

Schwitzen – nicht salonfähig aber lebensnotwendig

Schweissperlen rollen in provokativer Langsamkeit über die Haut, Kleidungsstücke kleben am Körper und zeigen später weisse Spuren. Schon der Gedanke an solche Bilder lässt uns die Nase rümpfen, weil wir damit üble Gerüche verbinden. Dabei ist frisch gebildeter Schweiß geruchlos. Der typische Schweißgeruch entsteht erst, wenn bestimmte Hautbakterien das abgesonderte Sekret zersetzen.

Warum schwitzen wir?

Schweiß besteht vorwiegend aus Wasser (99%). Der Rest ist im Wesentlichen Natriumchlorid (=Salz), Aminosäuren, Zucker, Milchsäure, Harnstoff etc. Schwitzen ist eine von mehreren Möglichkeiten unseres Körpers, Giftstoffe auszuschleiden. Hauptsächlich dient Schwitzen aber zur Thermoregulation. Beim Verdunsten von Wasser auf der Hautoberfläche entsteht ein Kühleffekt. Dies ist für uns lebensnotwendig, damit der Körper überschüssige Wärme abgeben kann. Schwitzen wird auch oft als „Klimaanlage des Körpers“ bezeichnet.

Was tun, wenn Schwitzen „unangebracht“ ist?

Weniger zu trinken, um die Schweißproduktion zu drosseln ist keine gute Idee. Egal weshalb wir schwitzen – wegen körperlicher Aktivität oder wegen der Umgebungstemperatur – wir müssen den Wasserverlust ständig durch trinken von alkoholfreien, möglichst ungesüßten Flüssigkeiten ersetzen. Neben Schwitzen sind auch zahlreiche andere Stoffwechselvorgänge von einer ausreichenden Wasserversorgung abhängig. Bereits ein Defizit von wenigen Prozenten kann zu Kopfschmerzen, Leistungsabfall, Konzentrationsstörungen, Muskelkrämpfen oder motorischen Störungen führen. Im Folgenden finden Sie eine ganze Reihe von Massnahmen, dem Schwitzen wenigstens ein bisschen entgegenzuwirken:

- Naheliegender ist die Regulation der Umgebungstemperatur mittels Klimaanlage. Es muss ja nicht gerade Tieftemperatur wie in amerikanischen Hotellobbys sein. Drei bis vier Grad weniger sind bereits sehr wirkungsvoll.
- Am Arbeitsplatz oder zu Hause kann ein Ventilator sehr gute Dienste leisten und dies erst noch bei tieferem Energieverbrauch als eine Klimaanlage. Eine leichte Luftbewegung im Raum wirkt bereits angenehm. Einen direkten Luftzug auf unbedeckte Körperstellen, besonders im Nackenbereich, gilt es zu vermeiden.
- Lassen Sie die Storen bei Fenstern mit direkter Sonneneinstrahlung herunter. Gutes Lüften der Räume, besonders in der Nacht und in den frühen Morgenstunden hilft, das Raumklima zu verbessern. Damit lassen sich die Temperaturen um einige Grade senken.
- An sehr warmen Tagen ist die Wahl der Bekleidung sehr wichtig, besonders dann wenn kurze Hose, Jupes und T-Shirts dem Dress Code widersprechen. Leichte und luftdurchlässige Textilien aus Naturfasern lassen die Luft besser zirkulieren beziehungsweise halten die vom Körper abgegebene Wärme weniger zurück.
- Achselhaare haben zwar keinen Einfluss auf die Schweißproduktion, bieten aber einen willkommenen Lebensraum auch für jene Bakterien, die dann den Schweiß zersetzen und den unangenehmen Geruch bilden.
- Nicht jeder hat an seinem Arbeitsplatz die Gelegenheit zu duschen. Mit einem feuchten Tuch Gesicht und Nacken abzuwischen oder für einen Moment kühles Wasser über die Unterarme laufen zu lassen ist sehr erfrischend.
- Kaffee, alkoholische Getränke, kalorienreiche Mahlzeiten und scharfe Gewürze sind eher schweisstreibend. Nehmen Sie an Hitzetagen vermehrt Gerichte mit Rohkost oder Joghurt zu sich. Diese Speisen enthalten auch viel Wasser.