

Wenn das Schwitzen unnormale wird

Es kann auch Hinweis auf eine übermäßige Aktivität der Schweißdrüsen sein

BRANDENBURG. Obwohl Schweiß eine wichtige Funktion hat, ist starkes Schwitzen im Alltag lästig. Da drängt sich die Frage auf: Wie viel Schwitzen ist eigentlich normal? Und wann ist es Zeit, genauer hinzuschauen? Wenn eine Person erheblich mehr schwitzt, als es für die Abkühlung ihres Körpers nötig wäre, kann das ein Hinweis auf eine übermäßige Aktivität der Schweißdrüsen sein und sollte ärztlich abgeklärt werden. „Dass wir Schweiß produzieren, ist eine lebenswichtige Funktion und übrigens auch ein kleines Wunder der Natur“, informiert etwa das Pharma- und Kosmetikunternehmen Dr.-Wolff-Gruppe zum Thema. Außer den Menschen haben nur wenige Lebewesen Schweißdrüsen, Gorillas und Pferde etwa. Andere Tiere haben andere Wege, sich abzukühlen: Hunde hecheln, Elefanten wedeln sich mit ihren Ohren Luft zu.

Gerade jetzt in der heißen Jahreszeit – gelegentlich auch als Hundstage bezeichnet – finden es viele Menschen lästig, wenn sie extra starke Deos benutzen, auf die Farbe ihrer Kleidung achten und sich vielleicht sogar mehrfach am

Tag duschen und umziehen müssen. Eine pauschale Antwort auf die Frage nach der noch gesunden Menge Schweiß gibt es nach Angaben des Pharma-Herstellers nicht. Selbst in Ruhe schwitzt jeder Mensch rund einen halben Liter Flüssigkeit täglich aus. Kommen Anstrengung, Hitze oder Aufregung dazu, können es mehrere Liter Schweiß werden. Wird viel geschwitzt, verliert der Körper so auch viel Wasser. Deshalb sollte mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag getrunken werden, um sich vor Hitze zu schützen, informieren Gesundheitsexperten. Am besten eignen sich Mineralwasser, verdünnte Säfte oder ungesüßte Tees. Diese können leicht gekühlt oder bei Zimmertemperatur getrunken werden. Falls das

Trinken vergessen wird, kann man sich etwa per Handywecker daran erinnern lassen. Alkohol und Kaffee sind an heißen Tagen nicht geeignet. Wenn aus gesundheitlichen Gründen nicht zu viel getrunken werden darf, ist es ratsam, die richtige Trinkmenge für heiße Tage mit einem Arzt zu besprechen.

Für starkes Schwitzen kann es verschiedene Gründe geben, neben akuten Erkrankungen etwa Wechseljahresbeschwerden bei Frauen. Ob eine eigentliche Hyperhidrose, also ein übermäßiges Schwitzen vorliegt, stellen Ärzte fest. Dabei achten sie auf mehrere Indikatoren: Die vermehrte Schweißproduktion unter den Achseln muss seit mehr als sechs Monaten mindestens einmal die Woche symmetrisch auf beiden Seiten des Körpers auftreten. Üblicherweise beginnen die Symptome vor dem 25. Lebensjahr und oft gibt es in der Familie bereits Personen, die an Hyperhidrose leiden. Wird die Lebensqualität stark beeinträchtigt, können Behandlungsoptionen ins Spiel kommen, von starken Deos mit Aluminiumsalzen über Tabletten bis hin zu Botox-Injektionen oder operativer Schweißdrüsenentfernung. [gd](#)



Foto: Adobe Stock/missmimina

Sich gesund zu ernähren, klappt auch im Alltag

Stiftung Gesundheitswissen gibt Tipps: Frisches Obst und Gemüse gehören unbedingt dazu

BRANDENBURG. Nicht zu viel Zucker, aber auch nicht zu viel Salz und vor allem genügend Obst und Gemüse – am besten frisch und lecker aus der Region: eine gesunde Ernährung hat viele Facetten und vor allem auch Empfehlungen. Gesundheit steht bei vielen Deutschen in Sachen Ernährung an oberster Stelle. Laut einer Ernährungsstudie der Techniker Krankenkasse achten 45 Prozent der Befragten zuerst darauf, dass ihr Essen gesund ist. Was aber ist eine gesunde Ernährung genau? Und wie kann man sie in den Familien- und Arbeitsalltag integrieren? Die durch den Verband der privaten Krankenversicherung gegründete Stiftung Gesundheitswissen gibt Tipps.

Vielen Menschen in Deutschland ist bewusst, dass die Ernährung insgesamt wichtig für die körperliche Gesundheit ist. Doch auch Experten sind sich nicht immer einig, wie eine gesunde Ernährung aussieht. Es

gibt aber einige Empfehlungen, über die weitestgehend Einigkeit besteht. Worauf man achten sollte und wie sie sich in den Alltag integrieren lässt:

GESUNDE ERNÄHRUNG? GERNE! ABER WAS BEDEUTET DAS?

Was gesund ist, hängt auch von den persönlichen Bedürfnissen und Lebensumständen ab. Konkrete Empfehlungen dazu sind daher nicht ganz so einfach. Dennoch gibt es ein paar Grundregeln, die man beachten sollte, zum Beispiel:

- Wer bunt und abwechslungsreich isst, nimmt die wichtigsten Nährstoffe auf. Vor allem verschiedene Gemüsesorten sehen nicht nur schön aus, sondern sind auch gesund – besonders frisch.
- Kohlenhydrate sollten – wenn möglich – in Form von Vollkornprodukten gegessen werden.

