzen verschiedenster Art aufnehmen. Diese Resorptionsfähigkeit wird bei der Anwendung von Salben, Crèmes, Bädern, Kompressen oder Deos genutzt. Letztere werden hauptsächlich im Achselhöhlenbereich aufgetragen, wo sich am meisten Schweiss bildet und das Lymphsystem mit den Lymphknoten am intensivsten arbeitet. Eine dauernde Störung dieser biologischen Abläufe, indem man z.B. durch Kosmetika das Schwitzen regelmässig verhindert, führt logischerweise zu Disharmonien und kann gesundheitliche Probleme verursachen.

### Man ist ja schliesslich zivilisiert

Im Laufe seiner Entwicklung hat sich der Mensch immer mehr von der reinen Natur entfernt. Je grösser die Distanz zum naturnahen Leben, um so mehr spricht man von Zivilisation oder Kultur. Je fortgeschrittener die Zivilisation, desto mehr tendiert der Mensch dazu, seine biologischen Funktionen – vom Schwitzen bis zur Menstruation der Frau – mit Hilfe von «Kulturerzeugnissen» wie Deos, Parfüme, Intimsprays, Tampons usw. zu vertuschen. Make-up bis zur perfekten Unkenntlichkeit des Persönlichen hinter der Maske, Face-Lifting etc. sind Indizien dafür, dass der Zenit der «Kultivierung» längst überschritten ist. Wie schade um die sympathischen, natürlichen Charakterfalten einer gereiften Persönlichkeit.

Der körpereigene Geruch gilt in unserer Zeit immer noch als eine besonders «unanständige», buchstäblich anrühige Sache. Paradoxon totale: Der Mensch hat nichts besseres zu tun, als seiner eigenen Duftnote, produziert von den Schweiss- und Duftdrüsen, tierische Nuancen draufzusetzen. Wussten Sie, dass die Parfümherstellung auf tierische Sexual- und Drüsensekrete zurückgreift? Ambra wird aus

## — ohne Deo durch den Sommer

den Eingeweiden des Pottwals gewonnen, Castoreum ist ein Stoffwechselprodukt russischer und kanadischer Biber, Moschus ein Drüsensekret einer kleinen chinesischen Hirschart und Zibet dasjenige afrikanischer bzw. ostasiatischer Zibetkatzen. Nichtsdestotrotz lieben wir es, mit Parfüm unsere menschliche Schweiß-Duft-Mischung zu überdecken.

### Schwitzen ist gesund – wenn das Mass stimmt

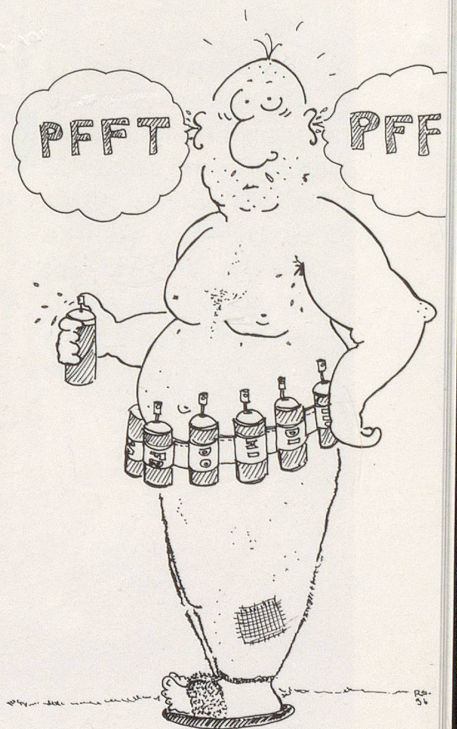
Dabei sind unsere ureigenen Schweißtröpfchen an sich harmlos. Sie riechen nicht, sie kühlen nur die Haut und bauen zusammen mit den Talgdrüsensekreten den Säureschutzmantel der Haut auf. Erst durch die «Mitarbeit» von Bakterien verwandeln sie sich in eine Waffe, die andere vor uns fliehen lässt. Nicht die kleinen Schweiß-, sondern die grossen Duftdrüsen lassen das kleine Rinnsal unterm Arm zur Geruchsbelästigung werden. Sobald der Schweiß der grossen Duftdrüsen von den Hautbakterien zu Buttersäure zersetzt wird, beginnt er zu riechen. Die Achselhöhle bietet mit den Haaren, Hautfalten und der Feuchtigkeit den Bakterien ideale Lebensbedingungen und verhindert das schnelle Trocknen der Schweißtropfen.

