

---

Subject: Übermäßiges Schwitzen

Posted by [hansdampf](#) on Wed, 28 May 2008 18:21:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Seitdem ich Fin nehme schießt mir im Sommer der Schweiß nur so aus jeder Pore - nicht nur Achseln.

Kann das überhaupt mit Fin in Zusammenhang stehen und wie kann ich diese Nebenwirkung bekämpfen?

Ig

hansdampf

---

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen

Posted by [dertim](#) on Wed, 28 May 2008 19:41:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi hansdampf,

ob das mit fin in zusammenhang steht, kann ich dir leider nicht sagen, bin aber selbst ein hyperhidrose-geplagter.

ich persönlich hab das hauptsächlich an den händen, sowie den füßen, wo ich ohne behandlung fast ständig feucht wäre. insgesamt schwitze ich aber auch im sommer relativ viel, dann auch stark auf der stirn.

bei den behandlungsmöglichkeiten kommt es darauf an, ob du lokale problemstellen hast, oder einer generalisierten HH leidest.

gibt z.b. tabletten, durch die du insgesamt weniger schwitzt. die sind aber ziemlich heftig, können einen auch total müde machen, usw. kenne ich mich nicht so sehr mit aus, ist wirklich nur was für extremfälle. also, für dich hoffentlich nicht.

für hände und füße eignet sich iontophorese gut, kann aber auch unter den achseln verwendet werden. das ist so ein strombad, dass du anfangs täglich für ca. 1 stunde durchführst und später nur noch alle paar tage. dadurch bin ich fast immer trocken, gerät zahlt normalerweise die krankenkasse, ist aber zeitaufwendig und teils unangenehm in der anwendung.

für andere körperstellen ist eine populäre therapie das auftragen von aluminiumchlorid lösung. ist auch in den so genannten antitranspiranten drinne, dort aber nur sehr gering dosiert (max so 5%).

ich benutz z.b. an der stirn ab und zu eine 20%ige lösung. problem daran ist, dass es die haut stark reizt, austrocknet und juckt, bzw. brennt.

für leicht übermäßig generalisiertes schwitzen gibts bestimmt auch noch andere mittel, NEMS.

naja, ich schreib schon wieder so viel..

grundsätzliches: [de.wikipedia.org/wiki/Hyperhidrose](http://de.wikipedia.org/wiki/Hyperhidrose)

sehr informatives forum, dort gibts auch unter anderem rezepte für aluminiumchlorid-lösungen: <http://hh-forum.de/phpBB3/>

ach, ich sehe gerade, dass das forum jetzt von neuen leuten geführt wird und alle alten beiträge leider verschollen sind. wirklich schade drum. aber google spuckt sicher auch noch ne menge weiteres dazu aus.

gruß, tim

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen  
Posted by [pilos](#) on Wed, 28 May 2008 20:31:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hansdampf schrieb am Mit, 28 Mai 2008 20:21Hallo!

Seitdem ich Fin nehme schießt mir im Sommer der Schweiss nur so aus jeder Pore - nicht nur Achseln.  
Kann das überhaupt mit Fin in Zusammenhang stehen und wie kann ich diese Nebenwirkung bekämpfen?

lg

hansdampf

du kannst salbeiextrakte testen...meistens gut wirkung ohne nebenwirkungen.

ansonsten kannst du nicht wirklich viel machen ohne auf drastische mitteln zu greifen.

bei mir ist es so...um so höher ist die luftfeuchtigkeit um so extremer schwitze ich, fast unabhängig von der lufttemperatur...

um so trockener die luft ist um so weniger...

wenn schweiss durch hohe luftfeuchtigkeit nicht verdunsten kann, schwitzt man noch extremer...

---

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen  
Posted by [Homers](#) on Wed, 28 May 2008 20:45:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Mit, 28 Mai 2008 22:31  
bei mir ist es so...um so höher ist die luftfeuchtigkeit um so extremer schwitze ich, fast unabhängig von der lufttemperatur...

so ist es! heute war die luftfeuchtigkeit extrem hoch. daher habe ich auch sehr stark geschwitzt.

---

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen  
Posted by [Hammerhaar](#) on Thu, 29 May 2008 07:14:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Mit, 28 Mai 2008 22:31hansdampf schrieb am Mit, 28 Mai 2008 20:21Hallo!

