

Wat kun je doen als  
je constant zweet?

# NOOIT DROOG

Iedereen baalt weleens van een natte plek of slecht getimedede zweetdruppel. Maar sommige mensen zweten altijd, zelfs als ze stil zitten. Hoe komt dat en wat kun je eraan doen?

Tekst: Soraya Schachtschabel

Iets nats glijdt onder je arm langs je lichaam. Er gaat een rilling door je heen. Bah, liep daar nou een druppel zweet? Je hoopt dat de persoon tegenover je niet doorheeft dat je shirt steeds grotere donkere vlekken krijgt onder je oksels. Bij het afscheid rek je je arm niet helemaal uit als een hand geeft. Alles om tijdens je sollicitatiegesprek maar niet te laten merken dat je peentjes zweet. Iedereen heeft weleens zo'n vervelend zweetmoment, tijdens een sollicitatie, presentatie of gewoon op een zomerse dag. Maar voor sommige mensen voelt elke dag als een eindeloze sollicitatie. Zij zweten continu.

## Te strakke thermostaat

Op zich is zweten helemaal niet verkeerd. Je lichaam heeft transpiratie hard nodig (zie het kader 'Turbokoeler'). Dat vocht springt via zweetklieren je huid uit zodat je afkoelt en niet oververhit raakt bij inspanning. Maar het lichaam van zo'n vier procent van alle mensen staat constant in standje vloedgolf. Thijs is een van hen. Hij richtte het forum overmatigzweten.nl op en deelt zijn verhaal graag als zijn achternaam onvermeld blijft. 'Op mijn vijftiende zat ik op de bank en voelde

het druppelen onder mijn oksels, zonder dat ik iets deed. Daarna bleef ik jarenlang zoveel zweten. Elke deodorant die ik te pakken kreeg, gebruikte ik, maar niets hielp.' 'Overmatig zweten heeft de medische naam hyperhidrosis', vertelt dermatoloog Wim Venema van het Wilhelmina Ziekenhuis Assen. Hij is medisch adviseur van de Nederlandse Hyperhidrosis Patiëntenvereniging. 'Dat heb je als zweten dagelijks impact heeft op je leven.' De oorzaak? 'Die weten we niet honderd procent zeker. We denken dat de thermostaat in je brein dan te scherp is afgesteld.' Daardoor zetten de hersenen zweetklieren sneller aan dan bij andere mensen. Dat komt het meest voor in de oksels, maar kan ook bij zweetklieren in de lies, handen of voeten gebeuren. Het resultaat zijn klotsende oksels, druipende handen of een natte onderbroek. 's Nachts blijven mensen met hyperhidrosis opvallend droog. Venema: 'Dat komt doordat de zweetthermostaat in het oerdeel van je hersenen zit. En dat gedeelte staat tijdens het slapen op een laag pitje.'

## Druppel met impact

Al dat zweten heeft een enorme impact op iemands leven. 'Elke dag was ik

## Zweten tegen krampen

De Oude Grieken wisten wel raad met zweet. De Romein Plinius de Oudere (23-79 na Christus) schreef erover in zijn werk *Naturalis Historia*. De Grieken zouden zweet van met olie ingesmeerde atleten afschrappen. Die combinatie van zweet, olie, huidschilfers en eventueel modder stoppen Griekse vrouwen in hun vagina tegen infecties en krampen van de baarmoeder. Ook zou het goedje genitale wratten en ontstekingen van de endeldarm tegengaan, en goed zijn voor je gewrichten. Of de Grieken zweet echt op die manier gebruikten, is nog maar de vraag: Plinius schreef wel vaker dingen die niet helemaal kloppen.