WAS HINTER SCHWITZEN STECKEN KANN

> ALLGEMEINE TIPPS GEGEN SCHWITZEN

- Kaffee, Tee, alkoholische Getränke und scharf gewürzte Speisen regen die Schweißbildung an.
- Viel trinken reduziert das Schwitzen, da dann die Blutgefäße mehr Wärme abgeben können und weniger Schweiß zur Wärmeabgabe benötigt wird.
- Warme Getränke kühlen besser als kalte, da der Körper Energie benötigt, um Kaltes auf die „Betriebstemperatur" des Körpers zu bringen.

Eigentlich schützt sich der Körper mit kühlendem Schweiß vor Überhitzung. Darum ist Schwitzen in der Sommerhitze, bei Fieber, großer Anstrengung, in der Sauna oder beim Verzehr scharfer Speisen ganz normal. Doch abseits davon kann starkes Schwitzen auch ein Warnsignal für Störungen sein!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die meisten probieren bei auffälligem Schwitzen zunächst einmal Salbeitee. Der Salbei ist ein traditionelles und zugleich das bekannteste Naturmittel bei Schwitzen und hilft gegen leichte Formen der „Hyperhidrose", wie starkes Schwitzen richtig bezeichnet wird. Doch nicht jeder hält es durch, täglich genügend Salbeitee zu trinken, um an ausreichend Rosmarinsäure zu kommen, der eigentliche Wirkstoff gegen Schwitzen. Alternativ bieten sich *Rosmarin* Kapseln an, die ebenfalls Rosmarinsäure enthalten. Man sollte sie aber höher dosieren, etwa fünf Kapseln täglich, um den schweißhemmenden Effekt zu spüren. *Rosmarin* ist besonders bei begleitenden Kopfschmerzen empfohlen, da er entkrampft und die Sauerstoffversorgung des Gehirns fördert, was sich auch positiv auf das Gedächtnis, die Lernfähigkeit und die Konzentration generell auswirkt. Der *Rosmarin* entwässert, wirkt antidepressiv, gleicht zu hohen und zu niedrigen Blutdruck aus, beruhigt und verhindert eine Überreizung der Nerven. Das kann bei stressbedingtem Schwitzen – etwa bei einer Prüfung - eventuell genauso rettend sein wie die besseren Lernerfolge mit *Rosmarin* schon davor.

URSACHEN AUFDECKEN

Doch was macht man, wenn *Rosmarin* nicht hilft? Die Diagnose des Arztes wird allen weiteren Bemühungen vorangehen. Wenn Untersuchungen aber ohne Befund bleiben, dann kann die Traditionelle Chinesische Medizin eventuell weiterhelfen. Durch ihre Kenntnisse energetischer Zusammenhänge ist sie dem westlichen Medizinsystem oft einen Schritt voraus. Sie erkennt noch bevor sich eine Krankheit manifestiert hat, was falsch läuft im Körper. Die TCM ist sogar „spezialisiert" auf Prävention. TCM-Ärzte wurden im „alten China" nur bezahlt, so lange der Patient gesund war.

WAS SCHWITZEN IN DER TCM BEDEUTET

In der TCM gibt es einen engen Zusammenhang zwischen der Kühlflüssigkeit Schweiß

und dem Blut, das vom Herzen regiert wird. Der Schweiß ist die Flüssigkeit des Herzens und enthält Bestandteile des Blutes. Die TCM unterscheidet zwischen kaltem und warmem, riechendem und geruchslosem Schweiß, Schwitzen tagsüber und nachts sowie bestimmten Situationen, in denen man schwitzt wie Stress oder Aufregung. Außerdem ist wichtig, wo am Körper man schwitzt und welche Symptome man sonst noch so hat, da man dadurch wichtige Hinweise auf Ungleichgewichte in Energiebahnen (Meridianen) und dazugehörige Organe erhält.

