

# Schluss mit üblen Gerüchen

Intensive Körperausdünstungen sind unangenehm. Was außer Deodorants, regelmäßigem Duschen und Kleiderwechsel noch hilft. Sieben **coole Tipps** für Vielschwitzer

Berüchtigt ist das Knoblaucharoma; eigentlich nur Abbauprodukt von Schwefelverbindungen, die über die Hautporen ausdünsten.

Auch mit dem Alter verändert sich die Zusammensetzung des Schweißes, etwa durch Umstellung des Stoffwechsels oder der Hormone. Wie markant dieser Wandel ist, zeigt eine Studie aus den Vereinigten Staaten: Studienteilnehmer sollten an verschwitzten Unterarmpölsterchen schnüffeln. Allein am Geruch konnten sie erkennen, ob die Pads von jungen, mittelalten oder alten Menschen stammten. Übrigens wurde der Duft der älteren Personen als am wenigsten intensiv und unangenehm wahrgenommen.

## Ein Hauch von Ammoniak

Krankheiten beeinflussen ebenfalls den Körpergeruch. Ist er süßlich, kann das ein Anzeichen für Diabetes sein. Trotz der geringen Zuckerkonzentration im Schweiß konnten südkoreanische Wissenschaftler kürzlich übrigens einen Sensor entwickeln, der schon mittels eines Millionstel Liters des Sekrets den Blutzuckerspiegel messen kann.

Ein Hauch von Ammoniak wiederum umgibt Menschen, bei denen die Leber ernsthaft geschädigt ist. Bei manchen Menschen ist die Schweißabgabe direkt gestört. „Wer unter einer Hyperhidrose leidet, schwitzt stark, und das ohne ersichtlichen Grund“, sagt Prof. Raulin. „Ein Extremfall, der eher selten und verstärkt in den Wechseljahren auftritt.“

Vielschwitzer – egal ob noch normal oder bereits krankhaft – leiden unter ihrer Veranlagung. Diesen Menschen rät Prof. Christian Raulin zu speziellen Antitranspirantien mit dem Wirkstoff Aluminiumchlorid. Vorteil: Die Substanz verschließt die Schweißporen, während gewöhnliche Deodorants den Geruch lediglich mit Alkohol und Parfüm überdecken. Zwar wurde ein mögliches Krebsrisiko bei Produkten mit Aluminiumchlorid diskutiert. Doch Prof. Raulin betont, dass es dafür keinerlei wissenschaftlich seriösen Nachweise gebe. Wer auf Nummer sicher gehen will: Im Kasten (rechts) sind weitere Methoden aufgeführt, die übermäßige Schweißbildung und strengen Geruch reduzieren können. Am besten einfach mal testen.

ALEXANDER WEIS

- > **FUNKTIONSKLEIDUNG** Natürliche Materialien wie Baumwolle, Seide oder Leinen eignen sich besser als synthetische Stoffe, die das Schwitzen noch begünstigen. Direkt auf der Haut am besten eine atmungsaktive Funktionsunterwäsche tragen, die den Schweiß aufsaugt.
- > **RASIEREN** Bakterien sind hauptverantwortlich für die Gerüche. Da die sich im feucht warmen Klima zwischen den Achselhaaren besonders gut vermehren, hilft eine gründliche Rasur.
- > **APFELESSIG** – ein altes und wirksames Hausmittel gegen übermäßiges Schwitzen. Dafür die besonders betroffenen Bereiche zunächst waschen. Einen Wattebausch mit etwas Apfelessig tränken und damit einreiben. Die Säure im Essig hemmt die Bakterien. Vorsicht, wenn sich kleine Verletzungen auf der Haut befinden.
- > **KRÄUTERKRAFT** Ein Bad mit ätherischen Ölen aus Rosmarin reduziert die Bakterien auf der Haut. Zudem wirkt das enthaltene Menthol erfrischend. Salbeitee drosselt den Schweißfluss. Als Dragees eingenommen, kann Chlorophyll im Körper verhindern, dass bei der Zersetzung von Eiweißstoffen üble Gerüche entstehen.
- > **BOTOX-THERAPIE** Das hochwirksame Nervengift Botulinumtoxin kommt nicht nur bei der Falten-

behandlung zum Einsatz. Unter die Achseln injiziert, wird jene chemische Substanz blockiert, die die Schweißdrüsen aktiviert. Nach der Behandlung sind die Drüsen nur noch eingeschränkt tätig.

