

Stadtratskolumne



Neue Energie tanken

Noch befinden wir uns in Zürich mitten in den Sommerferien. In dieser Zeit des Jahres liegt über...

Von: *Raphael Golta*,
Sozialdepartement

[mehr ...](#)

Werbung

Reisetipp



Die Insel Sardinien ist für einen erholsamen Strandurlaub wie geschaffen. Warum, erfahren Sie [hier!](#)

Telekommunikation



Internettelefonie wird auch in der Schweiz immer beliebter. Unternehmen brauchen keine kilometerlangen Telefonleitungen oder platzraubenden Anlagen für ihre Callcenter mehr. Stattdessen funktioniert alles komfortabel über den PC in bester Klangqualität. [Erfahren Sie mehr!](#)

Züri-Babys



Noah Cardoso Reibero

Grösse: 53 cmGewicht: 3540 g

[mehr ...](#)

Album



Katrin Künzle ist lizenzierte Knigge-Trainerin und Berufsbildnerin.

Wenns müffelt und stinkt

Von: *Katrin Künzle*
09. August 2022

Dieser Sommer bescherte uns bereits viele Sonnentage mit hohen Temperaturen. Die Hitze lässt uns schwitzen und manchmal auch stinken. Schwitzen ist wichtig – schützt, reinigt und kühlt es doch unseren Körper. Wenn jedoch der eigene Körpergeruch unangenehm riecht, kann es für das Umfeld störend oder sogar eklig werden. Welche Ursachen lösen dieses Stinken aus? Unser Schweiß ist am Anfang geruchslos und entfaltet seinen «Duft» erst, wenn sich die Bakterien über die Flüssigkeit hermachen. Bei Mundgeruch kann die Ursache mangelnde Hygiene oder aber auch eine Krankheit sein. Knoblauch, Zwiebeln und Alkohol verstärken den Mund- und auch den Körpergeruch.

Wie kann ich vermeiden, dass ich schlecht rieche? – Tägliches Duschen oder Waschen sind bei hohen Temperaturen noch wichtiger. Mit dem Auftragen von Deo verringern Sie die Geruchsbildung unter den Achseln. Bei starkem Schwitzen kann ein Antitranspirant helfen. Auch auf die Kleidung kommt es an: Ein luftiges Outfit lässt den Körper atmen. Tragen Sie Oberteile aus Naturfasern! Diese verringern, im Gegensatz zur synthetischen Faser, den Schweißgeruch. Wechseln Sie die Oberbekleidung täglich! Sie haben am Nachmittag einen Kundentermin oder gehen zurück ins Büro? Bestellen Sie beim Lunch nicht die Spaghetti mit extra viel Knoblauch. Mundgeruch kann auch durch Dehydratation verursacht werden. Trinken Sie deshalb immer genügend Wasser. Natürlich gehört auch eine gute Mundhygiene dazu.

Was tun, wenn der Kollege jeden Tag müffelt? Demonstrativ lüften oder ein Deo hinstellen ist respektlos. Sprechen Sie es an! Aber immer nur unter vier Augen und niemals vor einem Meeting oder Kundenbesuch. Dann kann die Person nichts mehr verändern und ist verunsichert.

[zurück zu Album](#)

Artikel bewerten

[Twittern](#)

4.0 von 5 Ihre Bewertung: 3

[Gefällt mir 2](#)

[Kommentieren](#)

Leserkommentare

Keine Kommentare