

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 7-8: Schwitzen ist gesund

Artikel: Schwitzen ist gesund!
Autor: Bankhofer, Hademar
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552473>

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: 22.01.2026

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

„Schwitzen ist gesund“ steht auf einer weißen Tasse. Darunter steht der Text: „Könnten wir nicht schwitzen, würden wir innerlich verkochen. Der Körper produziert ständig Wärme, und wenn es zu viel wird, sorgt die Verdunstung des Schweißes auf der Haut dafür, dass sie und damit der Körper abkühlt.“



Schwitzen ist gesund!

Wir möchten nicht schwitzen, aber keiner fragt uns. Der Körper macht, was er will! Besonders an heißen Tagen. Wir interviewten den Gesundheitsexperten Prof. Hademar Bankhofer zu einem ganz besonderen Sommerthema: dem Schweiß!

Nun ist es wieder soweit: es ist richtig Sommer! Doch kaum haben wir die ersten heißen Tage auf der Dachterrasse verbracht oder ein paar Nächte aufgrund der Hitze schlecht geschlafen, beginnen wir auch schon zu stöhnen. «Ist das heiß», jammern wir, «ich schwitze aus allen Poren!» Von nun an wird Luft mit Fächern zugewedelt oder im Viertelstundentakt eine kühle Dusche aufgesucht. Nur kühl soll es endlich sein, frisch und belebend! Wohl dem, der an einem See wohnt oder ein eigenes Schwimmbad hat, denken wir und machen Pläne für Urlaubstage am Strand.

Bemitleidenswert sind nun die Personen, die im Freien am Bau arbeiten oder in heißen Räumen sitzen, um zwischen Computern oder Bügelmaschinen ihrer Tätigkeit nachzugehen. Es ist zu heiß zum Arbeiten und zum Denken. Doch zu der Plage der Hitze addiert sich nun auch noch die Sorge, ungepflegt und verschwitzt zu wirken oder gar Schwitzränder zu zeigen. «Du riechst nach Schweiß», ist ei-

ner der Sätze, vor denen wir uns am meistens fürchten, getoppt nur von Jugendlichen, die noch direkter sagen: «Mann, du stinkst!»

Dabei ist Schwitzen so gesund! Zumindest, wenn es aufgrund der Hitze geschieht, denn dann ist es eine organische Methode, uns vor Überhitzung und deren Folgeerscheinungen zu bewahren. Schwitzen ist, wenn man so will, Teil der körpereigenen Klimaanlage. Erst wenn wir anscheinend grundlos in «Wallungen» geraten und die Schweißdrüsen offenbar komplett verrückt spielen, ist es richtig, über Ursachen nachzudenken und einen Experten aufzusuchen. «Wir müssen schwitzen, nicht nur, um bei starker Hitze zu überleben», betont der Gesundheitsexperte Prof. Hademar Bankhofer.

GN: Was ist am Schwitzen denn so gesund?

Prof. Bankhofer: Erst einmal, es ist nicht jedes Schwitzen gesund. Manchmal kann es eben auch eine Information sein, dass wir auf etwas achten, etwas überprüfen müssen. Schwitzen hat also nicht allein etwas mit Hitze zu tun, obwohl wir bei diesen Temperaturen unseren Schweiß besonders deutlich wahrnehmen. Wenn wir hier vom Schwitzen eines gesunden Menschen sprechen, dann gibt es eine Faustregel, die besagt: Einmal am Tag sollte jeder Mensch ins Schwitzen kommen, denn dadurch wird der Kreislauf angekurbelt. Der Körper wird durch dieses Schwitzen vital und gut durchblutet. Besonders eignet sich für diesen Schwitzprozess körperliche Betätigung. Wer also bei einem Schweinsbraten mit Knödeln schwitzt und meint, er hätte für seinen Körper nun etwas getan, hat diese Faustregel nicht richtig interpretiert (lacht).

GN: Viele Menschen leiden aber unter vermehrten Schweißausbrüchen, auch ohne dass sie sich körperlich betätigen.

Prof. Bankhofer: Übermässiges Schwitzen deutet immer auf eine Störung im Organismus hin. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Unter anderem finden sich folgende Gründe: Überanstrengung - auch seelische Erschöpfung -, Eiweissmangel, Mineralstoffstörungen, Schilddrüsen-Überfunktion, Kreislauf- und Stoffwechselstörungen, Fettleibigkeit, Erkrankungen des Lymphsystems oder als typisches Symptom für Wechseljahrsbeschwerden. Ist eine Diagnose gefunden und wird mit den richtigen Mitteln behandelt, stehen die Chancen gut, dass sich das vermehrte Schwitzen einstellt. Das gilt nicht nur für körperliche Störungen, sondern ich beziehe dies auch auf die seelischen Prozesse. Wer aus Angst schwitzt, sollte nicht zuerst den Schweiß, sondern seine Angst betrachten. Man muss die innere Ruhe wieder finden, wobei Entspannungs-Übungen helfen.

Der Grund für übermässiges Schwitzen kann eine Veranlagung sein, die sich mit Hilfe eines Fachgespräches finden lässt. Doch bei manchen Menschen sind die Schweißdrüsen einfach «grundlos» aktiver als bei anderen! Auch um dies festzustellen und um sicher zu sein, dass der Körper mit dem Schweiß nicht auf eine Disharmonie reagiert, ist es gut, einen Arzt oder Naturheilpraktiker aufzusuchen. Schwitzen ist ein lebenswichtiger Vorgang, der für unsere Gesund-



Der aus TV und Radio bekannte Gesundheitsexperte und Buchautor Prof. Hademar Bankhofer weiß, dass Schwitzen keineswegs ein lästiges Übel ist, sondern eine lebenswichtige Funktion des Körpers.

Deos

überdecken den Achselgeruch vor allem durch Duftstoffe und Parfüm. In der Regel besitzen sie auch eine antibakterielle Wirkung, wodurch die Bakterienzahl in der Achselhöhle reduziert wird. Dies verhindert weitgehend, dass der aus den Drüsen austretende Schweiss zersetzt wird - die Ursache für unangenehmen Geruch.



Unterm Mikroskop:
eine menschliche
Schweissspore.

Antitranspirants

verengen mit Hilfe von Aluminiumsalzen die Schweissdrüsen und hemmen so die Schweissbildung. Aber Vorsicht: Nicht jeder verträgt diese Mittel. Bei manchen bewirken sie juckende Hautrötungen bis hin zu schweren allergischen Reaktionen.

heit entscheidend ist, denn mit dem Schweiss werden nicht nur Wasser, sondern auch Giftstoffe und Stoffwechselschlacken ausgeschieden. Wenn wir schwitzen, reinigt sich unser Körper.

Die zweite wichtige Funktion ist die einer körpereigenen Klimaanlage. Wenn die Temperatur an sehr heissen Sommertagen 37 Grad Celsius übersteigt, gibt das Zwischenhirn über die Nervenbahnen der Haut den Befehl: Abkühlen! Dies geschieht dann durch den Schweiss. Aus über zwei Millionen Schweissdrüsen - vor allem in den Achselhöhlen, im Nacken, am Kopf, auf der Stirn, an Hand- und Fussflächen - tritt Flüssigkeit aus. Wenn der Schweiss aus diesen Drüsen austritt, ist er übrigens noch geruch- und farblos. Zu riechen beginnt er erst, wenn er von Bakterien zersetzt wird.

GN: Ich möchte kein starkes Deo benutzen, aber auch nicht übermäßig schwitzen, was kann ich tun?

Prof. Bankhofer: Menschen, die zu Schweissausbrüchen neigen, sollten auf jeden Fall sparsam mit Salz umgehen. Leichte, bekommliche Nahrung wie Obst, Gemüse, Milchprodukte, wenig Fleisch und Wurst ist der beste Speiseplan. Starke, scharfe Gewürze, Alkohol und zuviel starker Bohnenkaffee fördern das Schwitzen. Auf diese Speisen und Getränke an heissen Tagen also besser verzichten. Wer schnell schwitzt, sollte ausserdem Kleidung aus Kunstfaser vermeiden und sich für Naturfasern wie Baumwolle oder Seide entscheiden. Diese Stoffe sind durchlässig, und der Schweiss dampft am schnellsten ab. Wenn möglich, wenig Kleidung tragen und immer mal ein Luftbad ohne Kleidung nehmen, damit die natürliche Hautatmung angeregt wird.

GN: Was aber, wenn man eher an Händen oder Füssen schwitzt? Das ist ja auch sehr unangenehm.

Prof. Bankhofer: Wenn das der Fall ist, sollte man mehrmals am Tag seine Hände und Füsse in lauwarmes Wasser tauchen, denn dabei ziehen sich die Schweissdrüsen zusammen. Ausserdem ist Barfußlaufen sehr hilfreich, denn dadurch werden die Fusssohlen massiert und ihre Aktivität kann sich wieder normalisieren. Die Inhaltsstoffe des Bockshornklees beruhigen übrigens überaktive Schweissdrüsen. Die Zubereitung ist einfach: 12 Esslöffel Bockshornkleesamen (Apotheke, Drogerie) mit einem Liter kaltem Wasser ansetzen und sechs Stunden einweichen lassen, dann durchseihen. Den Sud kurz zum Sieden bringen, abkühlen lassen, ins Waschbecken oder in eine Waschschüssel gießen, Wasser dazu geben. Darin die Hände oder Füsse 15 Minuten baden.

GN: Wie ist das mit dem Trinken in der Hitze? Manche Menschen unterdrücken ihren Durst, um wenig Flüssigkeit aufzunehmen und den Schweiss von innen her zu bremsen?