SCHWITZEN IM WECHSEL

In den Wechseljahren kommt aus der Sicht der TCM einiges an möglichen Problematiken zusammen. Die Frau kann das aber zum Anlass nehmen, bereits bestehende Ungleichgewichte wieder in Ausgleich zu bringen, um dann mit neuer Kraft in einen gesunden, neuen Lebensabschnitt durchzustarten. Wem das gelingt, der mobilisiert in dieser Zeit genau die Ressourcen, die für ein Gefühl der Erfüllung und Sinnhaftigkeit im Leben so wichtig sind. Jetzt lebe ich! Nicht mehr nur für die anderen, sondern auch für mich, meine eigenen Bedürfnisse und meinen ganz persönlichen Auftrag im Leben. Jetzt lasse ich meine Talente hervorkommen und lebe das, wofür ich mir nie Zeit nehmen konnte.
Schwitzen im Wechsel ist in der TCM ein Hinweis, dass der Körper nach Ausgleich schreit. Die Nieren-Essenz ist laut TCM das Reservoir an Lebensenergie, das man von den Eltern mitgebracht hat und das ein Leben lang reichen sollte. In den Wechseljahren so um die 50 ist sie schon zu einem großen Teil verbraucht. Dadurch arbeitet auch die Milz, die für die Blutbildung verantwortlich ist, langsamer und es kommt schneller zu einem oben beschriebenen Blutmangel.
Zum Ausgleich wird man In der TCM danach trachten, die Nieren-Essenz zu fördern, um den Körper wieder von Grund auf zu kräftigen. Etwa mit dem *Cordyceps Vitalpilz*, der nicht nur die oben genannte Lungen-Qi-Schwäche beheben kann, sondern auch die Nieren-Essenz wieder auffüllt, was nur wenige Naturmittel können. Außerdem wird man das Blut nähren. Der Aufbau von Blut und Qi geht immer Hand in Hand, dafür ist die Milz zuständig. Der *Pleurotus Vitalpilz* ist für beides besonders empfehlenswert. Man nimmt ihn morgens ein, um die Milz in ihrer Hauptzeit von 9 bis 11 Uhr optimal zu unterstützen.

Der *Reishi Vitalpilz* kommt dann hinzu, wenn der Blutmangel speziell das Herz betrifft. Wenn schon Yin-Mangel des Herzens vorliegt, kommt auch noch der *Auricularia* hinzu. Bis zu vier Vitalpilze kann man sehr gut kombinieren, wobei man von jedem nur etwa zwei Kapseln nimmt. Morgens *Cordyceps* und *Pleurotus*, mittags *Auricularia*, abends *Reishi*.

PFLANZENHORMONE ZUM AUSGLEICH

Natürlich kann man zusätzlich auch den Weg der westlichen Naturheilkunde gehen und Pflanzenhormone im Wechsel nützen. Es gibt viele Natursubstanzen, die hormonell unterstützen können, doch nicht jedes hilft jeder Frau. Darum wieder die Empfehlung: Energetisch austesten! Am häufigsten testet *Rotklee mit Yams*, aber auch *Yams* als Monosubstanz, *Granatapfel, Tausendguldenkraut* (kühlt!), *Maca* oder *kolloidales Bor* kommen in Frage. Wer im Wechsel aus nervlichen Gründen schwitzt, hat oft Erfolg mit *Jiaogulan* Kapseln!

