



weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Schwitzen

Schwitzen dient dem Körper dazu, die bei sportlicher Belastung insbesondere durch verstärkte Muskelaktivität entstehende Wärme abzugeben. Das Blut transportiert die Wärme aus dem Körperinneren an die Körperoberfläche, wo sie dann abgegeben wird.

Die Wärmeabgabe an die Umgebung geschieht auf verschiedene Weisen:

- Die Wärme wird Strahlung abgegeben.
- Schweiß besteht größtenteils aus Wasser. Wasser hat eine große Wärmekapazität, mit jedem Gramm Wasser, das den Körper verläßt, gibt der Körper direkt Wärme ab.
- Die Verdunstung des Schweißes erzeugt zusätzliche Kühlung.

Je trainierter ein Sportler ist, desto mehr schwitzt er! Ein Sportler hat leistungsfähigere Schweißdrüsen. Damit sorgt der Körper dafür, dass die bei einem trainierten und damit leistungsfähigen Sportler unter Belastung verstärkt auftretende Wärme auch effektiv abgegeben werden kann. Der Sportler muss darauf achten, das durch den Schweiß verlorene Wasser sowie die Mineralien (insbesondere Natrium) zu ersetzen, um die Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten.

### **Tipp:**

Um das individuelle Schwitzen und den damit einhergehenden Wasserverlust abzuschätzen und im Wettkampf gegensteuern zu können, bietet sich folgendes Verfahren an:

Vor und nach dem Sport nackt wiegen. Die Differenz ist relativ genau der Schweißverlust. Der Wert muss ggf. um getrunkene Volumina oder abgegebenes Urin korrigiert werden. Dieses Verfahren sollte bei verschiedenen Bedingungen (Temperaturen, Luftfeuchtigkeit) wiederholt werden.

Notiert werden sollten der Flüssigkeitsverlust, die Trainingsdauer und die Bedingungen.