Hausmittel gegen stachelige Hitze / Schweißausschlag

Was ist Stachelige Hitze? Die steigenden Temperaturen bringen eine Reihe von Hautkrankheiten mit sich, die ziemlich lästig sein können. Eine solche, ziemlich häufige Bedingung ist stachelige Hitze, auch als Hitzeausschlag oder Schweißausschlag bezeichnet. Klinisch als Miliaria bekannt, können Schweißausschläge überall am Körper auftreten. Während es am häufigsten als Achselschweißausschlag gesehen wird, kann es sich auch um die Leiste, die Füße, den Rücken, den Nacken, die Hände, die Brust und den Bauch manifestieren. In einigen schweren Fällen von stechender Hitze kann eine Person auch Hautausschläge im Gesicht und am Hals sehen. Dieser Zustand betrifft Erwachsene und Säuglinge gleichermaßen. Häufige Ursachen für …

Was ist Stachelige Hitze?

Die steigenden Temperaturen bringen eine Reihe von Hautkrankheiten mit sich, die ziemlich lästig sein können. Eine solche, ziemlich häufige Bedingung ist **stachelige Hitze, auch als Hitzeausschlag oder Schweißausschlag bezeichnet.**

Klinisch als Miliaria bekannt, können Schweißausschläge überall am Körper auftreten. Während es am häufigsten als Achselschweißausschlag gesehen wird, kann es sich auch um die Leiste, die Füße, den Rücken, den Nacken, die Hände, die Brust und den Bauch manifestieren. In einigen schweren Fällen von stechender Hitze kann eine Person auch Hautausschläge im Gesicht und am Hals sehen. Dieser Zustand betrifft Erwachsene und Säuglinge gleichermaßen.

Häufige Ursachen für stachelige Hitze

Die häufigste Ursache für einen Hitzeausschlag ist heißes und feuchtes Wetter, das zu übermäßigem Schwitzen und verstopften ekkrinen Schweißdrüsen (den wichtigsten Schweißdrüsen im menschlichen Körper) führt. Einmal blockiert, sickert der Schweiß aus diesen Drüsen auf die Haut einer Person und führt zu einem Schweißausschlag. Andere Ursachen sind unterentwickelte Schweißdrüsen – eine häufige Ursache für diese Art von Hautausschlag bei Babys – und Übergewicht.

Während prickelnde Hitze normalerweise von selbst verschwindet, ist eine der besten Möglichkeiten, die Symptome zu lindern, Ihren Körper abzukühlen, indem Sie entweder in einem kalten Raum bleiben, eine erfrischende Dusche nehmen oder eine Salbe auf die betroffene Stelle auftragen.

Die 7 besten Hausmittel gegen Hitzepickel

Da ein Sommerausschlag recht häufig vorkommt, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, die Symptome von Hitzepickeln zu

behandeln. Aber obwohl diese Methoden einfacher sein können, sind sie möglicherweise nicht so hilfreich, um die Symptome der Erkrankung schnell zu lindern. Um Ihnen zu helfen, hier sind einige Hausmittel gegen Sommerausschlag zur wirksamen Linderung:

- **Multani Mitti und Rosenwasser:** Multani Mitti, auch bekannt als Fuller’s Earth, wurde als gängiges Hausmittel für eine Reihe von Hautkrankheiten verwendet. Denn Bleicherde hat viele Eigenschaften, die die Haut nicht nur beruhigen, sondern auch desinfizieren. Abgesehen davon hilft es auch, den Bereich abzukühlen und hilft, die Poren zu befreien, wodurch die Symptome von stechender Hitze gelindert werden. Nehmen Sie zwei bis drei Löffel Multani Mitti und fügen Sie etwas Rosenwasser hinzu, um eine Paste herzustellen. Tragen Sie diese auf die betroffene Stelle auf und lassen Sie sie trocknen. Nach dem Trocknen können Sie es mit etwas kaltem Wasser abwaschen. Die Anwendung dieses Mittels zwei- oder dreimal täglich kann helfen, die Schwere eines Hitzeausschlags zu verringern.
- **Sandelholzpulver und Rosenwasser:** Diese Mischung ist äußerst beruhigend für die Haut und eignet sich hervorragend zur Behandlung von Schweißausschlag. Sowohl Sandelholz als auch Rosenwasser haben beruhigende Eigenschaften, die helfen, das brennende und stechende Gefühl von prickelnder Hitze zu lindern. Abgesehen davon wehren die antibakteriellen Eigenschaften von Sandelholz Infektionen in der Umgebung ab. Alles, was Sie tun müssen, ist, einen Löffel voll Sandelholzpulver zu nehmen und es mit etwas Rosenwasser zu einer Paste zu mischen. Tragen Sie diese Paste auf die betroffene Stelle auf und lassen Sie sie trocknen. Nach dem Trocknen die Paste mit kaltem Wasser abwaschen. Die Anwendung dieses Mittels einmal täglich für eine Woche kann helfen, Hitzepickel auf natürliche Weise zu heilen.

- **Haferflocken:** Haferflocken sind ein weiteres

großartiges Mittel gegen Hitzepickel und haben sehr starke entzündungshemmende Eigenschaften, die helfen, die mit einem Schweißausschlag verbundenen Beschwerden zu lindern. Abgesehen davon hat es auch beruhigende Eigenschaften, die das mit einem Hitzeausschlag verbundene Gefühl von Juckreiz und Reizung reduzieren.