Schweissdrüsen sind über den ganzen Körper verteilt. Bei grosser körperlicher Anstrengung, ungewohnt heissen klimatischen Bedingungen, in der Sauna oder unter extremem psychischem Druck können einige Liter in kürzester Zeit herausgeschwitzt werden. Im Normalfall sondern die etwa zwei bis drei Millionen Schweißdrüsen der Haut durchschnittlich einen bis zwei Liter Wasser pro Tag aus, zusätzlich Salz, Harnstoff und Harnsäure.

### Wenn man zu stark schwitzt

Stürzen jedoch die Bäche ohne ersichtlichen Grund, ist es an der Zeit, sich sowohl Gedanken über die vermutlich ungesunde Lebensführung zu machen, als auch einen Arztbesuch einzuplanen. Denn wer scheinbar grundlos stark schwitzt (medizinischer Fachausdruck: Hyperhidrosis), kann zwar anlagebedingt mehr von der eigenen Gerücheküche geplagt sein als andere, liefert sich aber in vielen Fällen unnötig dem Naserümpfen seiner Umgebung aus.

Wer bei *Erkältungskrankheiten* und *Fieber* vor allem nachts in Schweiß ausbricht, braucht sich natürlich ebensowenig zu wundern wie diejenigen, die starken *Stresssituationen* (z.B. bei Abschlussprüfungen, Vorträgen, Auftritten usw.) oder *körperlichen Anstrengungen* ausgesetzt sind. *Synthetische Kleidung*, *schweisstreibende Getränke* (Tee, Kaffee, Alkohol) und *scharfgewürzte Speisen* können ebenfalls den Schweiß aus allen Poren treiben, ohne dass man sich deshalb Sorgen machen müsste. Überhaupt kann die Ernährung einiges dazu beitragen, dass aus den Achseln ein strenges Düftchen weht.



Wenn Sie allerdings dem Übeltäter nicht schnell auf die Schliche kommen, kann unter Umständen eine schwerwiegendere Störung oder Krankheit der Grund für die übermäßige Schweißproduktion sein. Denn Schwitzen kann als Begleitsyndrom in Erscheinung treten bei: *Schilddrüsenüberfunktion*, *Hormonumstellungen* (z.B. während der Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre), *Kreislaufstörungen* oder *Unterzucker*, *Übergewicht*, *Nervosität* bzw. nervöser Überfunktion der Schweißdrüsen, *Angstattacken*, Nebenwirkungen von *Medikamenten* (z.B. bei Schmerzmitteln, Diabetesmitteln, Cortison), *Entzug* von Tabletten, Alkohol und anderen Suchtmitteln oder *Infektionskrankheiten*. Auch *Herzinfarkt* und (Lymphdrüsen-) *Krebs* führen in der Regel zu übermäßigem Schwitzen. Es gibt im Gegenzug dazu auch Menschen, die fast gar nicht schwitzen, was an einer mangelnden Ausscheidungsfunktion oder gestörten Temperaturregulation liegen kann.

**Achselschweiss war den Menschen schon immer unangenehm und peinlich. Bis Ende des 19. Jahrhundert waren Parfüm und duftende Öle, abgesehen vom Waschen mit Seife, das einzige Mittel, um üble Ausdünstungen zu überdecken.**

**«Alle Deos wirken ähnlich ...**

Unterschiede bestehen lediglich im Preis und in der Duftnote. Als Nebenwirkung können Hautreizungen auftreten.» (Kursbuch Gesundheit, Kiepenheuer & Witsch, Köln 1992, S. 328). Alkohol, Parfüm und bakterienzerstörende Wirkstoffe sind Komponenten von Deodorants und Antitranspirants, bei denen es um nichts anderes als um Vortäuschen und Vertuschen wider die Natur geht.

