Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 7

Artikel: Schwitzen als Körperreinigung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553734

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schwitzen als Körperreinigung

Jener, dem beim Schwitzen ein Tropfen Schweiss von der Stirne in den Mund rinnt, stellt unwillkürlich fest, dass dieser salzig ist. Untersuchen wir den Schweiss analytisch, dann erfahren wir, dass er zusätzlich noch saure Elemente enthält sowie allerlei Stoffe, die man als Schlacken bezeichnen könnte. Diese Bezeichnung ist insofern angebracht, weil die Ausscheidung dieser Stoffe den ganzen Körper, vor allem die Niere, entlasten hilft. Der Schweiss eines Kranken kann sehr giftig sein. Spritzt man nämlich zu Versuchszwecken solchen Schweiss einem Tiere ein, dann kann dieses unter Umständen deswegen dem Tod erliegen. Je nach dem typischen Geruch des Schweisses lässt sich auch oft die entsprechende Krankheit feststellen. So weist ein sauersüsser Schweissgeruch auf Tuberkulose hin. Namhafte Aerzte und Therapeuten erwähnten diesen Sachverhalt sogar in ihren Berichten über diagnostische Hinweise.

Die Sauna-Anwendung

Eine der bekanntesten Methoden, den Körper von unerwünschten Schlacken befreien zu können, ist die Sauna. Diese hat sich besonders in den nordischen Ländern eingebürgert. Zwar fand ich auch bei den Indianern in Kanada eine Sauna vor. Langsam bürgert sich diese Methode auch in anderen Ländern der gemässigten Zone ein. In Brasilien traf ich eine finnische Siedlung an, und es war daher für mich nicht sonderlich erstaunlich, dass ich dort ein Saunabad nehmen konnte. Allerdings hatte ich den Eindruck, dass die Einrichtung mehr einem Heimwehverlangen entsprungen war, also weniger auf einer gesundheitlichen Notwendigkeit beruhte, denn wir konnten im Laufe des Tages dort ohnedies genügend schwitzen.

Beachtenswerte Vorsichtsmassnahme

Es ist nun allerdings zu betonen, dass nicht alle Menschen so ohne weiteres eine Sauna ertragen. Bei hohem Blutdruck oder bei Herzfehlern könnte diese Methode Schwierigkeiten bereiten. Natürlicher wirkt sich das Schwitzen bei Garten-, Feld- oder Waldarbeiten aus, besonders wenn man den körperlichen Zustand berücksichtigt, indem man keine zu grossen Leistungen von sich fordert. Dies gilt auch für den Gesundheitssport sowie für das Wandern. Obwohl das Schwitzen gesund ist, muss man sich doch davor hüten, dass der Schweiss gewissermassen zurückgeschlagen wird, weil man sich dadurch dem Frieren aussetzen könnte. Dies geschieht, wenn man nicht frühzeitig dafür sorgt, die nasse Haut abzuduschen oder doch mindestens trockenzureiben und frische Wäsche anzuziehen. Unterlässt man diese Vorsichtsmassnahme, dann kann sich als Folge eine Erkältung mit Katarrh oder sogar mit einer Lungenentzündung einstellen. Beim Wandern ist es daher angebracht, als Ersatz trockene Unterwäsche mitzunehmen, auch wenn dies auf Kosten einer reichlichen Nahrungsmittelmenge gehen sollte. In der Wüste nahm ich immer zwei Hemden mit.

Das ermöglichte mir jeweils das durchnässte Hemd mit einem trockenen umzutauschen. An der Sonne trocknete das durchnässte Hemd rasch wieder, und so kam ich nie in Verlegenheit, da mir stets ein trockenes zum Wechseln zur Verfügung stand. Ich musste also nie längere Zeit im durchnässten Hemd bleiben. Wanderte ich zu Fuss, dann liess ich das nasse Hemd einfach auf dem Rucksack trocknen, um es rechtzeitig zur Verfügung zu haben. Man könnte allerdings beanstanden, dass der eingetrocknete Schweiss Nachteile zur Geltung bringen könnte. hilft man sich aber nicht auf diese Weise, dann müsste man zuviele Hemden mit sich nehmen, wollte man immer ein frisches zur Verfügung haben. Wichtig ist, dass man sich während der Abendkühle, die sich auch in der Wüste Geltung verschafft, trockener Wäsche bedienen kann. Diese Vorsicht muss auch beim Skifahren beachtet werden.