



## Unangenehmer Nebeneffekt: Schwitzende Hände

Von *terracodes*

Erstellt am 4 Aug 2012 - 22:28

In nicht wenigen Situationen kann es vorkommen, dass man schwitzende Hände bekommt. Die Gründe dafür können recht unterschiedlicher Natur sein. So ist eine mögliche Ursache beispielsweise Anspannung oder auch Nervosität. Auch Angst-Zustände oder eine hohe körperliche Belastung übliche normale Umstände sein, die zu schwitzenden Händen führen. Darüber hinaus natürlich auch noch hohe Temperaturen.

Sofern [schwitzende Hände](#) [1] ab und an mal vorkommen, so ist dies völlig normal. Schließlich ist der Ausstoß von Schweiß eine ganz natürliche und sogar notwendige Reaktion des Körpers um den Temperaturhaushalt zu regulieren. Da gehören schwitzende Hände quasi selbstverständlich mit dazu.

Man sollte allerdings schon darauf achten, dass schwitzende Hände nicht Überhand nehmen. Fällt einem auf, dass die eigenen Hände ungewöhnlich oft und / oder ungewöhnlich intensiv schwitzen, so kann dies gesundheitliche oder auch psychologische Ursachen haben. Ist man sich diesbezüglich nicht sicher, bedarf dies der Klärung. Am besten sucht man also einen Arzt auf und lässt das Ganze ab checken.

### **Etwas dagegen unternehmen**

Schwitzende Hände sind alles in allem außerordentlich unschön. zum Glück kann man jedoch auch etwas dagegen unternehmen. So gibt es viele Mittel und Wege, schwitzende Hände zu vermeiden oder das Schwitzen zumindest zu reduzieren. Ein typisches Hausmittel ist zum Beispiel Salzbeete. Auch gibt es spezielle Gels, die an bestimmten Körperstellen aufgetragen werden können und dort die Schweißproduktion hemmen. Diese Gels kann man natürlich auch für die Hände verwenden, wobei man mehrfach am Tag nachreiben muss. Hat das Schwitzen der Hände psychologische Ursachen, so kann man auch versuchen diese abzustellen. Es gibt also vielseitige Ansätze um etwas gegen schwitzende Hände zu unternehmen.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:26):** <http://medkom24.eu/node/16645>

### **Links:**

[1] <http://www.schwitzende-haende.com>