

Wir machen Frauen stark

# myself

MAI 2021  
4 €  
DEUTSCHLAND  
4,20 € ÖSTERREICH  
5,90 € SCHWEIZ

## Blumen, Punkte, Streifen

So schön  
wild wird  
der Mode-  
Frühling

## Oh Mann!

Alle toll:  
Role Models  
von Harry  
Styles bis  
Hans Sigl

## Frischer aussehen

Das „Hallo-wach-  
Programm“ für  
jeden Morgen

# Mein Plan: Kein Plan

Was man gewinnt,  
wenn man ein bisschen  
Sicherheit loslässt

## „Dieser Sommer wird entspannt!“

Sagt die Astrologin,  
auf die gerade  
alle hören

## Guter Stil in Serie

Top-Stylistinnen  
der Filmbranche und  
ihre Tipps

...und wie das  
k(l)ickt

Das bringt ein  
Online-Sex-Seminar





# Cool/ bleiben

Schwitzen ist menschlich, nervt aber.  
Neues aus der Wissenschaft, die besten Deos und  
Überraschendes zur Aluminium-Debatte

FOTO: GETTY IMAGES



1

## Wie viel Schwitzen ist normal?

Wenn man in der Sonne sitzt, dicht gedrängt in der U-Bahn steht oder die Chefin Druck macht, springt die körpereigene Klimaanlage an: Die Temperatur steigt, das vegetative Nervensystem leitet die Reize an das Gehirn weiter, man schwitzt. Zuerst an Händen, Füßen und unter den Achseln, dann am ganzen Körper, der Schweiß verdunstet und kühlt.

So weit, so genial. Aber manche Leute schwitzen mehr, als sie müssten, bis zu zwei Prozent der Deutschen leiden an Hyperhidrose. „Betroffene schwitzen nicht nur bei Hitze oder Anstrengung“, sagt Jens Altmann, Plastischer Chirurg und leitender Arzt der Bodenseeklinik in Lindau. „Sie sitzen mit durchnässter Bluse im Meeting, vermeiden Körperkontakt und machen sich ständig Sorgen, unangenehm zu riechen.“ Die Ursachen sind meist psychisch, nur selten liegt es am Nervensystem. Autogenes Training kann die Symptome mildern. Wenn auch das nichts bringt, hilft der Arzt (siehe Punkt 4).

2

### Warum riecht man?

Frischer Schweiß riecht neutral. An den meisten Körperstellen bleibt das auch so, dort sitzen die sogenannten ekkrinen Schweißdrüsen, deren Sekret fast nur aus Wasser besteht.

Anders ist das bei den apokrinen Schweißdrüsen, die unter den Achseln, im Intimbereich, am Bauch und vereinzelt im Gesicht und am Kopf vorkommen. Sie geben pheromonähnliche Duftstoffe ab. Vermischen diese sich mit Bakterien oder Talg (etwa aufgrund eines gestörten Haut-Mikrobioms), entsteht ein stechender Geruch. Wer raucht, trinkt und würzig isst, riecht stärker.

4

### Was hilft dauerhaft?

Botox kann die Schweißdrüsen ohne Nebenwirkungen lahmlegen. Die Injektionen kosten rund 800 Euro, halten höchstens zwölf Monate und sind sehr schmerzhaft. Für dauerhafte Ergebnisse empfiehlt Experte Jens Altmann die minimalinvasive Methode „Miradry“, bei der Schweißdrüsen mithilfe von Mikrowellenenergie zerstört werden. Netter Nebeneffekt: Der Haarwuchs nimmt ab. Kostet rund 1900 Euro.

3

### Braucht man Intim-Deos?

Grundsätzlich sollte bei der Intimpflege nichts verwendet werden, das in den pH-Wert der Haut eingreift.

Blöd nur, dass die Vulva sowohl mit ekkrinen als auch apokrinen Schweißdrüsen ausgestattet ist. In der Regel reichen warmes Wasser und ein Handtuch. Falls nicht, kann man den äußeren Intimbereich (wichtig!) mit speziellen Waschlotionen reinigen. Um unangenehmen Gerüchen vorzubeugen, die im Laufe des Tages manchmal entstehen, gibt es besonders milde Deos für die Bikinizone, etwa von Deodoc.

Die Deutschen geben jährlich 750 Millionen Euro für Deos aus

# 5

## Was gibt es Neues?

Im Gegensatz zu Antitranspiranten bekämpfen Deos Gerüche mit Duftstoffen, Alkohol oder antibakteriellen ätherischen Ölen. Neu sind Produkte mit Mandelsäure, die den pH-Wert der Haut so regulieren, dass geruchsverursachende Bakterien absterben (z. B. von Kosas), oder mit natürlichen Mineralien, die deren Wachstum reduzieren (z. B. bei Lavera). Andere setzen auf saugfähige Maisstärke (z. B. „Bio Deo-Balsam“ von Nuxe, ab Mai). Wie lange ein Deo schützt, wird übrigens durch sogenannte Sniff-Tests ermittelt, für die Freiwillige das Produkt auftragen und sich Baumwollpads unter die Achseln kleben. Geschulte „Sniffer“ riechen sofort, wenn das Deo versagt.



# 6

## Sind Aluminium-Deos nun schädlich oder nicht?

Aluminium steht im Verdacht, Brustkrebs und Alzheimer auszulösen, und tatsächlich ist das Metall in großen Mengen nachweislich schädlich. Für Deos gibt es jetzt aber Entwarnung: Der wissenschaftliche Ausschuss für Verbrauchersicherheit in der EU (Scientific Committee on Consumer Safety) veröffentlichte vergangenes Jahr die erste umfangreiche Studie zu dem Thema. Das Ergebnis: Über die Haut dringt kaum Aluminium in den Körper ein. Im Vergleich zur Konzentration, die man durch Luft und Nahrung aufnimmt, ist die Belastung durch Kosmetika verschwindend gering. Dennoch sollte man Alu-Deos sparsam auftragen, eine dünne Schicht reicht. Für alle, die trotzdem nach innovativen Alternativen suchen: Nivea verwendet etwa natürliche Magnesiumsalze gegen Achselnässe, in der „Sensitive“-Linie von Sweat-Off sind es Lactatsalze.

## Garantiert gut

- 1 Erfrischendes „Vinofresh Natural Stick Deodorant“ von Caudalie, 12 Euro.
- 2 Peelt sanft: „Chemistry AHA Serum Deodorant“ von Kosas über [niche-beauty.com](http://niche-beauty.com), 16 Euro.
- 3 „Body Care Deo Roll-on“ mit Aloe vera von Annemarie Börlind, 12 Euro.
- 4 Mit Magnesiumsalz: Antitranspirant „Magnesium Dry Pure Aqua“ von Nivea, 3 Euro.
- 5 Für den ganzen Körper: „Sensitive Antitranspirant Schaum“ mit Lactatsalzen. Von Sweat-Off, 37 Euro.
- 6 Die „Natural & Strong Deo Creme“ von Lavera enthält natürliche Mineralien, die das Wachstum geruchsbildender Bakterien reduzieren. Ab Mai, 6 Euro.