- Für Fette gilt: lieber pflanzlich als tierisch, also lieber etwa Rapsöl als Butter.
- Außerdem wichtig: auf die richtige Kalorienzufuhr pro Tag achten.

Insgesamt sollten frische Lebensmittel ohne künstliche Zusatzstoffe, die etwa im Land Brandenburg an einigen Orten angebaut werden, verarbeiteten Produkten vorgezogen werden.

GESUND ESSEN IM JOB? HIER EIN PAAR TIPPS:

- In der Mittagspause schnell zum Imbiss um die Ecke? Die allgemeinen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), die dem nicht unbedingt entsprechen, gelten auch im Berufsalltag. Für die Ernährung am Arbeitsplatz gibt es jedoch noch ein paar zusätzliche Tipps, unter anderem:
 - Das Zauberwort heißt hier „Meal-Prepping“: Wer zu Hause vorkocht, entscheidet selbst, was reinkommt und wie gesund die Mahlzeit ist. Auch hier sind frische Produkte immer die beste Alternative für die Zubereitung im Vorfeld.
 - Wichtig: bewusste Pausen machen und nicht nebenher essen.
 - Leistungstiefs wirkt man mit am besten mit Obst, Gemüse oder einer Handvoll Nüssen entgegen.

- Auch am Arbeitsplatz gilt: ausreichend trinken!

GESUND KOCHEN FÜR DIE FAMILIE? SO GELINGT ES:

Wenig Zeit und jeder mag etwas anderes: Familienessen können nervenaufreibend sein. Doch Studien zeigen: Das regelmäßige gemeinsame Essen mit der Familie ist wichtig, denn Kinder werden durch ihre Eltern geprägt. Das Essverhalten, das wir in unserer Kindheit lernen, begleitet uns oft unser Leben lang. So neigen Kinder, die häufig allein essen, zum Beispiel eher zu Übergewicht. Und wie gelingt das gemeinsame Essen? Hier ein paar Beispiel-Tipps:

- Ein guter Wochenplan kann helfen, sich generell gesünder zu ernähren.
- Hilfreich sind Kompromisse: Daher Lieblingsgerichte am besten abwechselnd einplanen.
- Tiefkühlgemüse kann Zeit sparen: Wer gelegentlich zu Vorräten greifen kann, hat weniger Stress im Alltag.
- Wenn's wirklich schnell gehen muss: Viele Lieferdienste bieten gesunde Kochboxen an. [gd](#)

Ein guter Ratgeber für eine gesunde und vollwertige Ernährung sind auch die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: www.dge.de/gesundernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/



Zu viel schwitzen, kann auch krankhafte Ursachen haben. Foto: Adobe Stock/Viktor Koldunov

Diakonie
Diakoniewerk
Karstädt/Wilsnack e. V.

**Wir sind für Sie da!
Für Ihre Wünsche
machen wir uns stark!**

**Wir bieten Ihnen
nach Ihren Wünschen
und Bedürfnissen
alle Leistungen der
Kranken- und
Pflegekassen:**

- Ausführung von Behandlungs- und Grundpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Pflegeberatungseinsätze nach §37/3
- Spezialisierte ambulante Palliativversorgung

Sozialstation Karstädt
Postliner Straße 4a
☎ 038797 - 91 98 0

Sozialstation Perleberg
Wittenberger Straße 5B
☎ 03876 - 79 73 0

Sozialstation Bad Wilsnack
Im Gutshof 11
☎ 038791 - 72 66

www.dw-karstaedt-wilsnack.de

Wir machen Ihnen das Leben leichter! Beratung bei uns oder bei Ihnen zu Hause.

SANITÄTSHAUS NORDLICHT
Fachhandel für Medizin- & Reha-technik GmbH

Medizintechnik

Elektromobile

Pflegebetten

16928 Pritzwalk · Saarstraße 2 · Tel.: 03395 / 754970 · Fax: 03395 / 7549777
19348 Perleberg · Am Hohen Ende 4 · Tel.: 03876 / 612743 · Fax: 03876 / 3069407
E-Mail: info@sanitaetshaus-nordlicht.de · Web: www.sanitaetshaus-nordlicht.de

Hofladen Quitzow

Speisekartoffeln aus eigenem Anbau!
Gala & Laura

Quitzower Rapsöl
und Sonnenblumenöl

– kalt gepresst

jeden Donnerstag
frisch geräucherte Wurstwaren
sowie Wurst aus der Altmark
im Glas

Im weiteren Angebot sind:

- Futterkartoffeln und Futtermittel für die Kleintierhaltung
- kleine Bunde Heu und Stroh

Jetzt wieder Frühkartoffeln frisch vom Feld!

NEU: Glorietta festkochend

Finka, vorwiegend festkochend

Karlena, mehlig köchend

Am Kartoffellagerhaus *Quitzow*
Agrargenossenschaft Quitzow eG
Buchholzer Chaussee 16 · 19348 Quitzow

Tel. 0 38 76 / 30 27 53 u. 0 38 76 / 61 41 62
Mo.- Fr. 7.00 - 12.00 Uhr u. 12.30 - 16.00 Uhr
Do. bis 16.30 Uhr

SPORTSclub
WITTENBERGE

NUR FÜR KURZE ZEIT

34,90€ statt 59,90€

MONATLICH KÜNDBAR

JETZT KOSTENLOSES PROBE TRAINING: 03877 - 79533
Perleberger Straße 71 · 19322 Wittenberge · www.sports-club.de