KOLLOIDALES GOLD REGULIERT

Gold hat verjüngende Eigenschaften auf die wichtigsten biologischen Funktionen des Körpers wie Drüsen oder Wärmeregulation des Körpers, ist also geeignet bei

> TCM-WISSEN

SCHWITZEN TAGSÜBER

> MILZ-QI UND LUNGEN-QI STÄRKEN

Die junge Frau fühlt sich schon seit Tagen erschöpft und schwach. Sie hält sich eigentlich nur noch mit Kaffee aufrecht, nascht mehr als sonst und räuspert sich ständig, weil sie verschleimt ist. Die Stufen zu ihrem Wohnhaus nimmt sie nur mit Mühe, ringt mit dem Atem und neuerdings bekommt sie sogar Schweißausbrüche, obwohl ihr sonst eigentlich ständig kalt ist. Sie würde am liebsten auf Urlaub fahren, das geht aber nicht, ihre Kinder müssen versorgt werden. Was tun? Sie braucht Kraft, verliert aber täglich mehr.
Wer tagsüber bei geringer Anstrengung spontan schwitzt, hat oft einen Qi-Mangel, der nicht mehr nur die Milz betrifft, sondern sich schon in Lunge und Herz manifestiert. Lungen-Qi-Mangel zeigt sich durch Erkältungsanfälligkeit, spontanes Schwitzen am Tag, schwache Stimme, kraftloses Husten, flache Atmung, Kurzatmigkeit, Keuchatmung, Atemnot bei Belastung, flüssigem, klarem Schleim, Darmträgheit und Blässe. Die Lunge kontrolliert die Poren der Haut und wenn das Lungen-Qi schwach ist, ist diese Kontrolle nicht mehr gewährleistet, man schwitzt zu viel.
Empfehlung: Dann ist der milzstärkende *Coriolus Vitalpilz* oft erfolgreich, zusammen mit dem *Cordyceps Vitalpilz,* der das Lungen-Qi stärkt. Typisch für Lungen-Qi-Schwäche ist Schwitzen, Husten oder auch nur Aufwachen zwischen 3 und 5 Uhr morgens, wenn der Lungenmeridian seine Hauptzeit hat. Der *Cordyceps* macht munter, darum gibt man ihn eher nicht am Abend, sondern morgens, das kann aber schon um 4 Uhr früh sein.

> AUFSTEIGENDE HITZE BEI LEBER-QI-STAGNATION

Die TCM kennt auch Schwitzen tagsüber, das mit aufsteigendem Hitzegefühl, Reizbarkeit, Stress und emotionaler Anspannung verbunden ist, vor allem am Kopf und unter den Armen. Diese Symptomatik betrifft häufig Männer und Frauen, die viel unter Druck stehen. Bei Frauen tritt sie vermehrt beim PMS-Syndrom vor der Regelblutung auf. Ursache ist eine Leber-Qi-Stagnation – der Lebermeridian steigt zu schnell hoch und wird blockiert, oft bedingt durch Ärger, Wut, Zorn oder – die eher weibliche Art auf Ereignisse zu reagieren - Frustration, starken Kummer oder Verzweiflung. So mancher Mann und so manche Frau erlebt starke, anhaltende Überanstrengung und Dauerstress durch Perfektionismus, der aus unbefriedigten Grundbedürfnissen in der Kindheit stammt und zum Gefühl geführt hat, niemals gut genug zu sein.
Empfehlung: Hier sind ebenfalls Vitalpilze hilfreich. Der *Reishi* oder der *Coriolus* oder der *Agaricus blazei murrill* lösen die Qi-Stagnation, regulieren und bewegen das Qi, beseitigen die Hitze und helfen dabei, auch das psychische Gleichgewicht wiederzufinden.

