



Während der Menstruation schwitzt der Körper mehr

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 30 Jun 2011 - 12:55

Vor oder während der ersten Tage der Menstruation schwitzen manche Frauen besonders stark. Das liegt daran, dass der weibliche Körper während dieser Zeit eine Hormonumstellung durchlebt. Dadurch muss der Körper mehr leisten und reagiert mit einer erhöhten Schweißproduktion.

Kein Krankheitshinweis

Starkes Schwitzen ist ein Symptom vieler Krankheiten. Schon kleine Erkältungen kündigen sich mitunter durch starken Nachtschweiß an. Auch viele psychische Probleme äußern sich psychosomatisch durch vermehrtes Schwitzen. Doch Frauen, die während der Menstruation mehr schwitzen, müssen sich keine Sorgen machen: das starke Schwitzen zu Beginn der Menstruation ist kein Indiz für eine zugrundeliegende Krankheit. Der Körper muss lediglich die Hormonumstellung "verarbeiten".

Schwitzen ist beeinflussbar

Regelmäßiger Sport gewöhnt den Körper an die größere Anstrengung. Deswegen sollten alle Frauen, die an starkem Achselschweiß während der Menstruation leiden, wöchentlich ein gewisses Pensum an sportlicher Betätigung ausüben. So kann das Schwitzen vermindert werden.

Das Essen hat auch Einfluss auf das Schwitzverhalten des Körpers. Schweißtreibende Nahrungsmittel wie scharfe Gewürze, Alkohol und Kaffee sollten von den Betroffenen dieses Leidens vermieden werden.

Der Arzt kann helfen

Wer über die Menstruation hinaus oder trotz regelmäßigem Sport stark schwitzt, sollte einen Arzt aufsuchen und mit ihm über Therapiemöglichkeiten sprechen. Der Gynäkologe kann den Hormonhaushalt überprüfen und notfalls medikamentös beeinflussen. Starkes Schwitzen kann aber auch krankhaft sein. Die Krankheit [Hyperhidrose](#) [1], das starke Schwitzen, äußert sich an unterschiedlichen Körperstellen und dort mit verschiedenen Intensitäten. Wird die Krankheit Hyperhidrose diagnostiziert, so kann ein Arzt mit unterschiedlichen Therapien helfen. Mehr Informationen zum Thema Schwitzen und Tipps gegen Hyperhidrose gibt es auf dem Onlineportal Stark gegen Schwitzen.

www.stark-gegen-schwitzen.de [2] ist ein unabhängiger Ratgeber zum Thema krankhaftes Schwitzen und Hyperhidrose. Das Selbsthilfe-Portal bietet mit einem Selbsttest die Möglichkeit zur Diagnostik und klärt Betroffene von krankhaft starkem Schwitzen über die verschiedensten Therapiemöglichkeiten auf.

Hartmann Verlag

Markus Hartmann

Seefeld 18

91093 Heßdorf-Klebheim

markus.hartmann@hartmann-verlag.de [3]

+49(0)9135/7123-12

<http://www.hartmann-verlag.de> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Während der Menstruation schwitzt der Körper mehr

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:03): <http://medkom24.eu/node/14565>

Links:

- [1] <http://www.stark-gegen-schwitzen.de/hyperhidrose>
- [2] <http://www.stark-gegen-schwitzen.de>
- [3] <mailto:markus.hartmann@hartmann-verlag.de>
- [4] <http://www.hartmann-verlag.de>