*Deo(dorant)s* sollen lediglich den Schweißgeruch verhindern, indem sie mit Alkohol und Desinfektionsmitteln Bakterien vernichten und Schweiß gezielt zersetzen. Die intensiven Duftstoffe der Deos sollen dann den letzten Rest Eigengeruch überdecken.

*Antitranspirants, Antiperspirants oder Regulantien* dagegen gehen gegen das Schwitzen selbst vor. Sie verhindern es letztendlich durch den Verschluss der Poren. Neben Hilfsstoffen (Emulgatoren, Netzmitteln, Duftstoffen, Alkohol, Salbengrundlagen) sind dies vor allem Aluminium- und Zinkverbindungen, die dem Mief unter den Achseln zu Leibe rücken sollen.

Die in den Antitranspirants enthaltenen Metallsalze, Säuren und Aldehyde verengen die Schweißdrüsen und drosseln dementsprechend die



Schweissproduktion. Dadurch, dass die Schweißtröpfchen nicht mehr abfließen können, verstopfen sie die Drüsenausgänge. Hautreizungen und Entzündungen können die Folge sein. Bei der Anwendung von Antitranspirants an diesen sensiblen Körperstellen ist es nicht zu verhindern, dass die Wirkstoffe zum Teil über die Haut resorbiert werden und sich ins Lymphsystem einschleusen, möglicherweise auch in die Lymphgefäße der weiblichen Brust.

Ob solche Schweiß- bzw. Schweißhemmer in Form von *Sticks*, *Roll-ons*, *Crèmes*, *Gels*, *Salben* oder *Sprays* verwendet werden, spielt keine Rolle: sie alle sind widernatürlich. Eine Sonderstellung nehmen allenfalls *Puder* ein, die weit weniger in die natürlichen Vorgänge eingreifen. Die Wirkstoffe der Puder-Deos bleiben auf der Haut an die Puderteilchen gebunden, die wiederum den Schweiß binden, das Schwitzen aber nicht beeinträchtigen.

*Deokristalle* tragen eine irreführende Bezeichnung, eigentlich müssten sie als Antitranspirantien ausgewiesen werden. Die Kristalle sind aus Alaun (Kalium-Aluminium-Sulfat) und enthalten Aluminiumsalze, die die Haut reizen und die Drüsenausgänge entzünden können. Im übrigen machen auch zusätzliche *Kräuterwirkstoffe* aus einem herkömmlichen Deodorant oder Antiperspirant noch lange kein Naturprodukt, vielmehr dienen sie in den meisten Fällen nur der besseren, sprich zeitgemässeren Vermarktung.

Deos und Antitranspirants lösen jedenfalls das Problem nicht. Zum Glück gibt es aber viele andere Wege, die die lästigen Schweißtropfen von Grund auf angehen. • IS



**Blühender Salbei**  
(*Salvia officinalis*.)  
Salbeiblätter besitzen einen guten Ruf als natürliches Antitranspirans.



**Französisches Boudoir**  
um 1900.

Im 16. Jahrhundert kam das Wechseln der Unterwäsche der Körperreinigung gleich, auch wenn kein Tropfen Wasser die Haut berührte. Im Zeitalter der französischen Klassik wurde weisse Wäsche zu dem Kriterium für körperliche Gepflegtheit: Ihre «reinigende» Wirkung sah man der des Wassers überlegen, insofern als sie Schweiß und Schmutz aufnehmen, die «Gefahren des Badens» jedoch vermeide. Eine Erklärung liefert Bicaïs 1669: «Man weiss, warum die Leibwäsche

unsere Körper von Hautausdünstungen befreit, denn da der Schweiß ölhaltig und salzig ist, durchtränkt er diese toten Pflanzen (die Wäsche) wie der Dung, der aus den gleichen Substanzen besteht.»

