

# Hyperhidrose: Hilfe, ich schwitze

## Kurzinfo für Patienten



Schwitzen ist sinnvoll und notwendig. Der Mensch besitzt etwa zwei bis vier Millionen Schweißdrüsen. Besonders dicht besiedelt sind die Fußsohlen und Handinnenflächen, die Achselhöhlen und die Stirn. Im Sommer, beim Sport, in der Sauna würde ohne der emsigen Tätigkeit unserer Schweißdrüsen die Körpertemperatur steigen und zu einer lebensbedrohlichen Überhitzung führen.

Aber auch bei normalen Temperaturen kann die Aktivität dieser sogenannten ekkrinen Schweißdrüsen zunehmen. Dunkle Flecken am Hemd, wenn man ein Referat halten muss, verräterische Zeichen am T-Shirt beim ersehnten Date entwickeln sich oft dann, wenn man gerade besonders selbstbewusst und cool erscheinen will. Dieses emotionale Schwitzen ist auch noch ein normaler Vorgang, der zwar bei jungen Menschen gehäuft auftritt, aber auch Menschen im gesetzteren Alter ärgern kann.

Was einem aber richtig die Laune verdirbt, ist, wenn das Wasser aus allen Poren tritt in ganz alltäglichen, eigentlich gar nicht belastenden, Situationen oder sogar in Ruhe. Diesen Vorgang des übermäßigen Schwitzens bezeichnet man Hyperhidrose.

Die generalisierte Hyperhidrose betrifft die gesamte Hautoberfläche und hat meistens eine krankhafte Ursache wie z.B. hormonell, durch Medikamente, als Symptom einer Zuckerkrankheit, bei Infekten oder auch bei Übergewicht. Bei der lokalen, d.h. örtlich begrenzten, Hyperhidrose findet man dagegen meistens keine fassbare Ursache, sie wird als essentiell, d.h. als ein eigenständiges Symptom aufgefasst.

Die Behandlung der generalisierten Hyperhidrose beginnt mit der Suche nach einer möglichen auslösenden Erkrankung. Die junge Menschen wesentlich häufiger betreffende, örtlich begrenzte übermäßige Schweißneigung kann dagegen nicht ursächlich, aber symptomatisch behandelt werden. Dabei kann der Arzt auf verschiedene Möglichkeiten zurückgreifen, wenn handelsübliche Deos nicht helfen. Die einfachste und zugleich nebenwirkungsärmste Behandlung kann die Einnahme von salbeihaltigen Tees oder

auch Tabletten sein. Oft reicht dieses jedoch nicht aus. Dann kann das Auftragen von gerbstoffhaltigen Lösungen oder Cremes helfen, die rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind. Stärker wirksam ist eine spezielle Tinktur oder ein Gel, welche vom Hautarzt verordnet wird. Sie enthält Aluminiumhydroxid in einer Konzentration von 10 – 30 % und wird abends auf die saubere, trockene Haut der betroffenen Stellen aufgetragen. Die Häufigkeit und Dauer der Anwendung legt der behandelnde Arzt fest. Diese Art von Lokalthherapie hat meistens eine gute Wirksamkeit, so dass sie nach einigen Wochen auf nur noch wenige Anwendungen beschränkt werden kann. Manchmal kann es allerdings zu einer gereizten Haut kommen, was dann zu einem Absetzen der Behandlung zwingt.

Bei der sogenannten Leitungswasseriontophorese werden Hände und Füße in mit Wasser gefüllte Wannen gestellt oder unter die Achselhöhlen befeuchtete Schwamm-taschen geklemmt und ein schwacher Pulsstrom oder Gleichstrom eingeschaltet. Das hört sich gefährlich an, ist es aber nicht – man spürt nur ein leichtes Kribbeln. Die Behandlung muss mehrmals wöchentlich und oft über einen längeren Zeitraum – beim Arzt oder zu Hause – durchgeführt werden. Die Leitungswasseriontophorese wird nicht in meiner Praxis angeboten. Ich informiere Sie gern über die sich Ihnen bietenden Möglichkeiten.

Eine der wirksamsten Methoden ist die Behandlung mit Botulinumtoxin. Dabei wird die Substanz in kleinen Abständen direkt unter die Haut gespritzt und entfaltet ihre Wirkung innerhalb weniger Tage. Die Behandlung ist unangenehm, besonders an den Handinnenflächen und an den Fußsohlen, aber in Anbetracht der zu erwartenden Wirkung lohnt es sich, die Zähne zusammenzubeißen und die Sitzung – meistens noch ziemlich schwitzend – zu überstehen. Die Behandlung in den Achselhöhlen ist deutlich weniger unangenehm und sehr effektiv. Die Wirkung hält anfangs 4-6 Monate, bei wiederholten Behandlungen bis zu einem Jahr an. Viele Models nutzen diese Möglichkeit, um die teure Kleidung nicht zu ruinieren. Im Allgemeinen wird die Behandlung jedoch durch die größte Nebenwirkung, nämlich die recht hohen Kosten, limitiert, da die Krankenkasse diese nur in Ausnahmefällen übernehmen kann.

Zur Behandlung der Hyperhidrose können auch bestimmte Tabletten eingesetzt werden. Über den Nutzen und mögliche Nebenwirkungen sollte man sich natürlich gut informieren, da die Wirkstoffe einen Effekt nur für die Dauer der Anwendung ausüben.

Operative Methoden (transkutane Saugcurette; Sympathektomie) können in hartnäckigen Fällen eingesetzt werden, wenn andere Behandlungen zu keinem Erfolg geführt haben.

# Hyperhidrose: Hilfe, ich schwitze

## Kurzinfo für Patienten

### Was tun bei übermäßigem Schwitzen?

- Ein schweißhemmendes Deodorant (ein sogenanntes Antitranspirant) verwenden.
- Nehmen Sie es nicht, wenn Sie sich gerade unter der Haut rasiert haben.
- Tragen Sie ein Antitranspirant vor dem Einschlafen auf die trockene Haut auf. So kann es länger einziehen.
- Tragen Sie Kleidung, die atmet, aus Baumwolle, Wolle, Hanf, Seide, Leinen oder aus einem modernen, feuchtigkeits-transportierenden Material.
- Identifizieren Sie die Gelegenheiten und sozialen Umstände, bei denen Sie zum Schweißausbruch neigen. Akzeptieren Sie, dass Ihr Körper darauf reagiert und trainieren Sie Geist und Körper, in solche Situationen gleichmütig zu gehen.
- Muten Sie sich schweißtreibende körperliche Übungen zu. Regelmäßige und maßvolle körperliche Belastung ist mit das beste Mittel, um Stress- und Belastungszustände abzubauen.

Ihre Dr. Ildikó Jánossy

Handreichung für Patienten  
der Praxis Dr. med. Jánossy

—  
Zuletzt bearbeitet 10.2024