- > **STRESSVERMEIDUNG** Spezielle Duftdrüsen, die sogenannten apokrinen Drüsen, werden vor allem durch emotionale Reize aktiviert – häufig durch Stress. Verschiedene Entspannungsübungen wie zum Beispiel autogenes Training, Yoga oder Meditation helfen, den Stresslevel zu reduzieren.
- > **GENUSSMITTEL** Auf Alkohol, Kaffee, Zigaretten und Süßes verzichten. Am besten am eigenen Körper beobachten, bei welchen Stoffen eine verstärkte Transpiration erfolgt.



**Grüne Hausmittel** Ätherische Öle in Kräutern wie Salbei und Rosmarin können gegen übermäßiges Schwitzen helfen

FOTOS: SHONOIKI/MOMENT RF/GETTY IMAGES, PARDY/SHUTTERSTOCK

**apotal.de**  
IHRE VERSANDAPOTHEKE  
...günstiger geht's kaum.

Basisrabatt von 20%\*\*\* auf fast alle freiverkäuflichen apothekenpflichtigen Arzneimittel. Bei unseren Angeboten sparen Sie bis zu 70%\*\*\*\*

Kostenlose Rufnummer 0800-10 11 422

Fordern Sie für die Einsendung Ihrer Rezepte Freiumschräge an.

\*\*\* auf fast alle apothekenpflichtigen Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel und viele Kosmetikserien auf den AVP\*\* oder UVP\* des Herstellers. Rabatte gelten nicht für verschreibungspflichtige Medikamente.  
\*\*\*\* auf ausgewählte Artikel auf den AVP\*\* oder UVP\* des Herstellers.

### Sonnenschutz der neuen Generation...

#### Ladival® Schutz & Bräune PLUS

Hochwertige photostabile UV-A- und UV-B-Breitbandfilter und ausgewählte Antioxidantien schützen die Haut vor sonnenbedingten Hautschäden und vorzeitiger Hautalterung. Für eine schöne Sommerhaut – ganz ohne Selbstbräuner!

Sonnenschutz Lotion LSF 20  
200 ml Lotion | PZN 10022698  
statt UVP\* 20,45 €

nur **13,95 €**  
(9,98 €/100 ml)

Sonnenschutz Lotion LSF 30  
200 ml Lotion | PZN 10022706  
statt UVP\* 21,45 €

nur **15,95 €**  
(7,98 €/100 ml)



Sie sparen bis zu 31%\*\*\*

### Die Lösung...

#### ABITIMA® CLINIC Körpergel

Zur täglichen Gesichts- und Körperpflege bei feuchtigkeitsarmer und empfindlicher Haut.

125 ml Gel | PZN 06812354  
statt UVP\* 14,69 € nur **10,99 €**  
(8,79 €/100 ml)

Sie sparen 25%\*\*\*



### Die Lösung...

#### Priorin® Liquid

Zur äußeren Anwendung auf der Kopfhaut bei Haarausfall\*<sup>1</sup> und dünner werdendem Haar.

50 ml Pumplösung | PZN 11711661  
statt UVP\* 24,99 € nur **20,95 €**  
(41,90 €/100 ml)

\*1 nicht krankheitsbedingter Haarausfall

### Innovatives Anti-Aging von innen ...

#### ELASTEN® Trinkampullen

Nahrungsergänzungsmittel. Straffe Haut – mehr Feuchtigkeit – besseres Hautbild. Enthält einzigartige Kollagen-Peptide zum Trinken, die Ihre Schönheit dauerhaft von innen heraus unterstützen. Die tieferen Hautstrukturen des gesamten Körpers werden aktiviert und gestrafft, dort wo Cremes und Seren nicht weiterhelfen können.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Für Informationen über Nährwertangaben, Zutaten, etc. rufen Sie uns bitte unter folgender kostenfreier Hotline an: 0800-1011422.

