

# Hyperhidrose: Was tun, wenn das Schwitzen zur Hölle wird?

Schweißperlen. Überall. Aber nicht nur ein paar Tröpfchen, sondern richtig große und viele Tropfen. Alles ist klatschnass vom Schwitzen. Diagnose: Hyperhidrose. So bezeichnet man das übermäßige Schwitzen, das in der Regel örtlich begrenzt auftritt. Am häufigsten betroffen sind davon Achseln, Hände, Füße, Kopf oder der Rumpf. Für die Betroffenen ist das die Hölle: Wer so schwitzt, erlebt zusätzlich enormen psychischen Druck: Der sichtbare Schweiß steht für Schwäche oder mangelnde Hygiene. Viele isolieren sich deshalb aus Scham, privat und beruflich. Was tun?



## Definition: Was ist Hyperhidrose?

Definiert wird Hyperhidrose als übermäßiges Schwitzen. Man spricht davon, wenn zum Beispiel in der Achselhöhle innerhalb von 5 Minuten mehr als 100 mg Schweiß abgesondert werden. Unterschieden wird überdies zwischen der primären und sekundären Hyperhidrose:

- **Primäre Hyperhidrose**

Als primäre Hyperhidrose wird das lokal begrenzte, übermäßige Schwitzen bezeichnet. Also zum Beispiel nur in den Handflächen (rund 60 Prozent sind davon betroffen) oder an den Fußsohlen. Oft steckt dahinter eine Fehlfunktion des „Nervus auriculotemporalis“ – des Ohr-Schläfen-Nervs. Die genaue Ursache sollte ein Hautarzt (Dermatologe), ein Internist oder ein Facharzt für Nervenerkrankungen (Neurologe) diagnostizieren.

- **Sekundäre Hyperhidrose**

Bei der sekundären Hyperhidrose handelt es sich um eine generell gesteigerte Schweißproduktion. Sie tritt überall auf, nicht nur an einer Stelle des Körpers. Die sekundäre Hyperhidrose kann verschiedene Ursachen haben: Hormon- und Stoffwechselerkrankungen, eine Schilddrüsenüberfunktion, Infektionen oder gar eine psychische Erkrankung wie zum Beispiel eine Angststörung.

**Was die Hyperhidrose für Betroffene aber schlimmer macht**, ist die damit verbundene Ohnmacht: Das Schwitzen tritt plötzlich auf, häufig unter Stress. Aus Angst, das Schwitzen nicht kontrollieren zu können, verstärkt sich der Effekt zusätzlich. Ein Teufelskreis entsteht.

Viele suchen daraufhin nach einer Möglichkeit oder Behandlung durch eine OP. Eine wirkungsvolle Therapie, die zu 100 Prozent funktioniert, ist jedoch (noch) nicht bekannt. Dies liegt insbesondere daran, dass die Ursachen so vielfältig sind.

## **Diagnose: Woher kommt das Schwitzen?**

Schätzungen gehen davon aus, dass von der Hyperhidrose rund eine Million Deutsche betroffen sind. Dabei gibt es vor allem drei Ursachen, warum wir schwitzen: Temperatur, Emotionen und körperliche Aktivität. Rein biochemisch betrachtet, sind am Schwitzen zunächst aber nur zwei Dinge interessant: die Menge und die Zusammensetzung des Schweiß.

**Rund einen Liter Schweiß** sondert der Körper an normalen Tagen ab. Dazu muss es weder heiß sein, noch muss man sich dafür anstrengen. Wer sich aber anstrengt, viel und regelmäßig schwitzt, wie Leistungssportler, schwitzt auch mehr. Fußballprofis schwitzen bei einem Spiel bis zu fünf Liter aus.

### **Vegetatives Nervensystem regelt das Schwitzen**

Schwitzen ist eine natürliche Körperfunktion, die in erster Linie der Kühlung dient. Schweiß ist nichts Schlechtes und erfordert auch keine Behandlung. Das meiste davon ist Wasser: Beim durchschnittlichen Schweiß machen die darin enthaltenen Mineralstoffe, Milch-, Harn- und Fettsäuren allenfalls ein Prozent aus. Selbst diese Zusammensetzung ist abhängig davon, wie viel und was man vorher trinkt oder isst. Wann und in welchem Ausmaß die Schweißdrüsen aktiv werden, regelt das vegetative Nervensystem relativ autark.

