

Schweiß – ein guter Begleiter

aus dem deutschen PSO-Magazin 01/2017

Durchschnittlich sondert der menschliche Körper knapp 1,5 Liter Schweißsekret pro Tag ab. Den Schweißgeruch oder die Achselnässe empfinden viele dabei als unangenehm. Doch der Schweiß erfüllt sehr wichtige Funktionen – für Menschen mit und auch ohne Psoriasis.

Viele Funktionen

Zunächst funktioniert Schweiß als wichtiger Regulator der Körpertemperatur. Verdunstet Schweiß auf der Haut, entsteht eine Kühle, die so genannte Verdunstungskälte. Allerdings ist tropfender oder in Strömen fließender Schweiß wenig effektiv. Er muss schon einen dünnen Film auf der Haut bilden, um gut verdunsten zu können. Zudem ist Schweiß in zweifacher Hinsicht gut für die Haut. Das liegt an seinen Inhaltsstoffen. Zwar besteht er zu 99 Prozent aus Wasser. Hinzu kommen aber noch Harnstoff, Harnsäure, Aminosäuren, Fettsäuren, Ammoniak, Zucker, Milchsäure, Ascorbinsäure (Vitamin C) und ein minimaler Anteil an Salz. Das Salz zeigt sich durch die weißen (Salz-)Ränder auf der Bekleidung. Durch die Säuren im Schweiß liegt dessen pH-Wert bei etwa 4,5. Zusammen mit Lipiden (Fetten) bildet Schweiß damit den so genannten Säureschutzmantel der Haut. Diese natürliche Schutzbarriere hält gesundheitsschädliche Bakterien und Pilze davon ab, in den Körper einzudringen. Sie können im sauren Milieu nicht gut überleben und sich auch nicht so gut vermehren. Deshalb warnen Hautärzte immer wieder vor übertriebener Körperpflege. Vor allem fettlösende Wasch- und Pflegeprodukte stören den Säureschutzmantel der Haut erheblich, ebenso heiße Vollbäder. Dringen Keime in die Haut ein, verursachen sie dort entzündliche Hauterkrankungen. Auch für die Hautfeuchtigkeit spielt Schweiß eine Rolle. Besonders der im Schweiß enthaltene Harnstoff wirkt sich stabilisierend auf die Fähigkeit der Bindung von Wasser in der Hornschicht aus. Durch das Wasser wird die Haut angenehm geschmeidig.

Beitrag zur Entgiftung

Über den Schweiß werden zudem verschiedene Stoffwechselprodukte wie beispielsweise Harnsäure und Ammoniak, Alkohol, Abbauprodukte von Arzneimitteln und andere Gifte wieder aus dem Körper herausgespült. Somit leistet Schweiß einen wichtigen Beitrag zur Entgiftung. In diesem Zusammenhang wird häufig auch von Entschlackung gesprochen. Wissenschaftlich ist das bisher nicht konkret belegt. Trotzdem fühlen sich viele

Menschen gerade nach dem Wellness-Schwitzen in der Sauna gesundheitlich erholt und berichten über positive körperliche Auswirkungen.

Unterschiedliche Arten von Schweiß

Ein hellhäutiger Mensch hat pro Quadratmeter Haut etwa 200 bis 300 Schweißdrüsen. Das bedeutet hochgerechnet auf die gesamte Hautoberfläche eine Anzahl von rund zwei bis vier Millionen Schweißdrüsen (bei einer Hautfläche von 1,5 bis zwei Quadratmetern). Dunkelhäutige Menschen besitzen etwa doppelt so viele Schweißdrüsen. Sie sind mit wenigen Ausnahmen über die gesamte Körperoberfläche verteilt und liegen besonders zahlreich in Innenflächen der Hände, Fußsohlen, Achselhöhlen, auf der Stirn und in den Ellenbeugen. Frei von Schweißdrüsen sind lediglich Lippen, Nagelbett, Eichel, Klitoris und Trommelfell.

Produziert wird der Schweiß in Drüsen, von denen es zwei verschiedene Arten gibt. Der größte Anteil des Schweißes stammt aus den sogenannten ekkrinen Schweißdrüsen. Er ist im Gegensatz zum Schweiß aus den apokrinen Drüsen dünnflüssig und klar. Seine wichtigste Aufgabe ist die Regulierung der Körperwärme.

