

**Dr. med. Christine Gess**

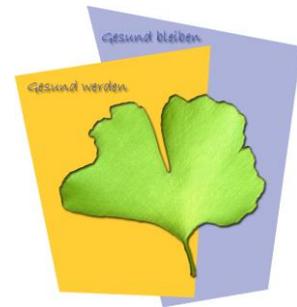
Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren

**Dr. med. Ludwig Gess**

Internist, Hausarzt, Psychotherapeut

**Dr. med. Klaus Röttger**

Internist, Hausarzt, Akupunktur, Manuelle Medizin,  
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin



## Ratschläge bei starker Schweißneigung

Übermäßiges Schwitzen kann sehr belastend sein!

Bitte beachten Sie folgende Ratschläge:

- Versuchen Sie ihr Körpergewicht zu normalisieren falls erforderlich!
- Tragen Sie atmungsaktive luftige Kleidung möglichst aus Naturfasern!
- Meiden Sie beim Essen scharfe Gewürze!
- Meiden Sie beim Trinken heißen Kaffee oder Tee und vermeiden Sie Alkohol!
- Werden Sie Nichtraucher!
- Mehrmaliges Waschen täglich und die Anwendung von speziellen Deos (mit Aluminiumhydroxid) können hilfreich sein!
- Entfernen Sie die Achselhaare!
- Versuchen sie die Einnahmen von Salbeiprodukten (z.B. Sweatosan)!

Sollten Sie dennoch weiter unter starker Schweißbildung leiden, kann ein Therapieversuch mit Medikamenten gemacht werden (Anticholinergika, z.B. Vagantin).

Als letzte Lösung bei starken Beschwerden gilt die Injektion von Botulinumtoxin!