

# Gut zu WISSEN

EINE FRAGE AN DEN EXPERTEN

## Warum riecht es, wenn wir schwitzen?

**D**en Sommer mit all seinen Vorzügen genießen? Auf jeden Fall! Wäre da nicht das lästige Schwitzen. Es ist nervig und in den meisten Fällen riecht es auch noch unangenehm. Doch es ist ein wichtiger Prozess für unseren Organismus.

Schwitzen ist nämlich die Klimaanlage unseres Körpers. Wenn wir innerlich hochfahren, sei es durch Sport oder hohe Temperaturen, nehmen das die Rezeptoren wahr und spezielle Drüsen beginnen, Schweiß zu produzieren. Dieser verdunstet auf der Hautoberfläche – und kühlt dadurch unseren Körper. Schweiß an sich ist ein geruchloses Filtrat des Körpers. Den unangenehmen Geruch verursachen Bakterien, die sich auf der Hautoberfläche befinden. Wenn sie sich daran machen, die Proteine und Lipide im Schweiß zu zersetzen, bildet sich der typische Ge-

ruch. Um das zu verhindern, empfehle ich aluminiumhaltige Deodorants.

Diese sorgen dafür, dass sich die Drüsenausgänge zusammenziehen, was die Schweißproduktion mindert. Wer Bedenken hat, den kann ich beruhigen. Mittlerweile weiß man, dass das Aluminium nicht oder nur schwer über die Haut aufgenommen wird. Wichtig ist, dass sie nicht auf frisch rasierte Haut aufgetragen werden sollten. Studien zeigen, dass auch eine erhöhte Aufnahme von Aluminium keine Erkrankungen auslösen kann. Wer darauf verzichten will: Ein Deo mit Parfüm kann den Geruch überdecken. Alternativ gibt es noch antibakterielle Stoffe, die gegen die geruchsverursachenden Bakterien helfen. ●



**DR. MED. CHRISTOPH LIEBICH**

ist Leiter der Dermazent  
Hautarztpraxis in München