Seitdem ich Fin nehme schießt mir im Sommer der Schweiß nur so aus jeder Pore - nicht nur Achseln.  
Kann das überhaupt mit Fin in Zusammenhang stehen und wie kann ich diese Nebenwirkung bekämpfen?

Ig

hansdampf

du kannst salbeiextrakte testen...meistens gut wirkung ohne nebenwirkungen.  
wenn schweiß durch hohe luftfeuchtigkeit nicht verdunsten kann, schwitzt man noch extremer...

Ich habe im Übrigen das Gefühl, dass man zu schnell einmal von HH spricht. Grundsätzlich ist Schwitzen normal und wichtig für den Körper. Ich denke auch, dass es an heißen Tag völlig normal ist, dass etwa die Kleidung an manchen Stellen feucht werden kann ist nun einmal so... Alles Andere sind wieder Vorspiegelungen der völlig überhöhten ästhetischen Normen unserer Zeit: Deo-Werbungen, "Schönheitswahn" etc  
Ich hatte auch eine Phase mit starkem Schwitzen (unter den Achseln), und es ist mir damals total schlecht gegangen; ich kann das also verstehen. Ich habe aber gemerkt, dass es geradezu schlimmer wird, je mehr es mich stört. Hat dann irgendwann aufgehört. Ich denke, mich würde das aber heute nicht mehr so stören.

---

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen  
Posted by [Christian24](#) on Thu, 29 May 2008 12:06:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Dertim!

Anscheinend kennst dich da ja gut aus!  
Kannst du mir irgendwas empfehlen, was ich unter den Achseln anwenden kann?  
Beim fortgehen ist das immer ein Horror! Muss fast immer dunkle Sachen tragen, damit man meine Schweißflecken dort nicht bemerkt!

War schon in der Apotheke wegen dem Aluminiumchlorid! Die haben gesagt, sie mischen mir da nix, da das eh in jedem Deodorant drinnen ist! Also von österreichischen Apotheken hab ich die Nase voll!

Gibts da irgendwas was du verwendest unter den Achseln was du empfehlen kannst???

LG  
Christian

---

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen  
Posted by [Hammerhaar](#) on Thu, 29 May 2008 12:09:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

AICI ist zwar in Deodorants drin, nach meiner Erfahrung wirkt das eigens für HH angemischte jedoch wesentlich stärker...möglicherweise stärker dosiert...weiß ich aber nicht genau.

---

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen  
Posted by [Dane](#) on Thu, 29 May 2008 12:34:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

gesund ist es aber trotzdem nicht da es eben die poren "verstopft" und du aber rein theoretisch weiter schwitzt.  
hab' da mal was gelesen, kann mich aber nicht mehr genau daran erinnern.

---

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen  
Posted by [Christian24](#) on Thu, 29 May 2008 12:48:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hammerhaar schrieb am Don, 29 Mai 2008 14:09 AICI ist zwar in Deodorants drin, nach meiner Erfahrung wirkt das eigens für HH angemischte jedoch wesentlich stärker...möglicherweise stärker dosiert...weiß ich aber nicht genau.

Is nur blöd, wenn die Apotheke, so wie bei mir, das nicht zusammenmischen möchte!

---

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen  
Posted by [Hammerhaar](#) on Thu, 29 May 2008 12:55:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Geh mal zum Arzt und lass es dir verschreiben.  
Oder versuche, zum Beispiel Odaban zu kaufen, das ist glaube ich ein Aluminiumpräparat.

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen  
Posted by [dertim](#) on Thu, 29 May 2008 13:41:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mal allgemein zum thema medikamente und schwitzen: hab ja isotretinoin gegen akne bisletzten herbst genommen. dem wird auch eine schweissfördernde NW nachgesagt. die letzten jahre hab ich im sommer oft stark geschwitzt (gerade im bus, zug, usw..) und bis jetzt ist das dieses sommeranfang VIEL besser. ungefähr wie früher, bevor ich das zeug nahm.