SCHWITZEN NACHTS

> HERZ-BLUT AUFFÜLLEN UND HERZ-HITZE KÜHLEN

Setzt sich der Qi-Mangel auch noch ins Herz fort, schwitzt man in erster Linie unter den Achseln, auf Brust und Rücken, oft mit Herzklopfen, bitterem Mundgeschmack und Gesichtsröte verbunden. Der *Reishi*, der *Agaricus blazei murrill*, der *Coriolus* oder der *Shiitake Vitalpilz* sind „Meisterpilze", die das Qi in allen Meridianen fördern, wobei der *Reishi* zusätzlich auch noch sehr effektiv Herz-Blutmangel ausgleicht und Herz-Hitze kühlt, die bei nervöser Erregung, Prüfungsangst, Lampenfieber und starken Emotionen (auch bei großer Freude) auftreten kann. Zu viel Hitze "verbrennt" das Herzblut. Überhaupt, wenn man mit Zeitdruck, viel Bildschirmarbeit oder langem Aufbleiben nachts sein Blut zusätzlich in Mitleidenschaft zieht und mit der Ernährung nicht für Ausgleich sorgt. Bei Blutmangel fehlt die Kühlflüssigkeit. Dann kann Hitze nicht im Zaum gehalten werden. Sie steigt hoch und zur Körperoberfläche, was zu Hitzewallungen, Herzrasen und nächtlichem Schwitzen führt. Dabei schwitzt man in Achselhöhlen und Handflächen (der Herz-Meridian läuft hier durch). Das Herz fängt gelegentlich bereits morgens zu rasen an, "stolpert" oder hat Aussetzer. Abends kann man nur schwer abschalten, ist schreckhaft, ängstlich, unkonzentriert, unruhig, schnell reizbar, schwindlig, blass, müde, erschöpft und von lebhaften Träumen geplagt. Empfehlung: Man nimmt den *Reishi* für den Aufbau von Herz-Blut vor allem abends ein. Das sollte man schon machen, wenn man auch nur in die Nähe der genannten Symptome kommt, denn das Schwitzen ist bereits ein ernsteres Symptom, das ein fortgeschrittenes Ungleichgewicht anzeigt. Der Lohn dafür: Entspannung, Ruhe, Gelassenheit, mehr Stressresistenz – und das nimmt man dann auch in einen anstrengenden Alltag mit!

> HERZ-YIN-MANGEL AUSGLEICHEN

Wenn der Herz-Blutmangel länger andauert, geht er leicht in einen Herz-Yin-Mangel über. Zu den Symptomen des Herz-Blutmangels kommen bei Herz-Yin-Mangel Ein- und Durchschlafstörungen, Hitzewallungen, Schwitzen nicht nur in den Händen, sondern auch an den Füßen und über der Brust, Panikattacken, auffallend rote Wangen bei sonstiger Blässe, Bluthochdruck, Herzklopfen tagsüber, noch weiter gesteigerte innere Unruhe, Nervosität und Ängstlichkeit hinzu.
Empfehlung: Der *Auricularia Vitalpilz* wird hier nun zusätzlich zum *Reishi* eingesetzt. Er kühlt und baut Yin und Blut wieder auf. Er verdünnt allerdings das Blut, weshalb er nicht zusammen mit blutverdünnenden Medikamenten gegeben werden darf.

nächtlichem Schwitzen, Hitzewallungen oder auch dem Gegenteil, bei Frösteln und häufiger Kälte.

MAGNESIUMVERLUST BEACHTEN

Wer viel schwitzt, verliert ordentliche Mengen Magnesium, die nachgefüllt werden sollten. Überhaupt, wenn schon Magnesiummangel besteht. Schwitzen ist oft nervlich zumindest mitbedingt. Magnesium ist Balsam für die Nerven und entspannt. Zur Magnesiumversorgung ist die *Micro Base* empfehlenswert oder *kolloidales Magnesium* in wässriger oder öliger Form. Auch der *Mate Tee* ist – warm oder kalt genossen - ein magnesiumreiches Elektrolytgetränk, das sich bei heftigem Schwitzen bewährt hat und mehr Antioxidantien enthält als grüner Tee. *Mate Tee* gleicht die Nerven und sogar den Blutdruck aus. Niedriger Blutdruck kann eine Folge des Schwitzens sein, reduziert die Durchblutung und verursacht Schwindel. Auch *Rosmarin* Kapseln – drei Kapseln auf einmal - bringen niedrigen Blutdruck wieder in annehmbare Höhe (ohne für Bluthochdruck-Patienten problematisch zu sein) und sorgen wieder für bessere Gehirndurchblutung.