



»
**SCHWITZEN?
GUT FÜR MEINEN
KÖRPER!**
«

UNTERNEHMEN
GESUNDHEIT

GESUNDHEITSTIPP: SCHWITZEN

Die Sonne scheint, die Temperaturen steigen – und Deutschland schwitzt. Was beim Sport für viele ein Zeichen von Erfolg ist, wird im Alltag oftmals als unangenehm empfunden. Dabei ist das Schwitzen ein effektiver Mechanismus für unseren Körper, um überschüssige Wärme abzugeben.

DIE KLIMAAANLAGE UNSERES KÖPERS

Die optimale Temperatur des menschlichen Körpers liegt zwischen 36 und 37 Grad. Um diese Temperatur konstant zu halten, wird sie durch Nervenzellen im Gehirn und im Rückenmark permanent gemessen. Die Zellen senden Signale an das vegetative Nervensystem, das die Produktion von Wärme und den Wärmeaustausch mit der Umgebung steuert. Dies ist gewissermaßen der Thermostat unseres Körpers. Steigt die Temperatur an, beginnt der Körper automatisch mit der Absonderung von Schweiß über die Haut. Die dadurch entstehende Verdunstungskälte kühlt ihn ab und schützt Kreislauf und innere Organe. Somit gehört das Schwitzen zu den natürlichen Funktionen und ist lebenswichtig für unseren Körper.

WENN ES SICH NICHT MEHR ABSTELLEN LÄSST

Besonders viele Schweißdrüsen sind in den Achselhöhlen, an der Stirn, den Handflächen und Fußsohlen. Insgesamt hat ein Mensch rund drei Millionen Schweißdrüsen. Sie sind fast über den ganzen Körper verteilt. Den Befehl zu schwitzen geben Nerven, die wir nicht mit dem Willen steuern können. Etwa zweieinhalb Millionen Menschen hierzulande schwitzen auch an ganz normalen Tagen stark. Ihr Körper produziert unabhängig von Wärme oder Kälte unkontrollierbar viel Schweiß. Die Schweißattacken können ganz spontan auftreten. Auch emotionaler Stress, körperliche Anstrengung, Alkohol- und Kaffeegenuss lösen sie aus. Mediziner unterscheiden zwei Arten des krankhaften Schwitzens: die primäre Hyperhidrosis – ein krankhaftes Schwitzen, für das es keine anderen Ursachen gibt. Und das übermäßige Schwitzen, das zum Beispiel durch Krankheiten oder Medikamente ausgelöst wird. Sollten Sie zu diesen Menschen gehören, empfehlen wir Ihnen, ärztlichen Rat einzuholen.

SORGEN SIE FÜR AUSREICHEND KÜHLMITTEL

Damit Ihr Körper die wichtige Funktion des Schwitzens auch ausführen kann, benötigt er ausreichend Flüssigkeit. Der Mensch besitzt keinen Wasserspeicher, er kann also nicht „auf Vorrat“ trinken. Deshalb ist es wichtig, dass Sie den Flüssigkeitsverlust Ihres Körpers regelmäßig ausgleichen. Etwa 1,5 bis 2 Liter sollten Sie Ihrem Körper jeden Tag zurückgeben. Bei vermehrtem Schwitzen, z. B. durch sportliche Aktivitäten oder heiße Temperaturen, sollte es entsprechend mehr sein.

UNABHÄNGIGE BERATUNG

Sie haben Fragen zu diesem Thema oder suchen einen Spezialisten in Ihrer Nähe? Kein Problem: Die Experten der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) beraten Sie kompetent, unabhängig und kostenlos. Und dies in mehreren Sprachen. Sie erreichen die UPD unter der kostenlosen Service-Nummer: **0800 / 0117722**