Prof. Bankhofer: Das ist ganz schlecht! Auf keinen Fall den Durst unterdrücken, denn dies kann zu massiven Kreislaufstörungen führen. Im Gegenteil: Die ausgeschiedene Flüssigkeit - das sind von einem halben Liter bis zu fünf Litern und mehr am Tag - muss sofort wieder nachgeliefert werden.

• CW

Zum Beispiel Tomatenbad: Tipps im Schwitzkästchen

Salbeikur

Machen Sie eine 10-tägige Salbei-Kur. Die Bitterstoffe des Salbeis regulieren die Schweissabsonderung. Hier das Rezept: Man giesst jeden Morgen 1 Liter kaltes Wasser in einen Topf, gibt 2 bis 3 gehäufte Esslöffel getrocknete Salbeiblätter aus Apotheke, Drogerie oder Reformhaus dazu, bringt das Ganze zum Kochen und lässt es dann 3 Minuten sieden. Dann durchseihen, etwas abkühlen lassen, 1/4 Liter lauwarm sofort trinken. Den Rest in eine Thermoskanne geben und über den Tag verteilt trinken. Bereits nach einer Woche sollte man die Wirkung spüren.

Wechselduschen

Täglich eine Wechseldusche mit Warm- und Kaltwasser, wobei man immer mit dem kalten Wasser enden muss.

Apfelessig-Waschung

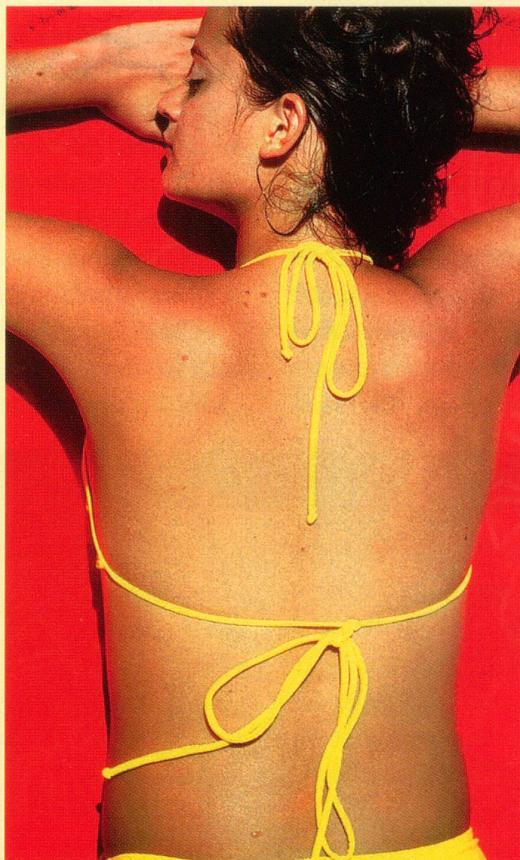
Reiben Sie zweimal wöchentlich nach dem Duschen den ganzen Körper mit einer Mischung aus je einem 1/4 Liter Wasser und Apfelessig ab.

Tomatenbad

Dieses uralte Rezept ist sehr beliebt: Röhren Sie 3 Liter Tomatensaft in ein Vollbad mit warmem Wasser und baden darin 15 Minuten. Hemmt die Überproduktion der Schweißdrüsen.

Schwitzen beim Sport

Regelmässig Sport treiben: Laufen, Rad fahren, Tennis oder andere Sportarten. Wichtig ist nur, dass der Körper dabei zum Schwitzen



kommt. Je mehr Schweiß gezielt über die Drüsen verloren wird, desto weniger entwickelt sich Schweiß in unerwünschten Situationen.

Auf die Blutgefäße achten

Regelmässiger Alkohol-Konsum und Rauchen fördert die Schweißbildung. Rauchen und Alkohol wirken sich negativ auf die Blutgefäße und auf die Regulation des Schweißes aus. Besser als Kaffee und Alkohol: klares Wasser trinken.

Dick schwitzt mehr

Übergewicht abbauen. Dicke Menschen leiden stärker an Schweißbildung.

Schweisstraining

Regelmässig in die Sauna gehen. Da lernt der Körper, die Schweißdrüsen besser zu regulieren.

Aromatherapie

Geben Sie auf ein Textiltaschentuch 2 Tropfen Lavendelöl und 2 Tropfen Salbeiöl. Riechen Sie immer wieder daran. Mit dieser Aromatherapie kann mitunter die Schweißproduktion gebremst werden.

Akupressur

Akupressur-Griff: Die dafür zuständigen Energie-Punkte liegen in Höhe des Ohrläppchens, etwa 1 Finger breit hinter dem Ohr am Schädelknochen. Hier massiert man links und rechts gleichzeitig mit dem Zeigefinger in kreisenden Bewegungen.