



Die wichtigsten Hausmittel gegen übermäßiges Schwitzen, die man kennen muss

Was bedeutet übermäßiges Schwitzen? Dermatologen bezeichnen übermäßiges Schwitzen klinisch als Hyperhidrose. Sie untersuchen die spezifischen Körperregionen, die möglicherweise übermäßig schwitzen, und versuchen, die Ursache für das übermäßige Schwitzen zu entschlüsseln. Sie führen Tests wie „Schweißtests“ oder andere medizinische Tests durch, um die zugrunde liegende Erkrankung herauszufinden, um die Ursache für Hyperhidrose zu finden. „Übermäßiges Schwitzen“ ist ein medizinischer Zustand, bei dem eine Person mehr als nötig schwitzt. Menschen können an ein oder zwei Körperstellen schwitzen, insbesondere an Handflächen, Füßen, Achselhöhlen oder Kopf. Bei Hyperhidrose schwitzen nur ein oder zwei Stellen übermäßig, während der Rest des Körpers trocken bleibt. Was verursacht …



Was bedeutet übermäßiges Schwitzen?

Dermatologen bezeichnen übermäßiges Schwitzen klinisch als Hyperhidrose. Sie untersuchen die spezifischen Körperregionen, die möglicherweise übermäßig schwitzen, und versuchen, die Ursache für das übermäßige Schwitzen zu entschlüsseln. Sie führen Tests wie „Schweißtests“ oder andere medizinische Tests durch, um die zugrunde liegende Erkrankung herauszufinden, um die Ursache für Hyperhidrose zu finden.

„Übermäßiges Schwitzen“ ist ein medizinischer Zustand, bei dem eine Person mehr als nötig schwitzt. Menschen können an ein oder zwei Körperstellen schwitzen, insbesondere an Handflächen, Füßen, Achselhöhlen oder Kopf. Bei Hyperhidrose schwitzen nur ein oder zwei Stellen übermäßig, während der Rest des Körpers trocken bleibt.

Was verursacht übermäßiges Schwitzen?

Übermäßiges Schwitzen kann eine Folge von anstrengender körperlicher Betätigung bei warmen Temperaturen sein. Es kann sogar ein Symptom von Fieber sein. Es gibt zwei Arten von Hyperhidrose:

- Übermäßiges Schwitzen, das im Wachzustand oder im Schlaf auftritt, betrifft große Teile des Körpers. Es ist wahrscheinlich ein Symptom einer Nebenwirkung eines Medikaments, ein Zeichen einer Krankheit oder eines Zustands wie Hitzewallungen in den Wechseljahren, Angstzuständen oder einer Schilddrüsenüberfunktion. Die klinischen Bedingungen, die übermäßiges Schwitzen verursachen, sind:
 - Diabetes
 - Endokarditis
 - Generalisierte Angststörungen
 - Herzinfarkt

- HIV/Aids
- Hyperthyreose
- Leukämie
- Non-Hodgkin-Lymphom
- Fettleibigkeit
- Betonen
- Tuberkulose
- Verwendung anderer Medikamente wie Betablocker oder trizyklische Antidepressiva
- Übermäßiges Schwitzen tagsüber, das speziell an den Handflächen, Fußsohlen und Achselhöhlen auftritt. Sie hört auf, wenn Sie schlafen, und ist kein Symptom eines anderen gleichzeitig bestehenden klinischen Zustands.

Bei Personen, die übermäßig schwitzen, gibt es viele Faktoren, die übermäßiges Schwitzen auslösen können, wie Hitze, Angst und einige Lebensmittel, darunter Mononatriumglutamat, Koffein, scharfe Sauce und Gewürze wie Curry, Kreuzkümmel und Alkohol.

