

Schweiß – besser als sein Ruf

Die unterschätzten Vorteile von Schweiß für Gesundheit und Wohlbefinden

Vor allem aufgrund des damit verbundenen Geruchs hat Schweiß einen sehr schlechten Ruf. Er spielt jedoch eine entscheidende Rolle im menschlichen Körper und erfüllt wichtige Funktionen, die oft übersehen werden. Welche das sind, weiß die Debeka, Deutschlands größte private Krankenversicherung.

Schweiß reguliert die Körpertemperatur

Die Thermoregulation ist der physiologische Prozess, mit dem der Körper seine Temperatur auf einem relativ konstanten Niveau hält. Die Körpertemperatur beeinflusst viele lebenswichtige Funktionen, einschließlich des Stoffwechsels, der Enzymaktivität und der Funktion von Organen. Ein ausgeglichener Wärmehaushalt ist entscheidend, um eine optimale Funktionsweise des Organismus sicherzustellen. Ein wichtiger Mechanismus zur Kühlung des Körpers ist die Produktion von Schweiß. Schweiß wird von den Schweißdrüsen auf der Haut produziert und verdunstet dann von der Hautoberfläche. Diese Verdunstung entzieht dem Körper Wärme und trägt zur Abkühlung bei.

Schweiß beseitigt „Abfallprodukte“ des Körpers

Ob Harnstoff durch die Nieren, Kohlendioxid durch die Lunge oder eben Stoffwechselprodukte durch den Schweiß – das Ausscheiden von „Abfallprodukten“ ist ein lebenswichtiger Prozess, der das innere Milieu des Körpers im Gleichgewicht hält. Schweißdrüsen scheiden Alkohol, Harnstoff, Arzneimittelreste und weitere Giftstoffe aus. Schwitzen allein reicht allerdings nicht aus, um alle „Abfallprodukte“ des Körpers zu beseitigen.

Schweiß wirkt wie eine „natürliche Hautpflege“

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner

Leiter

Unternehmenskommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns

Abteilungsleiter

Konzernkommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

11. April 2024

Schweiß wirkt wie eine „natürliche Hautpflege“, indem er die Haut kühlt, befeuchtet und den pH-Wert reguliert. Er enthält mikrobielle Substanzen, die das Wachstum von Bakterien und Pilzen auf der Haut hemmen. Dennoch kann Schweiß auch die Haut belasten, wenn er zu stark oder zu lange auf der Haut bleibt. Dann weicht er die Hornzellenschicht der Oberhaut auf und schwächt die Hautbarriere. Nach dem Schwitzen ist es ratsam, die Haut zu reinigen, um Schweiß, Schmutz und Bakterien zu entfernen, und eine geeignete Pflege aufzutragen, um sicherzustellen, dass die Haut ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt bleibt.

Schweiß wehrt Krankheitserreger ab

Schweiß wehrt Krankheitserreger ab, indem er den pH-Wert der Haut senkt und antimikrobielle Substanzen enthält. Der saure Schweiß bildet zusammen mit den Bakterien und Pilzen, die die Haut besiedeln, eine natürliche Barriere gegen Eindringlinge. Außerdem produzieren einige Schweißdrüsen sogenannte antimikrobielle Peptide, die Bakterien, Viren und Pilze direkt abtöten und inaktivieren können. Schweiß ist also ein wichtiger Teil des Immunsystems, das den Körper vor Infekten schützt.

Schweiß ist nicht mehr gesund, wenn...

Kommt es zu einer dauerhaft erhöhten Schweißproduktion, ohne dass genug Flüssigkeit und Salze durch Trinken ausgeglichen werden, kann es zu Dehydrierung, Kreislaufproblemen und Hitzschlag führen. Starkes Schwitzen kann auch ein Symptom für eine Krankheit sein und auf Hyperhidrose hindeuten, genauso wie eine verminderte Schweißproduktion auf eine Anhidrose hindeuten kann, was zu einer Überhitzung des Körpers führen kann. Ratsam ist es in beiden Fällen einen Arzt aufzusuchen und die Ursachen abzuklären.

Bildunterzeile: Schweiß ist ein wichtiger Teil des Immunsystems, das den Körper vor Infekten schützt. Foto: Debeka/AdobeStock