Christian24 schrieb am Don, 29 Mai 2008 14:06Hi Dertim!  
Kannst du mir irgendwas empfehlen, was ich unter den Achseln anwenden kann?

hi Christian,

HH hab ich nur an händen und füßen, ansonsten schwitz ich zwar auch relativ stark, aber zu den achseln speziell kann ich dir leider nichts sagen.  
also ich würds unter den achseln mal mit einer aluminiumchlorid-lösung probieren.  
wie bereits erwähnt, hab ich zwar mit iontophorese-bad an händen u. füßen sehr gute erfahrungen gemacht und es sind auch extra schwämme für die achseln dabei, aber das dürfte unter den armen deutlich aufwendiger sein. wäre aber noch ne option, falls aluminiumchlorid nich funktioniert. gibt auch noch andere äußerliche anwendungen, wie z.b. yerka oder antihydral. hab nur letzteres probiert und damit keine guten erfahrungen gemacht.

zu aluminiumchlorid: hammerhaar hat ja schon odaban(ist 20%) angesprochen. das dürfte dich allerdings deutlich teurer kommen, als es anmischen zu lassen. aber kannst ja fragen. würd aber auf jeden fall die apotheke wechseln, mir haben sie es anstandslos angerührt.

hatte das rezept aus dem inet:

20ml aluminiumchlorid-hexahydrat

70ml isopropanol

die restlichen 10ml werden wohl wasser sein(?) steht leider nicht drauf.

ist die billige variante, gibt besser verträgliche mischungen, aber meine apotheke hatte z.b. nicht alle stoffe dafür vorrätig.

die internetseite, von der ich das habe, gibts leider nicht mehr. musst dich mal schlau googlen. kostet ca. 5 euro und hält sehr lange. heute würde ich eine niedriger dosierte lösung kaufen (vllt. 15%), hätte bei mir wohl auch gereicht. wie gesagt, die herkömmlichen antitranspirante gehen max. bis 5%. mehr schweissunterdrückung = mehr hautreizung

zur anwendung: am besten kaufst du dir nen pack mit wattebauschen und befeuchtest dann einen

mit der lösung und tupfst wirklich nur so wenig wie möglich auf die stellen. zumindest zum herantasten.

am anfang spührt man außer dem kühlegefühl noch nichts aber es fängt sehr schnell zu jucken und dann auch zu brennen an. bloß nicht kratzen! hab mal gelesen, dass es ok ist, wenn man nach 15-20min eine feuchtigkeitscreme aufträgt und das hab ich dann auch immer gemacht. hat sehr geholfen.

musste es abends machen, weil es zu ziemlich deutlichen hautrötungen führte. ist zwar unter den achseln nicht so tragisch, aber es reizt ja auch so.

und falls du dir die achseln rasieren solltest, dann natürlich auf keinen fall nach dem rasieren verwenden.

die ersten paar tage täglich, danach alle 2-3 tage. nach 1-2 wochen sollte sich eine wirkung einstellen. dann am besten rantasten, wie selten das anwenden reicht, um ein zufriedenstellendes ergebnis zu haben. evtl. auch eine höhere (obwohl über 20% dann schon ganz schön heftig ist) oder niedrigere dosierung.

ne freundin von mir meinte mal, dass ihr arzt gesagt hätte, sie solle es ein halbes jahr lang täglich benutzen, dann würde der körper generell weniger schwitzen.

andere meinen, dass sich die schweissdrüsen an das aluminiumchlorid gewöhnen und mit der zeit somit unwirksam wird. zumindest habe ich in den HH-foren früher mehr von unwirksamwerden gelesen, als das hier bei FIN der fall ist..

naja, sagt mal wieder jeder was anderes.. ich persönlich habs im sommer so 1-2 mal pro woche verwendet und hatte damit einen guten kompromiss zwischen hautreizung und schwitzen.

noch mal der link zu dem nachfolgeforum: <http://hh-forum.de/phpBB3/viewforum.php?f=8>

da gibts auch weitere mixturen und erfahrungsberichte im achselbereich.  
viel erfolg!

gruß, tim

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen  
Posted by [Hammerhaar](#) on Thu, 29 May 2008 13:49:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also, ob ein Lösung mit Isopropanol gut ist...Das reizt ja ziemlich, oder?

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen  
Posted by [Christian24](#) on Thu, 29 May 2008 14:02:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Hammerhaar, @dertim

Dank euch beiden!