Hausmittel gegen übermäßiges Schwitzen

Übermäßiges Schwitzen oder Hyperhidrose kann durch nasse Hände, Füße oder Flecken auf der Kleidung quälend sein und die normale Arbeit oder Freizeitgestaltung beeinträchtigen. So können Sie übermäßiges Schwitzen beheben:

- **Antitranspirantien**

Sie fragen sich, was Sie gegen übermäßiges Schwitzen tun können? Dermatologen haben die Verwendung von Antitranspirantien als ersten Schritt in der Behandlung von Hyperhidrose vorgeschlagen. Normale oder klinische Antitranspirantien werden auf Achselhöhlen, Händen, Füßen oder Haut am Haaransatz verwendet. Das Antitranspirant wird in die Schweißdrüsen absorbiert, blockiert die Schweißdrüsen und gibt dem Gehirn das Signal, weiteres Schwitzen zu stoppen. Während der Verwendung eines Antitranspirants:

- Stellen Sie sicher, dass Sie ein Antitranspirant, aber kein Deodorant verwenden
- Tragen Sie vor dem Schlafengehen ein Antitranspirant auf die trockene Haut auf
- Verwenden Sie ein Antitranspirant gemäß der ärztlichen Verordnung

- **Kartoffeln**

Kartoffeln besitzen die Fähigkeit, Wasser oder Flüssigkeit aufzunehmen. Es wird empfohlen, Kartoffeln in Scheiben zu schneiden, direkt auf die stark schwitzenden Körperstellen aufzutragen, einige Minuten einwirken zu lassen und sofortige Ergebnisse zu erzielen.

- **Gerbsäure**

Gerbsäure ist auch hilfreich bei der Kontrolle von Schweiß; Gerbsäure kann aus dem Kochen von Teeblättern in Wasser gewonnen werden. Weichen Sie die Bereiche, die übermäßig schwitzen, in diesem Wasser ein, um sofortige Ergebnisse zu erzielen.

- **Waschen**

Zu den Hausmitteln gegen übermäßiges Schwitzen an Händen und Füßen gehört auch das Waschen der Hände und Füße mit kaltem und heißem Wasser. Es ist eine großartige Behandlung für übermäßiges Schwitzen.

- **Essig**

Essig reduziert effektiv den schlechten Geruch, der mit übermäßigem Schwitzen verbunden ist. Mischen Sie zwei Teelöffel Essig und zwei Teelöffel rohen Apfelessig und trinken Sie dreimal täglich vor dem Essen. Als Hausmittel gegen Achselschweiß können diese Essige auf die Achseln aufgetragen werden.

- **Tomatensaft**

Tomatensaft kann auf die Haut aufgetragen werden, um die Poren zu straffen, was das Schwitzen reduzieren kann. Frischer Tomatensaft sollte täglich verzehrt werden. Es wirkt antiseptisch, verengt die Poren und kann den Schweiß lindern.

- **Weizengrass**

Weizengrasssaft oder -extrakt ist ein großartiges Hausmittel gegen stinkenden Schweiß. Es funktioniert, indem es die Säuren und Toxine im Blut neutralisiert. Ein oder zwei Gläser Weizenkeimsaft, die täglich eingenommen werden, können den Schweißgeruch reduzieren.

- **Backpulver und Zitronensaft**

Wegen ihrer antiseptischen und hautreinigenden Wirkung kann eine Mischung aus Natron und Zitronensaft verwendet werden. Bereiten Sie eine Mischung aus Backpulver und Zitronensaft vor, tränken Sie Wattepad und tragen Sie sie auf die stark schwitzenden Stellen auf. Dies sollte jeden zweiten Tag wiederholt werden.

- **Kräutertee**

Kräutertee wie Salbeitee ist eine gute Behandlung, um übermäßiges Schwitzen zu reduzieren. Das Magnesium und Vitamin B in Salbei wirken gut bei der Verringerung der Aktivität

der Schweißdrüsen. Hamamelis-Tee ist ein natürliches adstringierendes und schweißhemmendes Mittel, wenn er auf die Haut aufgetragen wird, um übermäßiges Bakterienwachstum und übermäßiges Schwitzen zu verhindern.

