

# Schwitzen als Körperreinigung

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 7

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-553734>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## 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 Blut-

druck 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 abzuwaschen 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.