

Duftige Körperpflege für Senioren

So riechen Sie gut – von Kopf bis Fuß



Körperpflege: Keine Frage des Alters

Riecht Alter? Hat die zweite Lebenshälfte eine besondere Duftnote? „Diese Frage lässt sich nicht leicht beantworten“, sagt der Privatdozent und Chirurg Dr. Christoph Schick. Jeder Mensch, so der Schweißexperte aus München, verströmt seinen eigenen Geruch. Welchen, das hängt von den Bakterien auf der Haut ab.

Zersetzen sie das geruchlose Sekret der Schweißdrüsen, entsteht Körpergeruch. „Je nach Zusammensetzung der Mikroorganismen fällt er bei jedem anders aus“, erklärt Schick. Im Alter kommt hinzu: Die Schweißproduktion lässt nach, damit ändert sich der typische Körpergeruch.

Doch hinter veränderten Ausdünstungen im Alter stecken mitunter Krankheiten, Medikamente oder neue Ernährungsgewohnheiten. Manchmal ist der Grund banaler: „Regelmäßige Hygiene schützt am besten vor unangenehmen Körpergeruch“, erklärt die **Hautärztin Dr. Sabine Zenker** aus München. Ob Seife, Deo oder Zahnpasta – wer sie täglich benutzt, sorgt für eine angenehme Duftnote. Pflgetipps von Kopf bis Fuß:

- **Achseln**

Für viele gehört der Griff zum Deo zur Morgentoilette dazu wie das Zähneputzen. „In den Achselhöhlen befinden sich viele Schweißdrüsen“, erklärt Dermatologin Zenker. Doch Deospray, Roller oder Creme helfen, peinlichen Gerüchen vorzubeugen. „Sie hemmen das Wachstum der schweißzersetzenen Bakterien“, sagt Zenker.

Ihre ganze Wirkung entwickeln die Duftspender auf frisch gewaschener Haut (am besten mit hautfreundlicher Seife oder einem seifenfreien Waschstück, einem Syndet). Die Frischegaranten eignen sich für den täglichen Gebrauch. „Allerdings reagiert die Haut manchmal mit Jucken und Rötungen auf ein Deo“, betont Zenker.

Zusatzstoffe können die empfindlichen Achselhöhlen reizen. „Dann etwas anderes ausprobieren“, rät die Münchner Hautärztin. Die Apotheke bietet eine große Auswahl an Deos und berät Hautsensible auf der Suche nach dem richtigen Produkt.

Viele handelsübliche Deos enthalten zusätzlich Aluminiumsalze. Diese verengen die Schweißdrüsen und drosseln die Sekretproduktion. Wichtig ist, sich vorher zu informieren, wie oft man diese Produkte anwenden sollte. Einige Aluminiumsalze bieten, einmal aufgetragen, für mehrere Tage Schutz vor unangenehmen Geruch.

Doch was tun, wenn Seife und Deo versagen? „Bei krankhaftem Schwitzen helfen bestimmte Medikamente“, beruhigt der Experte Schick. „Abhilfe schafft meist auch eine 20-prozentige Aluminiumsalzlösung, die über mehrere Tage auf die Haut aufgetragen wird“, sagt der Münchner Chirurg. In besonders schweren Fällen spritzt der Arzt Botulinumtoxin unter die Haut. Dieses Nervengift stoppt die Befehle des Gehirns, die Schweißproduktion anzukurbeln.

- **Füße**

Tagsüber lässt sich der Makel vertuschen. Abends aber, wenn die Schuhe ausgezogen sind, können einen die muffigen Ausdünstungen aus den Socken hauen. „Die Fußsohlen schwitzen besonders stark, dort befinden sich die meisten Schweißdrüsen“, erklärt Hautärztin Zenker.

Um unangenehme Gerüche zu verhindern, lautet die oberste Hygieneregeln: Täglich die Füße waschen, Socken aus atmungsaktivem Material tragen und diese täglich wechseln. Luftdurchlässige Schuhe mit schweißaufsaugenden Einlagen beugen ebenso vor wie lauwarme Fußbäder mit Zusätzen (etwa synthetischen Gerbstoffen aus der Apotheke).

