



Gesundheit kann man riechen. Oder eben nicht, denn wer gesund ist, riecht nicht oder zumindest nicht unangenehm. Mit mangelnder Körperhygiene haben Körpergerüche – und damit sind generell Absonderungen und Ausscheidungen gemeint – nicht immer zu tun. Unsere Naturheilkunde, das Ayurveda und die TCM geben aus ihrer jeweiligen Sicht Erklärungen und Tipps für ein besseres Verständnis der Ursachen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger  
und Catherina Duftschmid B.Sc.

**B**ei Körpergerüchen denken wir zunächst einmal an Schweiß, vor allem im Sommer. Der Schweiß dient bei körperlicher Anstrengung und Überhitzung zur Temperaturregelung. Schwitzen ist natürlich, sollte aber möglichst geruchlos sein. Aber was bedeutet es, wenn das nicht der Fall ist?

### HARMLOSE SCHWEISSDRÜSEN

Der meiste Schweiß wird von den ekkrinen Schweißdrüsen abgesondert. Sie befinden sich überall auf der Haut, vermehrt an Stirn, Händen und Fußsohlen. Dieser Schweiß wird als harmlos angesehen, denn er ist nicht nur klar, sondern vor allem geruchlos und enthält neben Kochsalz, Harnsäure, Ammoniak und Harnstoff interessanterweise auch noch Stoffe zur Immunabwehr, die Bakterien und

---

Die apokrinen Schweißdrüsen werden erst in der Pubertät aktiv und Duftdrüsen genannt. Sie entleeren sich bei starken Gefühlen wie Angst, Schmerz, Stress oder Lust.

---

# WIE MAN KÖRPER- GERÜCHE LOS WIRD

Pilze in Schach halten und so das natürliche Hautgleichgewicht bewahren.

### ANGST ANIMIERT DUFTDRÜSEN

Die andere Art von Schweißdrüsen sind die apokrinen Schweißdrüsen. Sie werden erst in der Pubertät aktiv und das geruchsintensiv. Deshalb werden sie auch Duftdrüsen genannt. Entleeren sie sich, dann nicht, wenn es heiß ist, sondern wenn starke Gefühle wie Angst, Schmerz, Stress oder Lust ausgelöst wurden. Der unangenehme Geruch entsteht, weil das milchige Sekret der Duftdrüsen, die immer mit einer Haarwurzel in Verbindung stehen, typische Keime der Hautflora enthält.

### GERUCH DURCH ZERSETZUNG

Die Keime zersetzen das Sekret und bilden dabei unangenehm riechende Stoffe wie Buttersäure, Propion- und Essigsäure, vor

allem, wenn sich viele Bakterien auf der Haut befinden. Durch tägliches, zweimaliges Waschen mit Wasser und Seife werden die Bakterien und Pilze, die für den Geruch verantwortlich sind, normalerweise entfernt und auch Wäsche wechseln tut der Nase gut. Durch Haarentfernung am Körper kann man zusätzlich verhindern, dass sich unangenehmer Geruch allzu festsetzt. Wir nehmen ihn – je nach vorherrschender Bakterienart – als säuerlich (eher bei Frauen) oder stechend (eher bei Männern) wahr.

### DUFT SCHAFFT ANZIEHUNG

Duftdrüsen dienen auch der Kommunikation auf einer sehr instinktbasierten Ebene. Ein Beispiel: Die Frau erfasst über den Geruch, ob ein Mann über ein ausreichend stark abweichendes Immunsystem verfügt – für besonders widerstandsfähige Nachkommen – und sie wird „angelockt“ über Androstenon im Männerschweiß. Bei der Frau kann jede Hormonumstellung zu einem veränderten Körpergeruch führen.

### GENETISCHE UNTERSCHIEDE

Üble Gerüche riechen übrigens nicht alle Menschen gleich intensiv, denn für die Geruchsempfindlichkeit ist ein bestimmtes Gen verantwortlich, das bei Menschen in verschiedenen Variationen vorkommt – der eine ist geruchsempfindlicher, der andere nicht.