**Zwischen 2 und 5 Millionen Schweißdrüsen** verteilen sich über den gesamten Körper, ausgenommen Lippen und Gehörgang. Die meisten davon sitzen an Handflächen und Fußsohlen. Wobei sich die Drüsen unter den Achseln, um den Bauchnabel und im Genitalbereich von den anderen unterscheiden: Sie sondern spezielle Duftsekrete, sogenannte Pheromone (Sexualhormone) ab, die darüber entscheiden, ob wir einen Menschen sprichwörtlich gut riechen können beziehungsweise, ob zwischen beiden „die Chemie stimmt“. Das läuft jedoch unbewusst ab.

Wesentlich auffälliger und problematischer ist das übermäßige Transpirieren: Ein feuchter Händedruck, tellergroße Schweißmonde unter den Achseln, durchgeschwitzte, klatschnasse Hemden oder Blusen, Schweißfüße – all das wird von den meisten Kollegen oder Geschäftspartnern als unangenehm und peinlich empfunden. Starkschwitzer stehen sofort unter dem Generalverdacht, unsicher, nicht belastbar und ungepflegt zu sein.

## Hyperhidrose: Mehr als feuchte Hände!

Feuchte Hände vor einer Prüfung oder einem Vorstellungsgespräch – das kennen viele. Normaler Stress. Auch beim Anflug einer kurzen Panikattacke kommt es zu vermehrtem Schwitzen. Ebenso wer vor Wut tobt.

**Heftige Gefühle sind schweißtreibend.** Nicht zufällig spricht man auch vom „Angstschweiß“. In solchen Situationen schüttet der Körper vermehrt Stresshormone aus. Folge: Die Nerven, die die Schweißproduktion steuern, werden überaktiv. Solche unkontrollierbaren, übermäßigen Schweißausbrüche sind aber keinesfalls ein Indiz für eine labile Persönlichkeit. Eher für die sprichwörtlich „schwachen Nerven“ oder eine Fehlfunktion derselben.

### Hyperhidrose beginnt oft in der Pubertät

Wer an Hyperhidrose leidet, der schwitzt aber auch in anderen Situationen. Teils völlig ohne erkennbaren Grund. Der Leidensweg der Betroffenen beginnt häufig in der Pubertät und verstärkt sich über die Jahre: Stress ist ein häufiger Auslöser. Wobei die Sorge, jemandem eine feuchte Hand geben zu müssen, noch mehr Stress auslöst, sodass sich der Effekt verstärkt.

**Im Extrem reicht das Handschwitzen** dann bis zur konstanten Tropfenbildung auf den Handflächen. Das ist beim Händeschütteln natürlich beiden Seiten mehr als unangenehm.

## Behandlung und Therapie: Was tun gegen Hyperhidrose?

Verlässliche Mittel gegen Hyperhidrose gibt es bisher nur wenige. Das Thema ist zu wenig erforscht. Aber es gibt die eine oder andere Behandlung, Anwendung und Therapie, die zumindest Linderung verschafft:

## **Kleidung**

Nicht wenige Menschen, die vermehrt am ganzen Körper transpirieren, wechseln mehrfach am Tag ihre Kleidung oder kaufen ihre Klamotten doppelt, damit keiner das heimliche Umziehen im Büro bemerkt. Dabei sollten Sie insbesondere auf das Material achten: Produkte aus Kunstfasern oder Baumwolle fördern das Schwitzen eher noch. Luftige Kleidung aus Hanf, Seide oder Leinen, die nicht zu eng am Körper anliegt, wird stattdessen empfohlen.

## **Leitungswasser-Iontophorese**

Wer unter starker Hyperhidrose an Händen oder Füßen leidet, kann die sogenannten Leitungswasser-Iontophorese anwenden. Dabei werden Hände und Füße täglich 10-15 Minuten lang in ein Wasserbad getaucht und schwachem Gleichströmen ausgesetzt. Eine Besserung ist allerdings erst nach rund zehn Anwendungen bemerkbar und das Verfahren ist verhältnismäßig aufwendig sowie teuer: Die Geräte kosten rund 350 Euro. Immerhin: Die Kosten für eine Stromtherapie werden zum Teil von der Krankenkasse übernommen.

