

---

Subject: säuerlicher Geruch (Ausdünsten) der Haut?  
Posted by [OnkelDonald](#) on Sat, 27 Mar 2021 02:04:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab hier leider niemanden, den ich mal "proberiechen" lassen könnte an mir, aber seit einigen Monaten hab ich das Gefühl, dass ich selbst merke, dass ich "stinke". Dabei möchte ich meine Körperhygiene durchaus als sehr gut bezeichnen, daran soll es nicht mangeln. Es ist auch kein typischer "Körpergeruch" und ich kann keine gezielte (von mir selbst mit der Nase erreichbare) Körperstelle ausmachen, woher das kommt. Vermute mal, es ist im Gesicht bzw. Kopf selbst. Bin wie in meiner eigenen Dunstwolke und rieche es schon, wenn ich zurück in mein Zimmer komme.

Ich kenne das Symptom eigentlich schon seit sehr vielen Jahren. Es trat immer genau dann auf, wenn ich die Nacht davor viel zu spät im Bett war und/oder schlecht geschlafen hab. Dann hab ich es vor allem gemerkt, wenn ich nach dem Aufstehen joggen war, dass danach alles ganz "sauer" gerochen hat.

Das ist dann auch oft (aber nicht immer) in Kombination damit, dass meine gesamte Haut förmlich zu "glühen" scheint. Ich bin dann sehr erschöpft, die Gliedmaßen sind schwer, meine Haut reagiert auf Seife sofort mit "feuchten Händen", kurzum ich fühl mich total verkatert und über den gesamten Tag wird es nicht besser. Wenn ich auf diese Weise aufwache und KEINE Termine hab, also noch liegenbleiben kann, dann dauert es zwar manchmal sehr lange, bis ich erneut einschlafe, aber dann reicht 1 Minute kurzes Einnicken auf, und diese Glühgefühl ist komplett verschwunden, ich fühl mich vital und könnte Bäume ausreißen. Den Unterschied sieht man sogar in meinen Augen: Stehe ich im "Glühzustand" ;) auf, habe ich den ganzen Tag gerötete Bindehaut, kleine Äderchen und so... nicke ich noch mal kurz für 1 Minute ein, und das Glühen ist weg, sind meine Augen klar, und weiß, wo sie weiß sein sollen, also sogar die Augen spiegeln diese Veränderung wider, ist also nicht nur Einbildung.

Ich hatte diesen Zustand sogar mal während einer 24-Stunden-Blutdruckmessung, weil der Blutdruck etwas erhöht war... irgendwann im Laufe des Tages legte ich mich dann hin, und weiß genau, wann ich für wie lange eingeschlafen bin und mich danach endlich wach und tatkräftig fühlte. EXAKT in diesem Intervall sind sowohl die bis dato erhöhte Systole als auch Diastole innerhalb von einer Messung um 30 bzw. 20 Einheiten gefallen (und blieben für den Rest des Tages auch in diesem guten Bereich).

So, das war das Exkurs zum "Glühen", und wie es mit kurzem Einnicken wie weggeblasen sein kann.

An solchen Tagen, wo ich glühe, scheine ich ganz offenbar etwas säuerliches über die Haut auszudünsten. (a) merke ich das selbst sogar, und (b) sind dies exakt die Tage, wo Menschen, die ins Zimmer kommen, alle 15 Minuten sagen "Puh, hier muss aber mal gelüftet werden, die Luft ist ganz verbraucht".

Was seit einigen Monaten anders ist als vorher(und ja, mein Schlafrythmus ist z.Zt. dauerhaft gestört, wir haben schon wieder 3 Uhr): Selbst an Tagen, wo ich früh und gut geschlafen habe und mich vital fühle, rieche ich diese säuerliche Ausdünstung selbst an mir (also ohne dass

ich "glühe")

Was kann das sein? Bringt man so etwas mit irgendwelchen AGA-Mitteln oder NEMs in Verbindung?

Oder könnte das auf ein verborgenes Krankheitsbild hinweisen?

Oder hilft am Ende nur, wirklich mal viele, viele Nächte hintereinander zu ordentlichen Zeiten zu schlafen, dass sich dieser säuerliche Geruch vielleicht mal wieder ausschleicht?

---

Subject: Aw: säuerlicher Geruch (Ausdünsten) der Haut?

Posted by [mike](#) on Sat, 27 Mar 2021 07:36:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bleibe dabei..