28 Trinkampullen | PZN 10048806  
statt UVP\* 89,00 € nur **62,49 €**  
(22,32 €/100 g)

### Wundheilung...

#### Zinksalbe BW

Wirkstoff: Zinkoxid.

Anwendungsgebiete:

Zinksalbe BW ist ein Wundheilungsmittel. Diese Salbe wird äußerlich zur Unterstützung der Wundheilung, auch bei nässenden oder juckenden Wunden, bei Schründen, als Decksalbe angewendet. Hinweis: Enthält Cetylstearylalkohol und Wollwachsalkohole.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

50 ml Salbe | PZN 04677840  
statt UVP\* 4,75 € nur **3,30 €**  
(6,60 €/100 ml)

100 ml Salbe | PZN 04377109  
statt UVP\* 6,05 € nur **3,99 €**



Sie sparen bis zu 34%\*\*\*

### Tägliche Gesichtereinigung...

#### Beurer Gesichtsbürste FC 45

Für eine spürbar sanfte und gepflegte Gesichtshaut.

Gesichtsbürste | PZN 10983328  
statt UVP\* 24,99 € nur **16,99 €**

Sie sparen 32%\*\*\*



### Jungbrunnen für die Haut...

#### Vichy Neovadiol Creme

Für reife, trockene Haut. Für Frauen, die den sichtbaren Auswirkungen der Wechseljahre entgegenwirken wollen.

50 ml Creme | PZN 11290550  
statt UVP\* 30,90 € nur **23,79 €**  
(4,76 €/10 ml)



### Nach Original-Hausrezeptur...

#### ENSBONA® Pferdesalbe

Besonders wohltuend für die Haut. Aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe spendet sie empfindlicher Haut Feuchtigkeit und zieht schnell ein ohne zu verkleben. Sie kühlt und reaktiviert beanspruchten Körperstellen.

500 ml Salbe | PZN 02805222  
statt UVP\* 12,20 €



Sie sparen 34%\*\*\*

nur **7,95 €**  
(15,90 €/1000 ml)

### Kälte - sofort...

#### C+V Kälte-Sofort-Kompresse

Für die sofortige, einmalige Verwendung. Wirkt lokal schmerzlindernd und abschwellend. Maße: 15 x 25 cm

Kompressen | PZN 08076250  
statt UVP\* 1,90 € nur **0,57 €**

Sie sparen 70%\*\*\*



Sie sparen 26%\*\*\*

### Hautberuhigende Basispflege... Avène Thermalwasser Spray

Der mikrofeine Sprühnebel erfrischt gestresste und irritierte Haut, wirkt sofort reizlindernd und beruhigend. Empfindliche und zu Trockenheit neigende Haut erhält Feuchtigkeit, wird spürbar weicher und widerstandsfähiger.

300 ml Thermalwasser | PZN 08762086  
statt UVP\* 10,50 € nur **7,68 €**  
(2,56 €/100 ml)

### Für trockene und empfindliche Kopfhaut...

#### Physiogel® Scalp Care mildes Shampoo

Mildes Shampoo für empfindliche Kopfhaut. Ohne Parfüm, Farbstoffe, Konservierungsmittel.

250 ml Shampoo | PZN 04362705  
statt UVP\* 10,60 € nur **7,95 €**  
(3,18 €/100 ml)

Sie sparen 25%\*\*\*



### Pflege für die zu Rötungen neigende Haut...

#### DERMASENCE Refining Gel

Der 6-fach-Wirkkomplex ist ideal bei Neigung zur Couperose und stärkerer Durchblutung.

50 ml Gel | PZN 08905775  
statt UVP\* 15,70 € nur **12,24 €**  
(24,48 €/100 ml)

Sie sparen 22%\*\*\*



Versandkostenfreie Lieferung innerhalb Deutschlands bei einem Mindestbestellwert von 10,- Euro oder bei Einsendung eines Kassenrezeptes.

Gültig bis zum 15. September 2017 – Nur solange der Vorrat reicht – Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Alle Preise inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer – Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen

Bad Apotheke · Heinz-Peter Fichter e.K. · Frankfurter Str. 29 · 49214 Bad Rothenfelde · Handelsregister: Osnabrück/HRA 110264 · UstIdNr. DE 117585157 – IK-Nr. 302 505 093