

Die Top-Behandlungen beim Mediziner

SCHWITZEN STOPPEN

KLIMATISIERT

– aber bitte richtig. Schweiß kühlt den Körper. Das Schwitzen kann aber auch zu viel sein. Was dagegen hilft.

TIPPS
für einen
coolen
Sommer

Ständig durchnässt? Gegen übermäßiges Schwitzen gibt es wirksame Therapien. Experte Doz. Johannes Matiassek verrät, wie die Medizin mit bewährten Behandlungen zu mehr Lebensqualität verhilft. Plus: Welche OP in Extremfällen wirkt.

Die Bildung von Schweiß ist eine geniale Überlebensstrategie. Unsere körpereigene Klimaanlage schützt den Körper vor Überhitzung. Sie hat es zur Aufgabe, die Körperkerntemperatur konstant bei 37 Grad Celsius zu halten. Nur bei dieser Basistemperatur können nämlich Stoffwechselforgänge optimal ablaufen.

Cooler Know-how. 30.000 Temperaturfühler in der Lederhaut leiten rund um die Uhr ihre Messergebnisse an die wärmeempfindlichen Nervenzellen im Gehirn und in der Wirbelsäule. Bereits bei geringsten Abweichungen schlägt der Temperaturregler im Gehirn, der Hypothalamus, Alarm. Wird es im Körper zu heiß, fördert er die Ausschüttung gefäßerweiternder Hormone – die Blutgefäße der Haut weiten sich. So wird die überflüssige Hitze über das Blut in die Außenhaut transportiert und abgestrahlt. Führt das zu keiner ausreichenden Kühlung, geht ein Befehl an die über vier Millionen Schweißdrüsen, Schweiß zu produzieren. Wir transpirieren. Gut so. Denn indem der Schweiß auf der Haut verdunstet, entsteht Verdunstungskälte – dem Körper wird Wärme entzogen und er kühlt ab.

Wenn die Klimaanlage einen Fehler hat.

Bei vielen Menschen jedoch geht die Schweißproduktion über das für die Wärmeregulation benötigte Schwitzen hinaus. Sie schwitzen krankhaft, sind ständig schweißgebadet. In der Medizin wird dies als Hyperhidrose (Anm.: Hyper ist das griechische Wort für über und Hidros ist der Schweiß) bezeichnet. Dabei sind die Schweißdrüsen von Hyperhidrose-Patient:innen weder vermehrt noch vergrößert, vielmehr werden sie durch eine Fehlschaltung im vegetativen Nervensystem überstimuliert. Vom steten „Rinnen“ sind zumeist einzelne Körperareale wie die Handflächen (Anm.: die häufigste Problemzone), die Achseln, die Fußsohlen, der Bauch- und/oder der Kopfbereich betroffen. Unterschieden wird zwischen einer primären und einer sekundären Hyperhidrose. Bei Ersterer läuft das Wasser ohne erkennbare Ursachen oder zugrunde liegender Erkrankungen. Bei der sekundären Hyperhidrose steckt eine Erkrankung dahinter. Schilddrüsenüberfunktion, Infektionen, Krebserkrankungen, Hormonstörungen in den Wechseljahren aber auch neurologische sowie psychische Erkrankungen können schuld

sein. Aber nicht immer handelt es sich gleich um eine Fehlfunktion des Körpers. Auch die Einnahme gewisser Medikamente (Anm.: etwa Kortisonpräparate) und psychische Belastungen wie Stress können zu einer belastenden Schweißbildung führen.

Weg zur Therapie. Die Behandlung wird in einem Gespräch mit der Medizinerin, dem Mediziner festgelegt. Sie richtet sich nach der Region und der Situation der Betroffenen. Wenn die Verwendung von speziellen Antiperspirantien sowie die Umsetzung von Lebensstilempfehlungen (Anm.: z. B. Ernährungstipps) keine Verbesserung zeigen, kommt die Medizin zum Einsatz. Erprobte Behandlungen können auf unterschiedlichste Weise dem übermäßigen Transpirieren Einhalt gebieten.