## **Aluminiumchlorid**

Eine alternative Behandlung von Hyperhidrose ist die mit einer Aluminiumchlorid-Lösung. Die Aluminiumsalze, die früher in jedem Deo steckten, dringen in die Schweißkanäle ein und verstopfen die Drüsengänge und sollen diese dauerhaft zurückbilden. Die reinen Lösungen bekommt man in der Apotheke und je nach Anwendungsgebiet gibt es Rezepturen mit unterschiedlichen Aluminiumchlorid-Konzentrationen. Meist wird aber eine 20-prozentige Lösung verabreicht, die dann vor dem Schlafen auf die entsprechenden Körperstellen aufgetragen wird. Allerdings kommt es hierbei manchmal zu Nebenwirkungen wie Juckreiz und Hautirritationen. Dafür liegt die Erfolgsquote dieser Therapie angeblich bei 95 Prozent.

## **Botox**

Manche Menschen lassen sich auch Botulinumtoxin (kurz: Botox) unter die Haut spritzen. Das wirkt zwar von Mensch zu Mensch verschieden und kann bis zu einem halben Jahr halten, weil es die Schweißdrüsen tatsächlich lähmt. Allerdings sollte man nicht vergessen, dass Botox eines der stärksten bekannten Gifte auf dem Planeten ist, das man sich da alle halbe Jahre injiziert. Außerdem ist es teuer: 400 Euro pro Behandlung sind keine Seltenheit.

## **ETS**

Noch brachialer und endgültiger ist die sogenannte endoskopische transthorakale Sympathektomie (ETS). Hierbei werden in einer OP unter Vollnarkose gezielt die für das Schwitzen verantwortlichen Nerven mittels Hochfrequenzstrom zerstört, durchtrennt oder abgeklemmt (Clipping). Die Risiken sind hoch: In einigen Fällen kommt es zum kompensatorischen Schwitzen: Die Betroffenen schwitzen dann zwar nicht mehr an den Händen, dafür aber vermehrt an Rücken oder Po. Ebenso kann es zu taktilen Gefühlsstörungen oder gar zu Impotenz kommen. Verschiedene Studien berichten von einer Rückfallquote von 60 bis 90 Prozent.

## **Meditation**

Was weniger hilft, sind laut Betroffenen Entspannungstechniken, wie Meditation oder Autogenes Training. Dennoch kann die regelmäßige Anwendung die psychische Einstellung zum Schwitzen verändern und den Druck abbauen.

Entspannungstechniken sind daher zwar keine direkte Therapie gegen das Schwitzen, tragen aber dazu bei, den psychischen Umgang damit zu verbessern.

## **Verzicht**

Der Verzicht auf Kaffee oder Nikotin kann ebenfalls die Schweißproduktion hemmen. Insbesondere Koffein erhöht den Blutdruck und somit die Schweißbildung. Umgekehrt werden Tees oder Produkte aus Salbei häufig als schweisshemmend gepriesen. Spezielle Medikamente und Tabletten hingegen, können zwar das Schwitzen minimieren – als Nebenwirkung führen Sie aber meist

auch zu Schläfrigkeit und Mundtrockenheit. Die Mehrheit der Betroffenen findet Sie daher als ungeeignet.

## Mit Selbstbewusstsein gegen Hyperhidrose

Für die Betroffenen bleibt Hyperhidrose ein prägendes Problem – vor allem im Beruf. Wer darunter leidet, sollte immer versuchen, seinen Lebensstil anzupassen:

- Übergewicht, übermäßiger Konsum von Kaffee oder Alkohol können die Hyperhidrose verstärken.
- Zudem sollten die Starkschwitzer mehr Wasser trinken, um den möglichen Flüssigkeitsverlust auszugleichen.
- Eine ausgewogene Ernährung hält den Stoffwechsel und den Energiehaushalt zudem im Gleichgewicht.
- Und wer sich regelmäßig körperlich bewegt, etwas Sport treibt, tut nicht nur seiner Fitness etwas Gutes: Das vegetative Nervensystem wird so trainiert, die Schweißabsonderung anzupassen.

**Das Wichtigste ist aber, das eigene Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu erhalten und sich sozial auf keinen Fall zu isolieren. Auch wenn man jemandem eine feuchte Hand geben muss: Besser es ist ein feuchter und fester Händedruck als das unsichere Hineinlegen eines kalten, glitschigen Fisches...**