

Tipps gegen Schweißbildung im Sommer: Lebensmittel, Pflege und Prävention

Erfahren Sie von Apothekern, warum Sie an heißen Tagen bestimmte Lebensmittel meiden sollten, um Schweißbildung zu reduzieren und unangenehmen Körpergeruch vorzubeugen.

Tipps von Apothekern: Das sollten Sie an heißen Tagen vermeiden

Wenn die Temperaturen steigen, ist es wichtig, auf bestimmte Lebensmittel zu achten, um die Schweißproduktion nicht zusätzlich anzuregen. Die Apotheker in Niedersachsen geben wertvolle Tipps, um an heißen Sommertagen frisch zu bleiben.

Zusammenhang zwischen Ernährung und Schweißproduktion

Wussten Sie, dass bestimmte Lebensmittel die Schweißbildung im Körper anregen können? Sowohl Fleischprodukte als auch vegetarische Alternativen wie Sojaprodukte und Hülsenfrüchte enthalten Purine, die die Schweißproduktion steigern. Diese Purine werden nicht nur vom Körper selbst gebildet, sondern auch über Lebensmittel aufgenommen. Zu den purinreichen Lebensmitteln gehören unter anderem Schalen- und Krustentiere sowie Kohl, Spinat und Spargel.

Wege zur Reduzierung von unangenehmem Körpergeruch

Eine Folge des starken Schweißgeruchs ist ein unangenehmer Körpergeruch, der durch Bakterien im feucht-warmen Milieu entsteht. Um die Vermehrung der Bakterien zu mindern, empfehlen die Apotheker regelmäßiges Duschen und die Entfernung von Körperbehaarung. Besonders effektiv ist das Waschen mit antibakteriell wirkendem Salbeitee oder Bädern mit einem Sud aus Eichenrinde. Deos überdecken den Geruch zwar, reduzieren jedoch nicht die Schweißmenge oder die Bakterienbildung. Eine Alternative bietet hochprozentiger Alkohol, der lokal aufgetragen werden kann, um die Vermehrung der Bakterien zu verringern. Für leicht verschwitzte Stellen unter der Brust empfehlen die Experten die Verwendung von Körperpuder, der Feuchtigkeit bindet.

Zusätzlich zur Ernährung ist es auch wichtig, auf den Verzicht von Nikotin, Koffein und scharfen Speisen zu achten, um die Schweißproduktion zu reduzieren. Mit den richtigen Maßnahmen können Sie auch an heißen Tagen frisch und vor unangenehmem Körpergeruch geschützt bleiben.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)