Um dieses Mittel zu verwenden, gib eine Tasse fein gemahlene Haferflocken in eine Badewanne mit kaltem Wasser. Rühren Sie das Wasser gut um, bis es eine milchig weiße Farbe annimmt. Tauchen Sie für etwa 20 bis 30 Minuten in die Wanne ein und tupfen Sie sich dann mit einem weichen Tuch oder Handtuch trocken. Dies ein- oder zweimal täglich zu tun, ist äußerst effektiv, um die Symptome eines Hitzeausschlags zu lindern.

- **Backsoda:** Backpulver ist ein großartiges Peeling-Mittel und hilft, Ihre Poren zu befreien, was wiederum Entzündungen, Juckreiz und Irritationen reduziert. Es kann auch als Staubpuder verwendet werden, um überschüssigen Schweiß zu absorbieren und die durch einen Schweißausschlag verursachte Reizung zu reduzieren.

Um dieses Mittel zu verwenden, fügen Sie einen Esslöffel Backpulver zu einer Tasse kaltem Wasser hinzu. Tauchen Sie nun ein Stück Stoff in die Lösung und wringen Sie das überschüssige Wasser aus. Legen Sie das Tuch zur Linderung etwa zehn Minuten lang auf die betroffene Stelle. Wenn Sie dies vier- bis fünfmal am Tag tun, kann dies große Erleichterung bringen.

- **Kalte Kompresse:** Das Auftragen eines Eisbeutels oder einer kalten Kompresse auf die betroffene Stelle hilft, sofortige Linderung zu erzielen und verhindert, dass sich der Schweißausschlag auf andere Teile Ihres Körpers ausbreitet. Die kalte Kompresse hilft auch, Juckreiz zu lindern, Entzündungen zu reduzieren und das Gefühl auf

Ihrer Haut zu verringern – wodurch das stechende Gefühl reduziert wird. Alles, was Sie tun müssen, ist, ein paar Eiswürfel in ein weiches Tuch zu wickeln und es sanft auf die Stelle aufzutragen. Alternativ können Sie zur sofortigen Linderung auch ein Tuch in etwas kaltes Wasser tauchen und auf die Haut legen. Stellen Sie sicher, dass Sie das kalte Tuch oder Eis nicht länger als 10 bis 15 Minuten am Stück mit Ihrer Haut in Kontakt halten. Verwenden Sie dieses Mittel zweimal täglich für eine wirksame Linderung.

- **Maisstärke:** Dieses Mittel funktioniert genauso wie das

Backpulver. Es hilft nicht nur, die Poren zu befreien und die Symptome von stechender Hitze zu lindern, sondern hilft auch, gereizte und entzündete Haut zu beruhigen und die weitere Ausbreitung von stechender Hitze zu verhindern. Um dieses Mittel zu verwenden, nehmen Sie zwei Löffel Maisstärke und fügen Sie etwas Wasser hinzu, um eine Paste herzustellen. Tragen Sie nun diese Paste auf die betroffene Stelle auf und lassen Sie sie trocknen. Sobald es trocken ist, spritze etwas kaltes Wasser auf die getrocknete Maisstärke und wasche die Packung weg.

- **Kartoffel:** Eine gekühlte Kartoffelscheibe ist auch ein großartiges Mittel gegen einen Hitzeausschlag. Kartoffeln haben beruhigende Eigenschaften für die Haut und helfen, die durch einen Hitzeausschlag verursachte Entzündung zu lindern. Gekühlte Kartoffelscheiben helfen, die Haut zu kühlen und die weitere Ausbreitung des Schweißausschlags zu verhindern. Um dieses Mittel anzuwenden, nehmen Sie eine gekühlte Kartoffelscheibe und reiben Sie sie über die betroffene Stelle. Wenn Sie dies zwei- bis dreimal täglich tun, können Sie die Symptome von Hitzepickeln erheblich reduzieren.

Hitzeausschlag bei Babys

Babys oder Kleinkinder sind besonders anfällig für einen Hitze- oder Schweißausschlag, da ihre Schweißdrüsen und -kanäle nicht vollständig entwickelt sind, was es sehr leicht macht, dass sie verstopfen – was zu stechender Hitze führt. Während Sie die gleichen Hausmittel verwenden können, um einen Schweißausschlag bei Babys loszuwerden, ist es immer am besten, Ihren Kinderarzt zu konsultieren, um die beste Vorgehensweise zu erfahren.

So können Sie das Entstehen von Hitzepickeln verhindern:

- Tragen Sie lockere und bequeme Kleidung, die nicht auf Ihrer Haut reibt.
- Vermeiden Sie die Verwendung von Cremes und Lotionen auf Creme- oder Ölbasis, da diese Ihre Poren verstopfen und zu Hitzepickeln führen können.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit Hitze und Feuchtigkeit.
- Baden Sie jeden Tag und wenn möglich zweimal täglich.
- Wenn Sie zu dieser Erkrankung neigen, stellen Sie sicher, dass Sie ein medizinisches Pulver verwenden, um den Ausbruch zu verhindern.
- Trinken Sie viel Wasser und bleiben Sie hydratisiert.

.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki