Klimawandel

Er soll rinnen, der Schweiß – ob beim Sport oder Saunieren. Schließlich ist Schwitzen doch gesund, oder? Wir fragten bei einem Sportmediziner nach, ob es ohne Schweiß wirklich keinen Preis gibt. Und klärten bei dieser Gelegenheit gleich noch den einen oder anderen *Mythos rund um die Kühlanlage des Körpers.*

TEXT Mareike Müller

1.

Ist Schwitzen beim Sport nun ein Zeichen guter oder doch eher schlechter Fitness?

Schwitzen allein sagt nichts über den Fitnesszustand aus. „Wenn jemand viel schwitzt, heißt es noch nicht, dass er fit oder unfit ist. Aber wenn jemand gut trainiert ist, dann kann er auch gut schwitzen und damit seinen Körper effizient kühlen“, sagt Kurt Moosburger, Facharzt für Innere Medizin, Sport- und Ernährungsmediziner in Hall in Tirol. „Schwitzen hängt aber auch davon ab, wie stark man sich körperlich belastet“, sagt er. Trainierte Menschen schwitzen effektiver: Sie fangen früher zu schwitzen an als Untrainierte, bei ihnen kommt der Schweiß relativ schnell und gleichmäßig. Anders der Untrainierte: „Er wird beim Sporteln einen roten Kopf bekommen, seine Körpertemperatur steigt, er wird sich unwohl fühlen. Und dann oft schwitzen wie aus Sturzbächen.“

Generell gilt: Jeder Mensch schwitzt anders. „Da gibt es eine große Bandbreite“, sagt der Experte. Aber: Männer, egal ob trainiert oder nicht, schwitzen mehr und früher als Frauen, hat eine japanische Studie jüngst herausgefunden.

2.

Ist Bikram-Yoga, bei dem man Asanas in 38 Grad heißen Sporthallen macht, wirklich gut, gesund und effektiv?

Natürlich schwitzt man beim Bikram-Yoga mehr, wenn die Umgebungstemperatur so hoch ist, aber man wird deswegen auch früher müde sein – und nicht so intensiv trainieren können. „Wahrscheinlich wird man deshalb sogar weniger Energie verbrauchen als mit Sport bei normalen Umgebungstemperaturen“, sagt Moosburger. „Für manche Menschen ist Bikram-Yoga sogar ungesund: Denn hohe Außentemperaturen belasten das Herz-Kreislauf-System. Normalerweise gilt ja: Sind die Außentemperaturen hoch, macht man besser keinen Sport, deshalb läuft man im Hochsommer auch abends oder morgens statt in der Mittagshitze.“

Und geben Sie nichts auf die vermeintlichen Giftstoffe, die beim Bikram-Yoga angeblich besonders gut abfließen. Das ist eine Mär – siehe nächste Frage.

3.

Reinigt Schwitzen tatsächlich den Körper?

„Vergessen Sie dieses Hirngespinst von den ‚Schlackenstoffen‘ im Körper. Die gibt es nicht“, sagt Moosburger. „Unser Körper entgiftet sich selber über die Niere und die Leber und indem Sie regelmäßig auf die Toilette gehen. Das Gerede von angeblichen Schlacken oder Giftstoffen, die beim Schwitzen oder auch bei Fastenkuren „ausgeschwemmt“ werden, ist Unsinn!“

Was auch nicht stimmt: dass starkes Schwitzen den Blutkreislauf ankurbelt (und Schwitzen deshalb so gesund ist). Es ist genau andersherum: Wir schwitzen, weil der Blutkreislauf angekurbelt wird – etwa durch Muskelarbeit oder Saunieren.

4.

Nimmt man durch (viel) Schwitzen mehr ab?

Nein, das Schwitzen beim Sport ist nur Ausdruck intensiver Muskelarbeit. Ob man abnimmt, besser gesagt „abspeckt“, entscheidet die Energiebilanz. Diese muss negativ sein, und zwar über einen längeren Zeitraum betrachtet – es muss also mehr Energie verbraucht als über die Nahrung zugeführt werden. Der Volksmund hat daher unrecht, wenn er meint: Je mehr man schwitzt, desto mehr Fett verbrennt man. „Das ist ein Aberglaube“, sagt Moosburger. „Wahrscheinlich würde man sogar mehr abnehmen, wenn man leicht bekleidet bei minus zehn Grad Yoga machen würde. Weil der Körper der Unterkühlung entgegenwirken und sich in einem energieaufwändigen Prozess erwärmen muss.“ Empfehlenswert wäre das aber nicht.

Es ist nun mal so: Über Fettverbrennung oder Kalorienverbrauch sagt Schwitzen nichts aus! Schwitzt man viel, hat es der Körper gut gelernt, sich zu kühlen. Nicht mehr, nicht weniger.

5. Warum schwitzen wir überhaupt?

Bei Muskelarbeit (wie beim Sport) erzeugt unser Körper Wärme. „Drei Viertel der Energie bei Muskelarbeit wird in Wärme umgesetzt“, sagt Moosburger. „Die Muskulatur arbeitet also nicht sehr effizient, aber eben darum wird uns beim Sport warm.“ Könnten wir kein Wasser an die Hautoberfläche transportieren, das den Körper kühlt, würden wir überhitzen. Schwitzen ist also da, um dem Körper diese Wärme wieder zu entziehen – aus heiß wird kalt.

6. Kann man Schwitzen trainieren?

Ja, durch regelmäßiges Saunieren oder Trainieren lernt der Körper ganz von selbst, seine Kühlung zuverlässig anzuwerfen. Beim Ausdauertraining haben Sie doppelt positive Effekte, sagt Mediziner Moosburger: „Es wird nicht nur die Ausdauer der beanspruchten Muskeln gesteigert und das Herz als Pumpe trainiert, sondern auch der vagotone Teil des vegetativen Nervensystems angeregt, der Puls wird langsamer, der Blutdruck sinkt. Und zugleich lernt der Körper, effektiv zu schwitzen.“

Wer Ausdauer trainiert, schwitzt auch besser: „Wenn Ihr Schädel dann beim Sporteln nicht mehr knallrot anläuft und Sie das Gefühl haben, er würde platzen, verbessert das auch Ihr Wohlgefühl.“

7. Ist Schwitzen gesund oder „nur“ eine lebensnotwendige Reaktion?

Saunieren etwa ist gut. Aber nicht, weil man dabei schwitzt. Sondern „weil der abwechselnde Wärme- und Kältereiz das vegetative Nervensystem stimuliert“, sagt Moosburger. „Es ist also die Kalt-warm-Regulation, die dem Körper guttut. Das Schwitzen ist nur die Begleiterscheinung.“

Und weil der Mythos so hartnäckig ist: Nein, wir schwitzen nicht, weil etwas Überflüssiges raus muss aus dem Körper (siehe Frage 3). „Schwitzen hat nur einen einzigen Effekt: zu kühlen.“

8. Was schwitzt man eigentlich so aus?

Vor allem Wasser und ein wenig Natrium, also Salz. Alles andere ist nur in Spuren enthalten und zu vernachlässigen. Bei gut trainierten Sportlern verändert sich sogar die Zusammensetzung des Schweißes: Sie schwitzen weniger Natrium aus.

Schweiß selbst ist geruchsfrei, erst wenn Bakterien den Schweiß zersetzen, gibt’s unangenehmen Achselgeruch. Wer sich die Achselhaare rasiert, schwitzt übrigens nicht weniger. Aber: Er riecht weniger, weil Bakterien eliminiert werden – und das ist hygienischer.

9. Hält man beim Sport länger durch, wenn man schneller schwitzt?

„Man kann anhand des Schwitzens nicht darüber urteilen, wie gut die Fitness ist. Dieser Rückschluss wäre verfälschend, dafür ist Schwitzen zu individuell.“ Und: Man weiß nicht, wie viel man wirklich schwitzt. Die Menge können Sie schwer bestimmen … Beim Bergaufradeln spürt man den Schweiß rinnen, beim Radeln auf ebener Strecke aber bemerkt man ihn kaum, weil der Fahrtwind den Schweiß sofort verdunsten lässt.

10. Ist nur Sport, bei dem ich richtig schwitze, sinnvoller?

Es gibt Sportarten, die körperlich nicht so belastend sind, wie etwa Golf. Der Mediziner meint: „Trotzdem kann der Sport sinnvoll sein, Sie müssen nicht immer Vollgas geben und sich bis aufs Letzte verausgaben.“ Klar ist Ausdauersport schweißtreibender, aber: Jede Bewegung ist besser als keine! Gerade in heutigen Zeiten, wo die Menschen immer dicker und bequemer werden, ist das wichtiger als die Frage danach, wie schweißtreibend die Bewegung ist.

11. Wer schwitzt, muss trinken. Und was soll drin sein in der Flasche?

„Als Hobbysportler, der höchstens eine Stunde Sport betreibt, kann man mit Wasser auskommen“, sagt Moosburger. Bei längerer sportlicher Betätigung aber, wie einer Berg- oder Radtour, reicht reines Wasser nicht mehr aus: Dann braucht’s auch Zucker und Natrium. „Es ist egal, ob Sie sich ein isotonisches Getränk kaufen oder es selbst herrichten, mit ein bissl Zucker und Salz.“ Es darf auch ein Verdünnungssaft oder ein gespritzter Fruchtsaft sein, aber auch da ist wichtig: Fügen Sie eine Prise Salz hinzu, weil Fruchtsäfte kein Natrium enthalten.

12. Ist Angstschweiß das Gleiche wie Sportschweiß?

„Angst löst nicht wirklich Schwitzen aus“, sagt Sportmediziner Moosburger. „Nervosität kann allerdings das vegetative Nervensystem durcheinanderbringen und die gleichen Schweißdrüsen wie beim Schwitzen stimulieren.“ Gleiches gilt bei einem scharfen Essen, etwa Chili con Carne: Wenn Ihnen dabei der Schweiß durch die Poren tritt, passiert das ja auch nicht, weil Sie sich körperlich belasten, Ihre Temperatur ansteigt und die körpereigene Kühlung angeworfen wird. Stattdessen reagieren Schweißdrüsen direkt auf das Capsaicin im Chili.

Unsere Onlineredakteurin schwitzt beim Bikram-Yoga – wie es ihr dabei ging, lesen Sie auf WWW.WIENERIN.AT!