

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 6

Artikel: Gesundheit : unbeliebt, aber nötig
Autor: Wysocki, Anja
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087722>

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: 04.05.2026

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

Unbeliebt, aber nötig



Schwitzen ist gesund und wichtig, um die Körpertemperatur konstant zu halten. Gerade an heißen Tagen muss man genug trinken. Dies fällt älteren Menschen oft schwer.

1 Ist der Schweiß bei allen Menschen gleich? Wir besitzen zwei unterschiedliche Arten von Schweißdrüsen: die «ekkrinen» und die «apokrinen». Erstere regulieren unseren Wärmehaushalt durch Verdunstungskälte. Wir besitzen ca. zwei bis vier Millionen davon am ganzen Körper, verdichtet an Stirn, Handflächen und Fusssohlen. Die apokrinen Schweißdrüsen (Duftdrüsen) kommen nur an bestimmten Stellen vor: Achselhöhle, Genitalgegend und Afterbereich. Sie sind an den Haarfollikel gebunden und geben pheromonähnlich wirkende Duftstoffe in den Haartrichter ab. Dieses Sekret ist für unseren typischen Körpergeruch verantwortlich.

2 Schwitzen ältere Menschen gleich wie jüngere? Besonders die apokrinen Drüsen produzieren weniger Schweiß, die ekkrinen, die wir für die Temperierung unseres Körpers benötigen, arbeiten weiter. Problematisch ist, dass viele ältere Menschen zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen, aber viel durch Schwitzen verlieren. An heißen Tagen sind Notaufnahmen voll mit betagten Menschen, die vergessen haben, ausreichend zu trinken. Sie werden einfach bewusstlos, da ihnen Flüssigkeit fehlt. Viele dürfen auch nicht so viel auf einmal trinken wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

3 Viele, auch ältere Menschen leiden aber unter Schweißausbrüchen. Weshalb? Uns allen kann «der kalte Schweiß ausbrechen», wenn wir Angst haben oder seelisch aufgewühlt sind. Ab der Menopause kennen die meisten Frauen Hitzewallungen, oft auch mit Nachtschweiß und Schlafstörungen gekoppelt. Das ist lästig, aber normal. Hingegen kann plötzlich auftretender Nachtschweiß ein Zeichen für innere Erkrankungen sein, sodass man dies unbedingt mit dem Hausarzt abklären sollte. Schweißausbrüche können auch durch Ernährung (heisse Getränke, scharfe Gewürze) sowie Suchtmittel

(Alkohol, Zigaretten, Drogen) bedingt sein oder durch Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und Medikamente. Hier ist die Behandlung der Ursachen entscheidend.

4 Verändert sich der Körpergeruch mit zunehmendem Alter? Er verändert sich in den unterschiedlichen Altersstapen deutlich: Kinder riechen meist frisch, in der Pubertät fällt erstmals ein deutlicher Schweißgeruch der Achselhöhlen auf, und im fortgeschrittenen Alter verändert sich unser Körpergeruch erneut. Die genauen Ursachen für den anderen Geruch der reifen Haut sind noch unklar. Man nimmt an, dass das Verhältnis von ekkrinem, apokrinem Schweiß, Talg und bakterieller Hautflora dafür verantwortlich ist. Definitiv nimmt die Aktivität der apokrinen Drüsen ab ungefähr 65 Jahren deutlich ab. Mit täglichem kurzem Duschen, der Verwendung eines Deodorants und täglich frischen Kleidern lässt sich verhindern, dass man für die Umwelt «riecht», auch wenn der eigene Geruchssinn nachgelassen hat.

5 Wie gefährlich sind Deos mit Aluminiumsalzen? Man kann Deodorants mit Aluminiumsalzen verwenden, die meist niedrige Konzentrationen enthalten. Aluminiumsalzhaltige Deos gerieten in die Kritik, als man in Brustkrebsgewebe Spuren von Aluminium entdeckte. Dieses wird aber auch durch die Nahrung aufgenommen. Vorsichtshalber hatte man deshalb von Aluminiumsalzen in Deodorants abgeraten. Inzwischen hat sich das relativiert, man kann auch diese Deos gebrauchen. *



● **Anja Wysocki**

ist Leitende Ärztin am Zentrum für Dermatologie und Allergologie des Kantonsspitals Luzern.