Und: Nicht nur unter den Achseln, auch unter den Füßen sorgen Deos mit Aluminiumsalzen für ein gutes Gefühl. „Eine Alternative bietet geruchbindendes Puder“, betont Zenker. Ihr Tipp: Damit auch die Schuhe innen bestäuben. Wer allerdings weiter stark unter den Füßen schwitzt, sollte einen Fachmann aufsuchen.

„Hochprozentige Aluminiumsalze und Botoxgaben haben sich bei der Therapie bewährt“, erklärt Schweißexperte Schick. Vielen Leidgeplagten hilft eine schwache Reizstrombehandlung. Wenn das nichts nützt, kann ein kleiner chirurgischer Eingriff die Schweißbildung stoppen.

- **Intimbereich**

Für viele Frauen ist die Pflege des Genitalbereichs ein heikles Thema. „Aus diesem Grund vernachlässigen manche die Intimhygiene“, bedauert Hautärztin Zenker. Mit übel riechenden Folgen: Die Schweißdrüsen des Genitalbereichs sondern viele geruchsaktive Stoffe ab, außerdem bilden die feuchten Hautfalten dort einen idealen Nährboden für Keime.

Aber vorsichtig: Wer der empfindlichen Zone mit aggressiven Waschsubstanzen zu Leibe rückt, zerstört schnell die natürliche Scheidenflora, die vor Infektionen schützt. „Es reicht, den Intimbereich zweimal täglich mit Wasser und einer speziellen Waschlotion zu reinigen“, rät die Dermatologin. Von Intimsprays oder Parfümseifen rät sie ab.

Für mehr Wohlbehagen in der Tabuzone sorgt auch die richtige Unterwäsche aus Baumwolle, die den Schweiß aufsaugt. Wer zu Blasenschwäche neigt, sollte Inkontinenzprodukte verwenden, die den Geruch neutralisieren. Lassen Sie sich dazu in der Apotheke beraten. Sorgfältige Intimpflege geht auch das starke Geschlecht an: „Einmal täglich sollten Männer die Vorhaut des Penis zurückziehen, um die Eichel gründlich reinigen zu können“, empfiehlt Zenker.

- **Haare**

Haare riechen zwar nicht, aber dafür die Kopfhaut. Ihre Talgdrüsen sondern Sekret ab – was für Bakterien ein gefundenes Fressen ist: Zersetzen die kleinen Lebewesen Schweiß und Talg, müffelt es. „Auch hormonelle Einflüsse können hinter dem Geruch stecken“, so Zenker. Doch wer regelmäßig seine Haare pflegt, kann leicht vorbeugen.

Wichtig ist das richtige Shampoo – exakt auf Haare und Kopfhaut abgestimmt. Ob trockene Haare fette Kopfhaut oder Schuppen: In der Apotheke gibt es für jedes Problem passende Pflegeprodukte. „Bei fettigen Haaren ist ein Shampoo wichtig, dass nicht zu stark entfettet. Sonst wird die Talgproduktion noch mehr angeregt“, sagt die Hautärztin aus München.

- **Zähne**

Das A und O ist eine regelmäßige Zahnpflege. „Schlechter Atem entsteht, wenn Bakterien in den Zahnzwischenräumen und Zahnfleischtaschen Nahrungsreste zersetzen“, erklärt Dr. Sebastian Ziller von der Bundeszahnärztekammer. Auch Beläge auf der Zunge riechen unangenehm.

Wer das verhindern möchte, muss die Zähne täglich zwei-, dreimal putzen. Zungenreiniger und Zahnseide sorgen ebenfalls für frischen Atem. Für Prothesenträger gilt: einmal täglich die „Dritten“ mit einer Prothesenbürste putzen und in ein spezielles Reinigungsbad legen. „Antibakterielle Mundwasser unterstützen die tägliche Mundhygiene, ersetzen sie aber nicht“, betont Ziller.

Schutz vor Mundgeruch bietet neben dem regelmäßigen Besuch beim Zahnarzt die professionelle Zahnreinigung. Diesen Service, empfiehlt der Experte der Bundeszahnärztekammer, sollte jeder mindestens zweimal pro Jahr nutzen.