---

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen  
Posted by [dertim](#) on Thu, 29 May 2008 14:03:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hammerhaar schrieb am Don, 29 Mai 2008 15:49Also, ob ein Lösung mit Isopropanol gut ist...Das reizt ja ziemlich, oder?

klar, dass es reizt hab ich ja oft genug erwähnt

das ist in den gängigen rezepturen aber meines wissens immer drinnen. wie gesagt, ich hatte da noch eine etwas elegantere lösung, aber die seite gibts leider nicht mehr.

genau drauf stehen tut bei meinem: "Aluminiumchlorid-Hexahydrat 20% Isopropanol 70% 80,0"  
was das hinten jetzt genau heißt, bin ich leider überfragt.. bin mir aber noch ziemlich sicher, dass destilliertes wasser rein kommt.

ach und was ich noch sagen wollte: wenn du das zeug unter den achseln verwendest, solltest du dich noch schlau machen, wie das bei aluminiumchlorid mit der fleckenbildung aussieht.

hab mir letztens erst wieder durch ein sauteures deo unkaputtbare schweissflecken in einen pulli eingehandelt..

---

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen  
Posted by [Hammerhaar](#) on Thu, 29 May 2008 14:09:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja klar hast du es erwähnt

Ich muss mal zu Hause nachsehen, ich habe noch irgendwo das Fläschchen mit meiner Lösung. Kann mich nicht mehr erinnern, was genau drin war. 2-propanol wars aber glaub ich nicht.

---

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen  
Posted by [dertim](#) on Thu, 29 May 2008 14:23:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hammerhaar schrieb am Don, 29 Mai 2008 16:09Ja klar hast du es erwähnt

Ich muss mal zu Hause nachsehen, ich habe noch irgendwo das Fläschchen mit meiner Lösung. Kann mich nicht mehr erinnern, was genau drin war. 2-propanol wars aber glaub ich nicht.

würde mich interessieren. wie ist denn deine erfahrung bezüglich reizung, wirksamkeit, anwendungsbereich?

---

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen  
Posted by [Boy2Man](#) on Thu, 29 May 2008 17:35:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

komme gerade von der Apo und hab wieder eine neue Aluminium-Hydrochlorid Lösung bestellt.

Wirkt super bei mir, benutze es alle 3 Tage, wens abartig schwül ist wie jetzt grad auch öfter.

Ergebnis: Schitze unter den Achsel fast nicht!

Oh, wie ist das im Büro sche\*\*\*e, wenn die üblen Flecken unter den Achseln da earen, insbesondere wenn eine Frau da war....

VG

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen

Posted by [hansdampf](#) on Thu, 29 May 2008 19:06:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tim und andere Mitleidende!

Es ist wirklich bewundernswert mit welcher Hingabe und in welcher Ausführlichkeit du hier die Möglichkeiten dargestellt hast.

Hast du auch schon Erfahrungen mit breitflächiger Anwendung von Aluminium-Chlorid-Lösung gemacht, da ich nicht typisch hyperhidrosisch schitze (Hände und Füße), sondern Stirn, Achseln und Rücken und dies nur im Sommer.

Besonders störend ist dies, wenn ich mir vor Scham kaum noch traue den Rucksack im Bus oder Zug abzusetzen, aus Angst, das dort, wo vorher die Tasche war sich eine perfekte Schweissnachbildung des Umrisses abzeichnet. Deshalb trage ich fast ausschließlich "schmeichelnde" Kleidung, also dunkel und weit.

Das Problem bei der Aluminium-Chlorid-Therapie befürchte ich in der Nebenwirkung bezogen auf meine trockene Haut. Habt ihr schon gute Erfahrungen mit Salbei machen können?

Ig

hansdampf

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen

Posted by [dertim](#) on Thu, 29 May 2008 20:15:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi hansdampf,

danke für die blumen, aber ich geb hier auch nur mein sehr begrenztes wissen weiter ich persönlich hab mit großflächiger schweißbehandlung keine erfahrung, kann dir da also leider nicht viel zu sagen. hab zwar in den letzten jahren, als ich generell viel geschwitzt habe,

darüber nachgedacht, an weiteren stellen am oberkörper lokale sachen auszuprobieren, aber da ich auf brust und rücken stark zu akne neige, hab ichs dann lieber sein lassen.

wenns nur im sommer vor kommt, geh ich mal davon aus, dass es sich nicht um eine stark ausgeprägte HH handelt? also meine hände/füße waren früher auch im winter ständig nass, wenn auch nicht so stark.

und ich geh mal davon aus, dass du am rücken weniger schwitzt als unter den achseln? also könnte mir vorstellen, dass eine ziemlich verdünnte aluminiumchlorid-lösung auf dem rücken die schweissproduktion etwas runterregulieren würde, ohne zu sehr zu reizen. muss ja auch nicht "pfurztrocken" sein. weiß auch nicht, ob das bei so großen flächen gesund ist, schwitzen hat ja durchaus seine berechtigung.