Ein DHEA Mangel äußert sich indem die Pfade zu DHT ausgenutzt werden und.. vmtl auch eine AR upregulation

Im Grunde genommen kannst du mit der Einnahme Beginnen und einige Probleme werden sich von selber lösen...

---

Subject: Aw: säuerlicher Geruch (Ausdünsten) der Haut?

Posted by [pilos](#) on Sat, 27 Mar 2021 10:27:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nicht säuerlich, sondern ranzig

freie fettsäuren auf der kopfhaut

---

Subject: Aw: säuerlicher Geruch (Ausdünsten) der Haut?

Posted by [DetConan](#) on Sat, 27 Mar 2021 18:49:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es liegt nahe, dass eine Übersäuerung des Körper vorliegt. Diese kann aufgrund von einem überhöhten Verzehr von tierischen Lebensmitteln, Süßigkeiten oder Fast Food entstehen. Auch allgemeines übermäßiges Essen und Stress kann zu einer Übersäuerung führen.

Eine gestörte Funktion der Leber und Nieren kann unter anderem Ursache für das Ansammeln von Schlacken und Schadstoffen führen.

Eine Schilddrüsenstörung kann zu einem verlangsamten Stoffwechsel führen, der

angesammelte Säuren einlagert.

---

---

Subject: Aw: säuerlicher Geruch (Ausdünsten) der Haut?

Posted by [pilos](#) on Sat, 27 Mar 2021 19:23:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

nix übersäuerung

pilze fressen fette ;)

---

---

Subject: Aw: säuerlicher Geruch (Ausdünsten) der Haut?

Posted by [OnkelDonald](#) on Sat, 27 Mar 2021 20:29:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Sat, 27 March 2021 11:27

nicht säuerlich, sondern ranzig

freie fettsäuren auf der kopfhaut

Nein, dann hätte ich ranzig gesagt. Den unterschied kenne ich. Ranzig roch es, als ich (bei gleichzeitigem seborrhoisches ekzem) wochenlang ContactSkin trug. Hier meine ich wirklich säuerlich...

---

---

Subject: Aw: säuerlicher Geruch (Ausdünsten) der Haut?

Posted by [OnkelDonald](#) on Sat, 27 Mar 2021 20:33:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

DetConan schrieb am Sat, 27 March 2021 19:49Es liegt nahe, dass eine Übersäuerung des Körper vorliegt. Diese kann aufgrund von einem überhöhten Verzehr von tierischen Lebensmitteln, Süßigkeiten oder Fast Food entstehen.

Ich lebe fast ausschließlich vegetarisch (aber mit Milchprodukten), fast keine Süßigkeiten oder Fast Food. Heißt im Umkehrschluss aber nicht, dass ich eine besonders gesunde Ernährung hätte.

Zitat:Auch allgemeines übermäßiges Essen und Stress kann zu einer Übersäuerung führen.

Stress ja, übermäßiges Essen nein.

Zitat:[...] Eine Schilddrüsenstörung kann zu einem verlangsamten Stoffwechsel führen, der angesammelte Säuren einlagert.

Das lasse ich gerade abklären... Hatte vor Jahren ja die Diagnose einer leichten Unterfunktion.

---

---

Subject: Aw: säuerlicher Geruch (Ausdünsten) der Haut?

Posted by [DetConan](#) on Sat, 27 Mar 2021 20:40:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

OnkelDonald schrieb am Sat, 27 March 2021 21:33DetConan schrieb am Sat, 27 March 2021 19:49Es liegt nahe, dass eine Übersäuerung des Körper vorliegt. Diese kann aufgrund von einem überhöhten Verzehr von tierischen Lebensmitteln, Süßigkeiten oder Fast Food entstehen.

Ich lebe fast ausschließlich vegetarisch (aber mit Milchprodukten), fast keine Süßigkeiten oder Fast Food. Heißt im Umkehrschluss aber nicht, dass ich eine besonders gesunde Ernährung hätte.

Zitat:Auch allgemeines übermäßiges Essen und Stress kann zu einer Übersäuerung führen.

Stress ja, übermäßiges Essen nein.

Zitat:[...] Eine Schilddrüsenstörung kann zu einem verlangsamten Stoffwechsel führen, der angesammelte Säuren einlagert.

Das lasse ich gerade abklären... Hatte vor Jahren ja die Diagnose einer leichten Unterfunktion. Dann definitiv bei einem Arzt Leber und Niere checken lassen.

---