

Laufen und schwitzen – natürlicher Schutz des Körpers vor Überhitzung

Sport und schwitzen gehören einfach zusammen. Die Schweißproduktion dient der Thermoregulierung und Abkühlung des Körpers sowohl im Alltag als auch bei sportlicher Aktivität. Beim Lauftraining wird sehr viel überschüssige Wärme produziert – die natürliche Reaktion des Schwitzens schützt dann den Körper vor Überhitzung. Dabei gehen aber insbesondere Wasser und wichtige Mineralstoffe verloren, deren Verlust unbedingt durch ausreichende Flüssigkeitsversorgung und bewusste Ernährung ausgeglichen werden muss.

Die menschliche Haut besitzt zwei bis vier Millionen der so genannten ekkrinen Schweißdrüsen, die den Wärmehaushalt des Körpers regulieren. Besonders zahlreich sind Schweißdrüsen an den Fußsohlen, Handflächen und der Stirn. Bei hohen Außentemperaturen oder körperlicher Belastung verteilt der Körper über die Schweißdrüsen auf der ganzen Hautoberfläche Wasser. Die dabei entstehende so genannte Verdunstungskälte führt dazu, dass der Körper abkühlt. Außerdem schützt der Schweiß die Haut aufgrund seiner Zusammensetzung aus Wasser, Fettsäuren und urinpflichtigen Stoffen vor Krankheitserregern.

Wie kommt es aber, dass manche Sportler mehr schwitzen als andere? Gut trainierte Läufer schwitzen, da das Prinzip der Superkompensation auch für die Schweißproduktion gilt. Regelmäßiges, ausdauerndes Lauftraining steigert die Leistungsfähigkeit, der Körper passt sich den Trainingsreizen an und das Leistungsniveau des Sportlers steigert sich. Die Menge der Schweißproduktion hängt aber auch von der genetischen Veranlagung, der Bekleidung, dem Klima, dem Körpergewicht und dem Gesundheitszustand des Läufers ab. Da über den Schweiß vor allem bei Langstreckenläufen sehr viel Flüssigkeit und Elektrolyte verloren gehen, muss der Verlust unbedingt ausgeglichen werden, um eine Dehydrierung zu vermeiden. Bei Wettkämpfen werden an ausreichend Versorgungsstellen Getränke zur Verfügung gestellt, die unbedingt alle angelaufen werden sollten. Im Training eignen sich auf langer Strecke auch Trinkgürtel, um den Flüssigkeitshaushalt während des Laufens wieder auffüllen zu können.

Bei der richtigen Laufkleidung ist darauf zu achten, dass sie aus speziellen Funktionsmaterialien besteht. Baumwolle ist gänzlich ungeeignet, da sie den Schweiß aufsaugt anstatt ihn weiter zu transportieren. Nach dem Training oder Wettkampf muss sich der Läufer unmittelbar von der feuchten Laufkleidung befreien und etwas Trockenes anziehen, um eine Unterkühlung zu vermeiden.

Alles Wissenswerte über die richtige Laufbekleidung, Laufen im Winter sowie viele Informationen über aktuelle Laufveranstaltungen und Gesundheitsthemen gibt es auf dem Läufer-Blog von Omron unter www.myjogstyle.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Marco Buhr

John-Deere-Str. 81a

68163 Mannheim

Tel: +49 (0)172 888 69 57

Email: marco_buhr@eu.omron.com

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

OMRON Healthcare wurde 1933 in Kyoto gegründet und ist heute führender Hersteller sensorischer Systeme und Technologien im Gesundheitsmarkt. Seit 35 Jahren hat sich das deutsche Tochterunternehmen OMRON Medizintechnik mit kontinuierlichen Innovationen erfolgreich etabliert. Spitzentechnologien, interpretiert für exakte Messtechnik bei einfacher, intuitiver Bedienung, machen Omron-Produkte dabei nicht nur für Profis, sondern auch für den allgemeinen Gebrauch zugänglich. Im Jahr 2009 erwirtschaftete das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.