- **Teebaumöl**

Teebaumöl ist ein nützliches Hausmittel gegen Fußschweiß. Die antibakterielle Eigenschaft des Teebaumöls kann das Wachstum von Bakterien in den schwitzenden Hautpartien verhindern. Das direkt auf den Fuß oder andere schwitzende Stellen aufgetragene Teebaumöl kann das Schwitzen verhindern.

- **Änderungen des Lebensstils:**
 - **Regelmäßiges Baden**

Es ist wichtig, dass Sie regelmäßig baden, da dies hilft, die Anzahl der Bakterien auf der Haut zu kontrollieren.

- **Trocknen Sie Ihre Füße gründlich ab**

Da sich die Mikroorganismen am besten an feuchten Körperstellen wie den Zehenzwischenräumen ansiedeln können, sollten Sie Ihren Körper nach jedem Bad immer vollständig abtrocknen. Over-the-Counter-Fußpuder sind ebenfalls wirksam, da sie bei der Absorption von Schweiß hilfreich sind.

- **Verwenden Sie Schuhe und Socken aus natürlichem Material**

Tragen Sie Schuhe aus natürlichen Materialien wie Leder. Natürliche Materialien helfen den Füßen beim richtigen Atmen und beugen auch dem Schweiß an den Füßen vor.

- **Selbstversorgung**

Versuchen Sie, die Schuhe täglich zu wechseln. Da Schuhe nicht über Nacht trocknen können, ist es ratsam, nicht täglich das gleiche Paar Schuhe zu tragen. Schlüpfen Sie am Tag so oft wie möglich aus Ihren Schuhen.

Tragen Sie Socken aus natürlichen Materialien wie Baumwolle oder Wolle, da sie Feuchtigkeit absorbieren. Sportsocken sind

besonders vorteilhaft bei der Aufnahme von Feuchtigkeit und sollten als Heilmittel gegen übermäßiges Schwitzen verwendet werden. Wechseln Sie Ihre Socken oder Strümpfe mindestens ein- oder zweimal am Tag, trocknen Sie Ihre Füße bei jedem Sockenwechsel gründlich ab.

Zu den Hausmitteln gegen Achselschweiß gehört auch die Verwendung von Achselenschutz, da er übermäßiges Schwitzen absorbieren kann. Verwenden Sie regelmäßig Weichmacher oder Feuchtigkeitscremes und Seifenersatzstoffe, um übermäßiges Schwitzen zu verhindern.

- **Trage Kleidung aus Naturfasern**

Baumwolle, Wolle oder Seide sind natürliche Stoffe, die die Haut gut durchlüftet halten. Es gibt viele Hightech-Stoffe, die speziell entwickelt wurden, um Feuchtigkeit abzuleiten, und die bei Übungen oder schweren Trainingseinheiten getragen werden sollten.

- **Bleib ruhig**

In vielen Fällen kann Stress Schweiß auslösen. Entspannungstechniken oder Achtsamkeitstechniken wie Yoga, Meditation oder Biofeedback helfen beim Stressabbau und können so das Schwitzen reduzieren. Eine kognitive Verhaltenstherapie zur Behandlung von Angstzuständen verhindert eine weitere Verschlechterung des übermäßigen Schwitzens.

- **Trigger vermeiden**

Vermeiden Sie Auslöser, die übermäßiges Schwitzen verursachen können. Führen Sie ein Schweißtagebuch, um die Faktoren zu identifizieren, die das Schwitzen bei Ihnen auslösen. Es ist wichtig, Techniken zu lernen, wie man mit übermäßigem Schwitzen umgeht. Faktoren wie stark gewürzte Speisen und Alkohol, die das Schwitzen verschlimmern können, sollten

vermieden werden. Die Art der Lebensmittel und Getränke, die Sie essen, kann eine Rolle bei der Erhöhung der Aktivität überaktiver Schweißdrüsen spielen und sollte daher mit Vorsicht konsumiert werden.

.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki