

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention informiert

## **Frau glüht, Mann transpiriert Schwitzen bewegt uns ganz besonders im Sommer**

Besonders im Sommer, in engen Räumen und beim Sport sind wir mit einer Körperflüssigkeit konfrontiert, die unsere Mitmenschen manchmal zu einer Zumutung werden lässt: Schweiß. Er besteht aus 99 Prozent Wasser, in welchem Mineralien wie Kochsalz, Kalium, Magnesium und Phosphat gelöst sind. Verantwortlich für den unangenehmen Geruch sind die in geringerer Zahl vorhandenen apokrinen Drüsen, ein Überbleibsel aus der Entwicklungsgeschichte des Menschen. Ihr Sekret verbreitet nach der Zersetzung durch Bakterien einen für jedes Individuum typischen Geruch, der - zumindest im Tierreich - über die Partnerwahl entscheidet. Erst vor wenigen Jahren entdeckten Mediziner den Geruchssensor für die Lockstoffe im Schweiß auch beim Menschen: das Vomeronasale Organ, einen dünnen Schlauch an der Nasenscheidewand. Seitdem lässt es sich auch besser erklären, warum Frauen nicht selten eine Affinität zu schwitzenden Männerkörpern angedichtet wurde.

Wie verhält es sich aber mit der Transpiration insgesamt? Gibt es einen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen, und was alles kann das Schwitzen beeinflussen? Frauen haben mit 1,8 Millionen Schweißdrüsen etwa 0,8 Millionen Einheiten weniger als Männer. Außerdem besitzen Frauen eine bessere Wärmeleitfähigkeit und eine stärkere Durchblutung. Die Frau glüht, der Mann transpiriert. Schaut man sich untrainierte Menschen an, dann kann man ganz schnell feststellen, dass sie ihren Körper schneller zum Schwitzen bringen als Trainierte. Auch die fortwährend „Gestressten“ schwitzen mehr als Entspannte. Schwitzen hängt ferner von der Umgebungstemperatur ab. Bei Anstrengung werden die Muskeln stärker durchblutet. Die Wärmeabgabe erfolgt über die Haut und die Schleimhäute, es kommt zur Verdunstung unseres Schweißsekretes auf der Haut. Die dabei entstehende Verdunstungskälte reguliert unsere Temperatur.

Schwitzen ist eine gesunde Reaktion des Körpers zur Regulation der Körpertemperatur, ohne Schwitzen wäre kein Leben. Wer sich in die Wärme und Hitze begibt, muss schwitzen, um zu überleben. Nach dem Schwitzen sollte man sich mit nicht zu kaltem Wasser abduschen und den Flüssigkeitsverlust mit nicht alkoholischen Getränken wieder ausgleichen. Dabei darf und soll das Getränk auch Mineralien bzw. Kochsalz und Kalium enthalten, da diese Salze beim Schwitzen verloren gehen. In Gegenden mit hoher Außentemperatur ist ein vermehrter Salzgehalt in den Lebensmitteln üblich, weil dadurch der Verlust ausgeglichen wird. Zugleich wird die Anpassung an die Außentemperaturen verbessert.

Was ist zu tun bei übermäßigem Schwitzen? Hier sollte zunächst eine ärztliche Diagnose erfolgen: bei Frauen eine hormonelle Abklärung. Die Schilddrüsenfunktion muss geprüft werden, eine Zuckerkrankheit ist auszuschließen. Bei schwierigen Fällen kann man es mit Naturheilmittel (Salbei) versuchen. Vagantin® (= Methantheliniumbromid, eine Mittel gegen Parkinson) ist hilfreich, aber nicht ohne Nebenwirkungen. Bei übermäßigem Achselweiß ist die subkutane Gabe (unter die Haut) von Botox-Präparaten sehr hilfreich. Die Wirkdauer beträgt etwa sechs Monate.

### **Auskunft erteilt:**

#### **DGSP-Präsident Professor Dr. med. Herbert Löllgen**

FA Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin

Gesundheitsförderung und Prävention

Bermesgasse 32, 42897 Remscheid, Tel.: +49(0)2191-65354, Fax: +49(0)2191-610671,

Email: herbert.loellgen@gmx.de und: loellgen@dgsp.de

**(Frankfurt, 18. Juli 2011)**