### GERUCHSVERÄNDERND

Schweiß allein macht aber noch nicht den Körpergeruch aus. Geruchsstoffe entstehen ebenfalls, wenn der Hauttalg von Bakterien zersetzt wird und er wird durch Stoffwechselprozesse ausgelöst. Nach Curry, Knoblauch, Zwiebeln, Kohl, Rettich und Alkohol bzw. bestimmten Medikamenten, wie Penicillin, ist der Körpergeruch intensiver. Riecht man beim Sport plötzlich strenger, kann das ein Anzeichen für Kohlenhydratmangel sein. Der Körper verbrennt dann stattdessen Aminosäuren, weshalb der Schweiß nach Ammoniak riecht.

### GERUCH ZEIGT KRANKHEIT

Ein strenger Körpergeruch – auch nach dem Duschen – sollte aber ernst genommen werden, kann er doch mitunter auf Diabetes mellitus oder Nieren- bzw. Lungenerkrankungen hinweisen. Süßlicher Schweißgeruch kann ebenfalls Diabetes anzeigen und bei entzündlichen Eiterherden kann es auch in diese Richtung gehen. Kein Wunder, dass Hunde Krankheiten und körperliche Zustände wie einen Blutzuckerabfall bei Diabetikern so gut erschnüffeln können.

### VORSICHT DEO

Aber die meisten plagt der ganz normale Schweißgeruch, wogegen man üblicherweise ein Deodorant verwendet und nicht länger darüber nachdenkt. Doch wer glaubt, Deo drauf und alles ist gut, der hat sich noch keine Gedanken darüber gemacht, dass es bei normaler Körperhygiene auch ohne Deos geht und dass das ein Zeichen von Gesundheit ist. Im Übrigen stören die meisten Deos massiv Energieflüsse und beeinflussen sogar das Brustgewebe negativ. Und das auch, wenn sie kein Aluminium enthalten.



### > HYPERHIDROSE

Die schlimmste Form des Schwitzens ist die Hyperhidrose. Dabei schwitzt man extrem, verliert meist an Händen, Fußsohlen und in den Achseln Unmengen an Schweiß. Dagegen gibt es nur die schulmedizinische Behandlung mit Toxinen, die in die betroffenen Stellen gespritzt werden, um die Schweißdrüsen für drei bis sechs Monate lahmzulegen.

Sehen kann man das anhand der Reguvision (Wärmebildkamera, Infrarotaufnahmen des Körpers), wenn man Infrarotbilder der Brust nach Anwendung von Deos betrachtet. Selbst Produkte aus dem Reformhaus können den Energiefluss im Brustgewebe empfindlich beeinträchtigen (eine positive Ausnahme ist etwa der Citrus Deodorant Spray von Weleda).

### GERUCHSSTOPPER

Alternativ ist Zitrone schnell zur Hand, wenn man etwa an einem heißen Sommertag das Gefühl hat, Schweißgeruch zu entwickeln. Je eine Scheibe Zitrone unter jede Achsel legen, 15 Minuten einwirken lassen – neutralisiert den Schweißgeruch

und sorgt dafür, dass sich weniger Schweiß bildet. Salbeitee, mit dem man die Achseln nach dem Duschen benetzen kann, wirkt ebenfalls zusammenziehend und antibakteriell. Verdünnter Apfelessig wirkt genauso adstringierend und geruchsneutralisierend (zwei Esslöffel Apfelessig auf ein Glas Wasser).

## WAS SAGT UNSERE NATURHEILKUNDE DAZU?

### URSACHE ÜBERSÄUERUNG

Eigentlich sollten wir bei normalen Hygienegewohnheiten nicht verstärkt riechen. Ist es dennoch der Fall, geht unsere Naturheilkunde meist von Übersäuerung aus. Ist das Bindegewebe jedoch übersäuert, versucht der Körper, den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren. Eine Möglichkeit scheint die Ausscheidung überschüssiger Säuren über die Schweißdrüsen zu sein, wobei der Körper auch schädliche Abfallstoffe loszuwerden versucht – und das führt zu Körpergeruch.