kann dir aber leider nicht sagen, inwiefern so eine große aluminiumchlorid-therapie praktikabel ist.

gibt sicherlich auch einige NEMS und hausmittel, die helfen können das etwas runterzuregulieren. pilos hat ja schon salbeiextrakt erwähnt, ich kenn mich da leider gar nicht aus. aber das internet weiß bestimmt mehr

die psychologie spielt ja auch oft ne große rolle beim schwitzen. also z.b., wenn man unbehandelte HH an den händen hat und weiß, dass man jemandem gleich die hand geben muss, ist man sofort klatschnass, selbst wenn man davor vielleicht ausnahmsweise trockene hände hatte.

ich hatte die letzten jahre im sommer schon fast panik, in einen unklimatisierten zug/bus zu steigen, weil ich im stickigen deutlich stärker schwitze. und dieser psychische faktor kann das ja dann stark beeinflussen..

kenn das mit dem abdruck auch nur zu gut. und wenn man keinen rucksack trägt und sich dann hinsetzt, bloß nicht anlehnen, damit das shirt nicht festklebt..

vielleicht könnten entspannungstechniken, wie autogenes training, da helfen? ne kleine entspannungsübung auf dem mp3-player, z.b..

ich war leider zu faul, eine entspannungstechnik ordentlich zu lernen, aber meine Lieblingsmusik im player in gedanken laut mitzusingen hat auch ein bisschen geholfen.

regelmäßiger sport und saunagänge sollen bei einigen auch gut helfen, die schweissproduktion zu regulieren. obwohl ich auch schon gelesen habe, dass sich die schweissproduktion bei manchen dann nach oben zu regulieren scheint.

also ich würds für den rücken erst mal mit alternativeren methoden versuchen. diese wirklich starken oralen medis scheinen mir für dich zu stark. aber lässt sich ja ganz schlecht übers netz beurteilen.

vielleicht hat ja jmd anders noch einen besseren rat, ansonsten weiß das inet zu HH wirklich viel. mein hautarzt war da mindestens genau so inkompetent, wie das bei HA der fall ist. hat die iontophorese-therapie völlig falsch angewendet, das gerät war auch noch defekt (ohne dass es jemand wusste) usw, usw.

und das alles, obwohl sie auf ihren infoblättern groß mit schweißbehandlung werben.

ohne internet wüsste ich überhaupt nicht, was hyperhidrose ist und hätte es auch bis heute nicht im griff.

gruß, tim

---

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen  
Posted by [Hammerhaar](#) on Thu, 29 May 2008 23:18:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

dertim, schließe mich dem an

Hansdampf: Feuchter oder nasser Rücken an heißen Tagen unter dem Rucksack finde ich ziemlich normal!

Ich glaube, dass bei der HH sehr viel psychisch bedingt ist - meiner Erfahrung nach ist es immer dann schlimmer gewesen, wenn ich besonders darunter gelitten habe - ein bisschen ein Teufelskreis.

Ansonsten: Salbei ist gut, kannst auch den Tee trinken, das hilft auch ein wenig.

---

---

Subject: Re: Übermäßiges Schwitzen  
Posted by [soopaman](#) on Mon, 09 Jun 2008 05:56:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hammerhaar schrieb am Fre, 30 Mai 2008 01:18dertim, schließe mich dem an

Hansdampf: Feuchter oder nasser Rücken an heißen Tagen unter dem Rucksack finde ich ziemlich normal!

Ich glaube, dass bei der HH sehr viel psychisch bedingt ist - meiner Erfahrung nach ist es immer dann schlimmer gewesen, wenn ich besonders darunter gelitten habe - ein bisschen ein Teufelskreis.

Ansonsten: Salbei ist gut, kannst auch den Tee trinken, das hilft auch ein wenig.

sehe ich ganz genau so. bei vielen, bei mir leider auch, ist das fast eine reine psychische sache. wenn man einmal gemerkt hat, dass einem schnell "warm" wird, denkt man sich oft: jetzt bloß nicht schwitzen! und dann fängt es erst recht an. hinzu kommen noch schlechte ernährung, rauchen, alkohol. ich glaube wirklich tun kann man aber nichts dagegen.

---