Geruch und Menge

Die Flüssigkeit, die in den apokrinen Drüsen gebildet wird, ist dickflüssig, trüb und gelblich-braun. In diesem Schweiß enthalten sind Pheromone, die in der „Geruchskommunikation“ zwischen Männern und Frauen als Sex-

uallockstoffe dienen. Die apokrinen Drüsen werden hormonell gesteuert und bilden sich deshalb auch erst in der Pubertät aus. Neben dem Sexuallockstoff verbreitet Schweiß aber noch einen anderen Geruch, und der ist stechend und unangenehm. Er entsteht, wenn verschiedene Eiweiße, die sich im Schweiß befinden, von Bakterien zersetzt werden. Diese Bakterien befinden sich vor allem in der Achselhöhle aber auch an anderen Körperstellen. Der ekkrine Schweiß ist dabei eher geruchsneutral. Deutlich stärker riecht das Sekret aus den apokrinen Drüsen nach der Zersetzung.

Um den Schweißgeruch zu reduzieren, hilft es, viel zu trinken. Das ist sowieso wichtig, um den Flüssigkeitshaushalt des Körpers zu regulieren. Zudem gilt: Je verdünnter der Schweiß, desto weniger Geruch.

Bei Stress, Hitze oder Anstrengung kann der Körper bis zu zehn Liter Schweiß ausstoßen. Es gibt aber noch eine

gesunde. „Allerdings kann es sein, dass Schweiß einen Juckreiz bei der Psoriasis verstärkt“, sagt Prof. Dr. Uwe Wollina, Chefarzt an der Hautklinik des Krankenhauses Dresden-Friedrichstadt und Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat des DPB. „Das ist aber kein Grund, um wegen einer Psoriasis auf schweißtreibenden Sport zu verzichten“, betont er. Denn Sport wirkt ausgleichend gegenüber emotionalen Einflüssen wie Stress oder psychische Belastungen. Und die können sich negativ auf die Psoriasis auswirken. Zudem ist Sport gut gegen Fettleibigkeit, die zu den Begleiterkrankungen der Psoriasis zählt.

Vorsichtig sein sollten lediglich Patienten mit einer Psoriasis inversa. „Hier kann Schwitzen eine Verschlimmerung hervorrufen, und es begünstigt die Besiedlung der Haut mit Mikroben wie etwa Hefepilzen“, sagt Prof. Wollina. Aber auch das ist wiederum kein Grund, auf Sport zu



Es hängt von vielen Faktoren ab, wie stark und wonach der Schweiß riecht. Beispielsweise verschiedene Kosmetikprodukte – wie eine Creme oder auch Parfüm – können in Verbindung mit Schweiß einen unangenehmen Geruch hervorrufen.

Reihe weiterer Gründe, durch die erhöhtes Schwitzen hervorgerufen werden kann. Dazu gehören Essen und Trinken. Kaffee und Alkohol sind beispielsweise schweißfördernd. Aber auch Hormone lösen Schwitzen aus, etwa während der Wechseljahre oder in der Pubertät. Darüber hinaus gibt es Krankheiten, die eine verstärkte Schweißbildung nach sich ziehen. Dazu gehören Infektionskrankheiten, Tumorerkrankungen, Tuberkulose, Leukämie oder auch Kokainsucht. Es gibt zudem eine unnatürliche Schweißbildung, die keine besondere Ursache hat. In diesem Fall spricht der Mediziner von Hyperhidrosis (oder Hyperhidrose). Auch in diesem Fall sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Psoriasis und Schwitzen

Menschen mit Psoriasis schwitzen nicht anders als Haut-

verzichten, sondern lediglich ein Grund, gleich nach dem Sport gründlich zu duschen.

Es gibt auch den umgekehrten Fall, nämlich, dass Menschen sehr wenig schwitzen. Das kann genetisch bedingt sein. Aber auch an Krankheiten liegen. So schwitzen beispielsweise Menschen mit Neurodermitis schlechter als Hautgesunde. Es können auch Medikamente eine Rolle spielen. Retinoide, wie der Wirkstoff Acitretin, der auch zur Behandlung der Psoriasis eingesetzt wird, kann beispielsweise zu vermindertem Schwitzen führen.

„Wer übermäßig oder nicht schwitzt, sollte einmal genau nach den Ursachen schauen lassen“, ermuntert Prof. Wollina. Bei allen anderen Fällen gilt: Schweiß ist ein wichtiger Begleiter.