WUSSTEST DU SCHON...

- dass Schwitzen die Körpertemperatur reguliert? Beim Sport schwitzen wir alle, mehr oder weniger. Unsere **Körpertemperatur wird auf 37°C konstant** gehalten; dann arbeiten unsere Enzyme optimal.
- dass das zentrale Regelzentrum für die Körpertemperatur sich im Gehirn befindet? Genauer gesagt im Hypothalamus.
- dass in Ruhe in erster Linie die Leber als Nebenprodukt ihrer Stoffwechselleistungen Wärme produziert, die vom Herzkreislaufsystem verteilt wird? Sobald wir Sport treiben, produzieren aber auch **Muskeln zusätzlich jede Menge Wärme**. Diesen Anstieg der Temperatur registrieren Strukturen im Hypothalamus und steuern dagegen. Über das vegetative Nervensystem werden Schweißdrüsen zur Produktion von Schweiß angeregt.
- dass **Schweiß zu 99% aus Wasser besteht**? Damit es verdunsten kann, muss Energie zugeführt werden. Die Energie kann aber auch der Umgebung, z.B. der Haut, entnommen werden, die dadurch kühler wird.
- dass, wenn man häufig schwitzt, z.B. **durch regelmäßigen Sport** oder Leben in den Tropen, der Körper **zusätzliche Schweißdrüsen** bildet? Bei Wärmebelastung schwitzt man dann eher aber auch feinperliger. Der Schweiß enthält dabei weniger Elektrolyte und wirkt so dem Salzverlust entgegen.
- Neben Wasser enthält Schweiß Elektrolyte wie Natrium, Kalium sowie Aminosäuren, Harnstoff und Milchsäure. Inzwischen konnten Wissenschaftler auch antimikrobielle Substanzen nachweisen, die Bakterien, Pilze und Viren bekämpfen. Selbst Warzen können durch regelmäßiges Betupfen mit Schweiß in wenigen Wochen völlig verschwinden.
- dass **frisch produzierter Schweiß absolut geruchsneutral** ist? Erst Bakterien auf unserer Haut machen daraus den unangenehmen Schweißgeruch.
- dass die Menge an Schweiß, die beim Sport produziert wird, **bis zu einem Liter pro Stunde** betragen kann? Diese Flüssigkeitsmenge sollte spätestens nach dem Sport ersetzt werden, ebenso die verlorenen Elektrolyte. Dann klappt es auch besser mit der Regeneration.

JAZZERCISE®