

# Der besondere Geruch des Alters

Da Medikamente und Krankheiten den Körpergeruch verändern, ist Körperpflege für Senioren besonders wichtig

Senioren riechen anders als jüngere Menschen. Manchmal lässt der Körpergeruch nach, manchmal verstärkt er sich. Da der Geruchssinn ab 55 Jahren langsam schlechter wird, nehmen das Betroffene selbst nicht wahr – deshalb sollte man sie darauf ansprechen.

**AACHEN** (dpa). Er riecht alt. Wann immer die 41-jährige Frau ihren Vater zur Begrüßung umarmt, ist das ihr erster Gedanke. Sie hat recht, und ihr Vater ist keine Ausnahme: Der Körpergeruch verändert sich im Laufe des Lebens. Alte Menschen riechen anders als junge.

„Früher hat man das nur vermutet, nach einer Studie weiß man es nun“, sagt Jessica Freiherr, Geruchsforscherin am Universitätsklinikum Aachen. Bei der genannten Studie in Philadelphia erkannten junge Versuchsteilnehmer den Geruch von alten Menschen eindeutig. Ihnen wurden Pads unter die Nase gehalten, die von den Teilnehmern zuvor drei Tage unter den Achseln getragen worden waren.

Und es gab eine Überraschung: Der „alte“ Geruch wurde im Vergleich zu den Ausdünstungen von jungen und mittelalten Menschen als am angenehmsten und wenigsten intensiv beschrieben. Am schlechtesten kamen bei dieser Studie die jungen bis mittelalten Männer weg. Schuld daran war das männliche Sexualhormon Testosteron, dessen Abbaupro-

## Stichwort

### Körpergeruch

- Der Körpergeruch entsteht durch die Arbeit der Bakterien, wenn sie die Bestandteile des Schweißes zersetzen. Dieser besteht zu 99 Prozent aus Wasser, das verdunstet. Der Rest setzt sich zum Beispiel aus Harnstoffen, Harnsäure, Zucker und Ammoniak zusammen.
- Die Bakterien fühlen sich vor allem da wohl, wo es warm und feucht ist – also etwa in den Achselhöhlen und an Fußsohlen, die in Schuhen luftdicht verpackt sind. Sie finden dort so viel Nahrung, dass sie sich rasant vermehren – bis es irgendwann stinkt. (dpa)

dukte für einen sehr intensiven Geruch sorgen. Der Geruch von Frauen wurde als deutlich neutraler wahrgenommen.

Dass die Versuchsteilnehmer in der amerikanischen Studie die Gerüche von alten Menschen als angenehm empfunden haben, liegt nach Meinung der Geruchsforscherin Freiherr an ihrer neutralen Einstellung: Sie wussten nicht, was sie riechen. „Wäre ihnen gesagt worden: Das ist der Schweiß von alten Menschen, wäre die Bewertung sicherlich anders ausgefallen.“ Denn beim Geruchsspiel der Zusammenhang eine wichtige Rolle. „Wird zum Beispiel beim Schnuppern an einem guten Käse an eine Socke gedacht,

dann riecht er nach einem Käsefuß“, erklärt die Wissenschaftlerin. Sie vermutet, dass etwa der Besuch in einem Altersheim negativ empfunden und daher auch der Geruch so beurteilt wird.

Manche ältere Menschen riechen weniger intensiv als in jungen Jahren. Denn die Hormone werden weniger, die Haut hat weniger Fett und Schutzstoffe, die Sekrete der Drüsen verändern sich.

Wird der Geruch hingegen intensiver, gibt es dafür – nicht nur im Alter – mehrere Gründe. Mangelnde Hygiene, Alkohol, Nikotin, bestimmte Lebensmittel und Übergewicht wirken sich immer negativ auf den Geruch aus. „Ein weiterer Grund sind Krankheiten, die im Alter eben häufiger auftreten“, erklärt Heiko Grimme, Hautarzt aus Stuttgart. So riecht etwa der Atem von nierenkranken Menschen nach Urin. Außerdem kann bei den Senioren Inkontinenz ein Thema sein.

Weiterhin nehmen ältere Menschen häufiger Medikamente ein, die den Geruch verändern. Hinzu kommen die Hautfalten. Auch in diesen feucht-warmen Stellen fühlen sich die Bakterien wohl. Grimme nennt noch weitere mögliche Gründe: So würden manche Senioren Parfums oder Seifen benutzen, die sie alt riechen lassen. Oder der muffige Geruch von alten Möbeln oder Teppichen in ihrem Haus setzt sich in ihrer Kleidung fest. Hinzu kommt noch der Geruchssinn, der etwa ab einem Alter von 55 Jahren langsam schlechter wird: Ältere Menschen können also schwerer als jüngere ihren eigenen Körpergeruch wahrnehmen.

Hautarzt Grimme rät Senioren, bei diesem Thema auf jeden Fall sensibel zu sein und auf gute Körperhygiene zu achten. „Man darf sich nicht vernachlässigen.“

Die Geruchsforscherin Freiherr empfiehlt bei einem intensiven Körpergeruch, weite Kleidung aus Baumwolle oder anderen Naturfasern zu tragen. Benutzte Kleidung sollte nicht in den Schrank gelegt, sondern täglich gewaschen werden. „Die Bakterien sind sonst drin und leben im Schrank weiter.“

„Für Menschen mit intensivem Körpergeruch sind auch parfümierte Produkte für Haut und Haar sowie stark wirkende Deos ratsam“, sagt Birgit Huber vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel in Frankfurt am Main. Deos hemmen die Vermehrung der Bakterien und überdecken den Geruch. Die Haut sollte vor dem Auftragen gereinigt werden. Außerdem gibt es noch die sogenannten Antitranspirante – sie sorgen für eine geringere Schweißbildung und damit für weniger Bakterien und dezenteren Geruch.

Doch was können Personen im Umfeld tun, wenn ihnen Körpergeruch unangenehm auffällt? „Man sollte die älteren Herrschaften immer darauf ansprechen. Es droht sonst Isolierung und soziale Vereinsamung“, sagt Christa Roth-Sackenheim, Psychotherapeutin in Andernach. Daher sollten Angehörige oder Freunde ganz klar sagen: „Es ist hier ein unangenehmer Geruch. Ich denke, der geht irgendwie von dir aus. Lass uns mal überlegen, wo der genau herkommt.“