## Ohne Deos duften, aber wie?

### ► Entgiftung

Leber-Galle-Mittel wie Bol-docynara fördern die Aus-scheidung von Giften aus dem Körper, wodurch sich Schweissausbrüche reduzie-ren. Unter Umständen sind eine Symbioselenkung (vgl. GN 4/96, «Darmsanierung») oder Heilfasten angezeigt.

### ► Ernährung

Die Ernährung beeinflusst die Zusammensetzung und Geruchsintensität des Schweisses. Verzicht auf hohen Fleischkonsum und scharfe Gewürze kann eini-ges bewirken, ebenso die Wiederherstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts.

### ► Entspannung

Sind flatternde, angespannte Nerven am übermässigen Schwitzen schuld, helfen die verschiedensten Entspan-nungstechniken mehr als jedes Deo. Mit pflanzlichen Wirkstoffen, wie z.B. Johanniskraut, Hopfen und Melisse in Hyperiforce, kann man die Nerven beruhigen.

### ► Salbei

Diese wunderbare Heil-pflanze bekämpft als Tee oder Tinktur übermässiges Schwitzen, Nacht- oder Hand-schweiss, sei es aufgrund von Ängsten, Hormonschwankun-gen, Krankheiten oder ande-rem.

Eine Tasse Salbeitee am Abend oder (als intensivere Massnahme) 2-3 mal tägl. je

10-12 Tropfen Salbeitinktur in etwas Wasser einnehmen. Das Waschen der Achsel-höhle mit Salbeitee verstärkt die Wirkung.

### ► Homöopathie

Die Homöopathie kennt bei übermässigem Schwitzen eine Reihe von individuellen Mitteln, z.B. Graphites, Calcium carbonicum, Silicea, Magnesium-Salze u.v.a.

### ► Kneipen und Sauna

Regelmässiges Saunen oder Kneipen wirkt als eine Art «Schweissporenttraining». Die Sauna hilft, den Körper zu entgiften, beim täglichen Schwitzen werden dadurch weniger Giftstoffe ausge-schieden und der Geruch ist dementsprechend geringer.

### ► Weitere Therapien:

Die *Chinesische Akupunk-tur* und *Obrakupunktur* können extremes Schwitzen beheben, desweiteren kön-nen sich *Akupunktmassa-gen*, *Fussreflexzonen-massagen* und *Shiatsu* positiv auswirken. Auch regelmässiger *Sport* hilft bei übermässiger Schweisspro-duktion.

### ► Reinigung

Statt Seife verdünntes Molko-san (1 Teil Molkosan, 5 Teile Wasser) zum Waschen ver-wenden oder Essigwasser, damit der Säureschutzmantel der Achselhaut wieder aufge-baut wird. Hin und wieder

tut ein Peeling mit Vulkan-erde gut.

### ► Kleidung

Synthetische Stoffe fördern einen unangenehmen Schweissgeruch. Natürliche, hautfreundliche Gewebe sind vorzuziehen: Baumwolle, Lei-nen, Seide, Wolle.

### ► Ätherische Öle, Bäder

Die ätherischen Öle von Gewürznelken, Minze, Thy-mian und Lindenblüten ent-halten antibakterielle «Deo»-Wirkstoffe. Einfach ein paar Tropfen dem Vollbad oder Waschwasser hinzufügen.

### ► Achselhaare

Schon die «kultivierten» Da-men des alten Ägyptens ent-fernten sich die Achselhaare zur Verminderung des Kör-pergeruchs, was diese Haut-partie jedoch noch sensibler macht. Besser nicht, aber wenn schon dann mit Rasier-apparat oder Wachs.

### ► Apropos Eigenduft

Pheromone, noch kaum erforschte Lock- und Boten-stoffe, steuern Emotionen und Sympathien. Sie bestim-men, wen man «riechen» kann. Jeder Mensch besitzt eine unwechselbare persönli-che Pheromon-Aura. Der wichtigste Pheromonprodu-zent ist die Achselhöhle. Mit dem Schweiss werden sie ausgeschieden und nur aus nächster Nähe wahrgenom-men, z.B. beim Kuss. • IS/PO