



DR. SCHUBERT | KONRAD | PD DR. DR. EGGERT | DR. RUPPERT

## Praktische Tipps gegen starkes Schwitzen

Es gibt eine Reihe von Tipps, die helfen sollen, übermäßiges Schwitzen zu regulieren. Wissenschaftlich belegt sind sie oft nicht. Meist hilft nur ausprobieren.

- + Salbei-Tee trinken
- + Wechselduschen mit warmem und kaltem Wasser
- + regelmäßige sportliche Aktivität
- + Übergewicht abbauen (Fettleibigkeit fördert das Schwitzen)
- + regelmäßige Saunagänge
- + mehr Obst und Gemüse sowie Milchprodukte, weniger Fleisch und Wurst verzehren