### ETLICHE ANZEICHEN

Körpergeruch oder Mundgeruch sind nicht die einzigen Symptome bei Übersäuerung, auch Hautunreinheiten, Allergien, Verdauungs- und Gewichtsprobleme, Schlafstörungen, Heißhungerattacken, Antriebsschwäche, Bronchitis, Nierensteine, Leberüberlastung, chronische Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Erkältungen, Kopfschmerz, Nervosität, erhöhte Stressempfindlichkeit oder Reizbarkeit können auf Übersäuerung zurückzuführen sein.

Ursache ist eine überwiegend säurebildende Ernährungsweise (fast Food, viel Fleisch, Süßigkeiten) bei gleichzeitigem Mangel an basischen Nahrungsmitteln (Vollwert, Gemüse), Stress und Bewegungsmangel.

### TIPP AUS DER NATURHEILKUNDE

Bei Übersäuerung des Bindegewebes wird eine Ernährungsumstellung auf basenbildende Lebensmittel empfohlen. Unterstützend zur Regulation des Säure-Basen-Haushaltes im Bindegewebe sind auch noch Bewegung, Stressreduktion und eine Extraversorgung mit basischen Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium und Kalzium. Sie helfen, überschüssige Säuren zu neutralisieren und Rückstände auszuleiten.



## WIE IST DIE SICHT DES AYURVEDA?

### URSACHE AMA

Aus der Sicht des Ayurveda gehen unangenehme Gerüche der Körperausscheidungen wie Schweiß, Urin und Stuhl von angesammeltem Ama aus. Ama bedeutet auf körperlicher Ebene Ansammlung von Schlacken (Abfallstoffen) infolge schlechter Verdauung. Während man entgiftet und entschlackt, wie etwa bei einer *Ayurveda Reinigungskur*, kann der Geruch stärker wahrnehmbar sein. Ist der unangenehme Geruch schon vor der Kur aufgetreten, ist das ein Zeichen für extrem viel Ama und es ist auf jeden Fall höchste Zeit, dem Körper bei der Ausscheidung zu helfen. Besonders erwähnenswert: Nach der Kur brauchen die

### ÜBERGEWICHT DURCH AMA

Selbst Gewichtszunahme kann an zu viel angesammeltem Ama liegen, da Giftstoffe, die nicht sofort ausgeschieden werden können, zunächst in Bindegewebsdepots und Fettzellen wandern, wo sie auf eine Gelegenheit zur Ausscheidung warten. Dabei kann sich einiges an Körperfett anhäufen. Hier deckt sich die Auffassung der Naturheilkunde und des Ayurveda. Ist das Gamma-GT, ein wichtiger Leberwert, erhöht, ist der Körper definitiv mit Giften belastet. Viele leiden dann nicht nur an Übergewicht, sie können auch noch Diabetes Typ 2 bekommen, da Giftbelastung in Kombination mit Gewichtszunahme zu einem toxischen Entzündungszustand und in der Folge zu Diabetes führen kann.

Ama kann selbst in Organen, Gelenken, Gefäßen, Haut, Lymphdrüsen, Zysten, Geschwüren und Tumoren abgelagert werden und un-

terschwellige Entzündungen hervorrufen, die das Immunsystem dauerbelasten. Selbst das Gehirn, Psyche und Denken kann durch Ama belastet werden, daher kann sich während einer Entgiftungs- und Entschlackungskur vieles befreien, was im Unterbewusstsein gärt oder in falschen Denkmustern verborgen liegt.

### TIPP AUS DEM AYURVEDA

Die *Ayurveda Body & Soul Reinigungskur* sollte man zumindest alle zwei Jahre einmal durchführen. Doch bei vielen funktioniert die Ama-Ausleitung mit dem Resultat, ohne Deo auszukommen, auch schon allein mit zwei Präparaten: *Triphala* und *Guggul*. *Triphala* öffnet die Körperkanäle und *Guggul* löst Ama in der Tiefe.

## WIE IST DIE AUFFASSUNG DER TCM?

### FEUCHTE HITZE ALS URSACHE

Das normale Schwitzen dient nach der TCM dazu, die Körpertemperatur zu regulieren, Abfallstoffe aus dem Körper auszuschleiden und die Balance zwischen Yin und Yang im menschlichen Körper wieder herzustellen. Die TCM ist nun bekannt dafür, dass sie Symptome genau beobachtet und daraus energetische Ungleichgewichte erkennt. Riechen Körperausscheidungen generell streng, wozu auch Blähungen, Urin und Stuhl gehören, resultiert das aus sogenannter „feuchter Hitze“. Sie ist auch ersichtlich an gelbem, dicken Zungenbelag. Wenn viel Hitze dabei ist, kann die Feuchtigkeit durch die Hitze zu Schleim eindicken und der Belag trocken und gelb sein. Als Nässe versteht man „trübe, unreine Säfte und Schlacken“ – in etwa das, was im Ayurveda als Ama bezeichnet wird.

### FEUCHTE HITZE ERKENNEN

Gerade die Kombination aus Nässe und Hitze kann sehr ungünstig sein, mit sehr unangenehmen Symptomen, abgesehen von verstärkten unangenehmen Gerüchen. Es ist aber wichtig, sie schnell zu erkennen, um gegensteuern zu können. Typisch sind strenger Körpergeruch, dunkler, stark riechender Urin, Fieberblasen, Mundgeruch, Übelkeit, fettiger, klebriger, übelriechender Stuhl oder Durchfall, Sodbrennen, saures Aufstoßen, Gastritis, Akne, entzündete Pickel, Neurodermitis, Psoriasis, nässende und entzündete Hautausschlä-

### > FUSSSCHWEISS VERHINDERN

Ein besonderer Problemfall können die Füße sein. Hervorragende Wirkung zeigen regelmäßige Fußbäder mit *Vulkanmineral* (Zeolith), die Gerüche absorbieren und die Haut weich und geschmeidig machen statt, wie etwa bei den meisten Basenbadezusätzen üblich, die Haut stark aufzurauen und auszutrocknen. Sie haben noch den weiteren Vorteil, Gifte und Säuren aus dem Körper zu ziehen und zu neutralisieren, weshalb der Effekt viel tiefergehend und nachhaltiger ist als bei normalen Fußbädern.

### > MUNDGERUCH BEHANDELN

Ebenso lästig und definitiv eine Gefahr für die Gesundheit ist Mundgeruch. Er kann von Zähnen oder Zahnfleisch ausgehen. Gegen Zahnfleischprobleme kann Putzen mit *kolloidalem Ozonöl* helfen, vor allem bei Zahnfleischbluten.

Häufig kommt Mundgeruch aber auch vom Magen, etwa bei Magen-geschwür, Sodbrennen, Reflux, Gastritis oder *Helicobacter pylori*. Eine Wohltat für den Magen sind etwa *Schwarzkümmelsamen* Kapseln, der *Hericium Vitalpilz* oder der *Chaga Vitalpilz*. Daher ist es gut, energetisch auszutesten, was wirklich am Passendsten ist. Hat man dazu keine Gelegenheit, hilft nur: Ausprobieren! (am besten in der genannten Reihenfolge).

Mundgeruch hängt allerdings oft auf mit Magenhitze zusammen laut TCM und muss mit der richtigen Ernährung gekühlt werden und wenn das *Helicobacter pylori* Bakterium Auslöser für den Mundgeruch ist, können *Grapefruitkernextrakt* und *Schwarzkümmelsamen* Kapseln gemeinsam eingenommen werden. Spätestens sechs Wochen später wird man davon befreit sein.

meisten überhaupt kein Deo mehr! Und genau das bestätigt die ayurvedische Lehre in so überzeugender Weise.

### ANZEICHEN FÜR AMA

Erkennen kann man auch an weiteren Symptomen, dass es Zeit ist, an Entgiftung zu denken. Ama ist etwa klebrig. Der Stuhl klebt an den Darmwänden und bewegt sich nicht weiter, was zu Verstopfung führt. Genauso kann Ama Poren verstopfen und Hautunreinheiten verursachen. Auch Müdigkeit und Lethargie sind Anzeichen für zu viel Ama.



ge, generell Entzündungen (Gelenke, Darm, Verdauungstrakt), Infektionskrankheiten wie Bronchitis (gelblicher Schleim), Blasen- und Nieren-Becken-Entzündung, Prostataentzündung, gelblicher Ausfluss, Unterleibs-entzündung, erhöhter Pap beim Gebärmutterabstrich, schmerzhaft, klumpige Regelblutung, Probleme mit Prostata, Zahnfleischentzündungen, Schlafstörungen, Aggression, Verwirrtheit bis hin zur Manie.

### FEUCHTIGKEIT/NÄSSE

Verursacher ist eine konstitutionelle Schwäche, die schon angeboren sein kann, und das Milz-Qi – somit die Verdauung – äußerst irritierbar und anfällig macht. Da fällt es mitunter schwerer, die kostbare Mitte zu wahren. Milz- und Nierenenergie hängen stark von den Eltern im Moment der Zeugung ab. Als Kind bereits geschwächter Eltern muss man besonders auf die Ernährung (Milz) und Lebensenergie (Niere) achten, mit nicht zu viel befeuchtender Ernährung wie Milchprodukte, Süßigkeiten, Zucker, Limonade, Eis, Brot und generell Kohlenhydrate und einen nicht allzu auspowernden Lebensstil mit genügend Regeneration statt ständiger Verausgabung, aber mit regelmäßiger Bewegung. Zu viel Denken, sich Sorgen und Grübeln erzeugt ebenfalls Nässe und erstickt die Milz in Feuchtigkeit.

### WIE HITZE ENTSTEHT

Nun ist die Feuchtigkeit die eine Sache, eine ganz andere ist, wenn auch noch Hitze hinzukommt, wie man an den oben beschriebenen Symptomen, die durchaus ernst und

○

Geruchswahrnehmung ist individuell,  
da ein bestimmtes Gen dafür  
verantwortlich ist, das bei Menschen  
in unterschiedlichen Variationen  
vorkommt.

○

sehr verbreitet sind, erkennt. Hitze kann schon durch eine Emotion entstehen. Wut, Ärger, Zorn, Frustration und Eifersucht sind als „heiße“ Emotionen besonders prädestiniert dafür. In bestimmten Lebensphasen wie Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre, aber auch Stressphasen mit wenig Schlaf ist die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung von Hitze besonders hoch. Besonders

erhitzend ist viel Fleisch, vor allem Lamm und Shrimps, wobei Schwein und Wurst sogar für toxische Hitze verantwortlich sind. Auch heiße Gewürze wie Chili, Pfeffer, Nelke, Muskat oder Zimt und scharfes Anbraten, Frittieren oder Grillen, Essig, Alkohol und Rauchen können zu Hitze führen.

### TIPPS AUS DER TCM

Körpergerüche durch feuchte Hitze begegnet man mit dem *Baikal Helmkraut* gemischt mit *Andrographis*, eventuell auch dem *Fu ling Vitalpilz*, der Feuchtigkeit ausleitet. Zusätzlich ist der Verzicht auf Fleisch und scharfe Gewürze, Alkohol, Rauchen, Stress, Zeitdruck, emotionale Belastungen und Überarbeitung angeraten. Auf ausreichend Schlaf achten.

Günstig gegen den Yang-Überschuss (Hitze) sind Yin-überschüssige Speisen Gemüse, Früchte, Salate, Suppen, Kompotte, Hülsenfrüchte, Grünkern (v.a. bei Herpes), gesamte Kraut- und Kohlfamilie. Ideal gegen feuchte Hitze ist Reis. ♪

#### Über die Co-Autorin:

*Catherina Duftschmid* ist im Pharmazie-Masterstudium an der Universität Wien. Seit Sommer verstärkt sie unser Vereins- und Redaktionsteam.