Was hilft? „Übermäßige Schweißproduktion ist aus medizinischer Sicht zwar ungefährlich, allerdings kann sie für die Betroffenen zu einer enormen Belastung werden“, weiß Dozent Dr. Johannes Matiassek, FA für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie. „Oftmals werden bestimmte soziale Situationen sogar gänzlich vermieden.“ Er setzt zwei effektive Behandlungsmethoden bei übermäßigem →

**KURZZEITIGE
ERLEICHTERUNG**

Rund drei bis sechs Monate hält die schweißhemmende Wirkung von **Botox** an, danach wird es vom Körper abgebaut.



Schwitzen wir bei **Hitze**, ist das normal und **gesund**. Sind wir jedoch ständig schweißgebadet, leiden wir an Hyperhidrose. Was dagegen hilft, verrät der Experte.

Schweißproduktion, speziell bei übermäßiger Achselnässe, ein: Botox und die Absaugung von Schweißdrüsen. Letztere ist die invasivere, aber auch langfristig wirksame Methode (re.). Von Mikrowellenbehandlungen distanziert sich Dozent Matiassek ob der noch nicht ausreichenden Studienlage.

Gut zu wissen: Der äußerste Schritt ist eine Operation. Bei der Sympathikus-Blockade werden Leitungen der Nerven zu den Schweißdrüsen abgeklemmt. Das Verfahren eignet sich zur Behandlung von Schweißhänden und Schwitzen im Achselbereich. Der Nachteil dieser Methode sei laut Expert:innen, dass es zu einer Verlagerung der Schweißbildung (kompensatorisches Schwitzen) z. B. im Bereich des Rumpfes oder des Kopfes kommen kann, weshalb diese Methode als letzte Option gesehen wird.

NINA FISCHER ■

Diese **Verfahren** wendet Priv.-Doz. Matiassek an:

MEDIZINISCHE METHODEN GEGEN DEN SCHWEISS

1. BOTOX-INJEKTION

Mit Botox können die Schweißdrüsen beziehungsweise deren Muskulatur vorübergehend blockiert werden, sodass die Schweißproduktion vermindert wird. Die Wirkung hält einige Monate an. Das Botox wird mittels Spritze direkt in z. B. Achselhöhle oder Handfläche injiziert. Die Behandlung sei schmerzarm, da das Areal zuvor mit einer Salbe betäubt wird.

Dauer: ca. 30 Minuten

Ausfallzeit: keine

Kosten: ab 600 Euro

Wirkung: nach etwa 7–14 Tagen

Botulinumtoxin, kurz Botox, ist ein neurotoxisches Protein und ein Allrounder in der Schönheitsmedizin. Es wird häufig zur gezielten Faltenglättung eingesetzt, wirkt aber auch in zahlreichen anderen Bereichen, wo eine Muskelentspannung indiziert ist: etwa bei Bruxismus (unbewusstes Zähneknirschen) oder verspannungsbedingter Migräne. Die Wirkung hält drei bis sechs Monate an, danach wird das Präparat abgebaut, und die schweißhemmende Wirkung schwindet nach und nach.



KLÄRT AUF
Priv.-Doz. Dr. Johannes Matiassek ist FA für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie in Wien 1 und Schladming; www.drmatiassek.at

tes Zähneknirschen) oder verspannungsbedingter Migräne. Die Wirkung hält drei bis sechs Monate an, danach wird das Präparat abgebaut, und die schweißhemmende Wirkung schwindet nach und nach.

2. ABSAUGUNG DER SCHWEISSDRÜSEN

Um eine übermäßige Schweißproduktion dauerhaft in den Griff zu bekommen, ist eine Absaugung der Schweißdrüsen effektiver. Dieser Eingriff kann in örtlicher Betäubung (Tumeszenz) oder in Vollnarkose erfolgen. Die Wirkung setzt nicht sofort ein – erst nach etwa vier bis sechs Wochen –, dafür ist sie in der Regel langanhaltend.

Dauer: 1 Stunde

Aufenthaltsdauer: ambulant bzw. tagesklinisch

Ausfallzeit: 2 Tage

Kosten: ab 4.900 Euro

Endgültiges Ergebnis: nach 4–6 Wochen