

Das Forum Trinkwasser e.V. informiert:

Jeder schwitzt anders – Hitzköpfe schwitzen mehr!

Frankfurt am Main, im Mai 2005: Schwitzen ist lebenswichtig, denn unser Körper reagiert äußerst empfindlich auf Überhitzung. Aber jeder schwitzt anders: Der eine mehr, der andere weniger. Das bestimmen die Gene und auch das Temperament. Wer sich schnell aufregt, schwitzt auch mehr. Meist unbemerkt verlieren wir jeden Tag mindestens einen halben Liter Flüssigkeit über die Haut. Bei großer Wärme und beim Sport können das aber schnell fünf Liter und mehr sein. Die Konsequenz ist stets dieselbe: Die ausgeschiedene Flüssigkeitsmenge muss wieder ausgeglichen werden. Wer keine Leistungseinbußen hinnehmen will, braucht Wasser!

Schwitzen ist unsere körpereigene „Klimaanlage“: die Verdunstung von Wasser hält unseren Körper auf 37 °C. Das ist für unsere Stoffwechselfvorgänge lebenswichtig. Insbesondere bei körperlicher Aktivität oder bei Außentemperaturen von über 29 °C wird das körpereigene Kühlsystem aktiviert. Und gerade dann gilt: Viel trinken, damit immer ausreichend Wasser für die Verdunstung bereit steht. Überall verfügbar und in bester Qualität ist Trinkwasser, das obendrein noch kalorienfrei ist.

Warum schwitzen Hitzköpfe mehr?

Ein echter „Schweißtreiber“ ist das Temperament. Angst, Ärger oder Wut wirken wie ein Katalysator auf die Schweißproduktion. Je intensiver die Erregung, desto schneller wird sie über das vegetative Nervensystem direkt an die Schweißdrüsen weitergegeben. Zwei bis drei Millionen Schweißdrüsen sitzen in unserer Unterhaut und sind für die Schweißbildung verantwortlich. Wie viele Schweißdrüsen dem Körper jeweils für sein Kühlsystem zur Verfügung stehen, hängt von der genetischen Veranlagung ab. So unterschiedlich wie wir schwitzen, so individuell ist auch unser Wasserbedarf. Einen unentgeltlichen „Trinkcheck“ gibt es im Internet unter www.trinkberater.de

Das Forum Trinkwasser e. V.

informiert über Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Qualitätsprodukt und Lebensmittel Trinkwasser in Deutschland zu stärken. Auf der Homepage **www.forum-trinkwasser.de** stehen weitere Studien, Grafiken und Pressefotos zum Thema Trinken zum Herunterladen zur Verfügung.

Kontakt:

Pressebüro des *Forum Trinkwasser e.V.*

c/o :relations GmbH

Ansprechpartnerinnen: Sabine Stubbe, Iris Löhlein

Postfach 70 08 42, 60558 Frankfurt

Tel.: (069) 96 36 52- 0, Fax: (069) 96 36 52-15

E-Mail: info@forum-trinkwasser.de

Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de