

Hilfe ohne Operation

Schluss mit starkem Schwitzen

Jetzt gibt eine schonende Behandlungsmethode den Betroffenen von Hyperhidrose neue Hoffnung – ganz ohne Skalpell und Vollnarkose



Dr. Rainer Jokisch, Facharzt für Dermatologie: „Die meisten Patienten fühlen sich anschließend sehr viel besser.“

ner operativen Entfernung der Schweißdrüsen. Mit MiraDry gibt es nun eine dauerhafte nicht-operative Lösung.

● **Für wen ist MiraDry geeignet?** Für alle, die unter Hyperhidrose oder Bromhidrose (unangenehmer Schweißgeruch) unter den Achseln leiden.

● **Was passiert?** In der Regel ist eine einmalige, einstündige Behandlung ausreichend. Die Achseln werden örtlich betäubt. Dann wird mit einem Handstück elektromagnetische Energie abschnittsweise direkt auf die Hautstellen gegeben, in denen die Schweißdrüsen sitzen. Binnen weniger Sekunden sterben diese ab – eine Neubildung ist ausgeschlossen.

Schweißflecken unter den Achseln sehen nicht schön aus, vom Geruch ganz zu schweigen. Kein Wunder, dass Menschen, die unter krankhaftem, starkem Schwitzen (Hyperhidrose) leiden, aus Scham nicht gerne unter Menschen gehen. Als Therapie hatten sie bisher die Wahl zwischen häufigen Botulin-Spritzen und ei-



Manche Menschen schwitzen ständig übermäßig

● **Tut das weh?** Dr. Jokisch: „Die meisten Patienten empfinden wenig bis gar keinen Schmerz.“ Unmittelbar nach der Behandlung geht man ganz normal nach Hause, es gibt kaum Ausfallzeiten.

● **Gibt es Nebenwirkungen?** Normal sind Schwellungen, Blutergüsse und ein anfängliches Taubheitsgefühl der Haut. Diese Folgen verschwinden

nach kurzer Zeit von alleine wieder. Sehr selten kann es zu Entzündungen kommen.

● **Gibt es andere Effekte?** Das Haarwachstum in den Achseln geht stark zurück, außerdem sterben die Duftdrüsen ab.

● **Zahlt die Kasse?** Bisher werden die Kosten (3000 Euro für zwei Behandlungen) noch nicht übernommen.

Verspannungen endlich loswerden

Schalten Sie Rückenfeinde aus

Ständig zwickt und sticht es im Rücken – scheinbar ohne Ursache? Das sollten Sie jetzt im Alltag beachten:

Im Büro Zu langes Sitzen und Stress sorgen für verspannte Rückenmuskeln. Und sogar Telefonieren kann Schmerz verursachen, wenn man sich den Hörer an die Schulter klemmt, um gleichzeitig anderes zu erledigen. Tipp: So oft wie möglich die Sitzhaltung wechseln, einmal pro Stunde ein paar Schritte gehen und immer nur eine Aufgabe zu einer Zeit erledigen.

Beim Essen Zu viel Weißmehlprodukte, Fast Food, Zucker und Alkohol können den Körper übersäuern – oft sind schmerzhafte Entzündungen im Rücken die Folge. Basische Nahrung (grünes Gemüse, Kartoffeln, Bananen) wirkt dem entgegen. Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Basica) unterstützen die Entsauerung.

Zu Hause Beim Wischen und Staubsaugen den Rücken gerade halten! Geräte mit verstellbarer Stiel-Länge erleichtern das. Von der Haus-

arbeit erholen sollten Sie sich am besten auf einer Matratze, die an Körperform und Gewicht angepasst und nicht zu weich ist. Am besten im Fachhandel beraten lassen.

Unterwegs Am Steuer neigen wir dazu, zu verkrampten. Entspannen Sie bewusst, legen Sie Pausen ein. Während der Fahrt sollte der Rücken an der Lehne anliegen. Bei Ausflügen sollten Sie darauf achten, dass Ihre Tasche nicht zu schwer ist und Sie öfter die Trageseite wechseln.

