

## Demnächst

### VERANSTALTUNGEN SBB

**27.8. REUCHENETTE-PÉRY**  
ca. 22.00 Uhr: **Besichtigung einer Nachtbaustelle von Infrastruktur Instandhaltung.**

4-stündige Besichtigung inkl. Einführung über die Arbeiten und den Bauablauf.

Teilnahme in Sicherheits- oder hohen Bergschuhen.

Anmeldung: hugo.ruoss@sbb.ch, 051 222 40 04.

Weitere Daten:  
12.11. Bowil, 19.11. Basel PB.

### AUSSTELLUNGEN

**BIS 10.10. JEGENSTORF**  
**General Henri Guisan. Ausstellung zum 50. Todestag.**  
In der Ausstellung ist eine Leihgabe aus der Sammlung von SBB Historic zu sehen: **Das Generalabonnement SBB 1. Klasse des Generals.**



Schloss Jegenstorf, General-Guisanstrasse 5, Jegenstorf  
Di bis So 10–12 und 14–17.  
[www.schloss-jegenstorf.ch](http://www.schloss-jegenstorf.ch)

### BAHNSPORT

[www.svse.ch](http://www.svse.ch)

#### KEGELN

**14.–28.8. Les Acacias**  
1. Jet-d'Eau-SESKV-Meisterschaft

#### RADFAHREN STRASSE

**14.8. Oberbottigen BE**  
32. SVSE-Radmeisterschaft

#### TENNIS

**14./15.8. Vevey**  
SVSE-Meisterschaft

# Wenn der Schweiss fliesst...

**Perlen, Tropfen oder gleich Bäche: Je nach Anstrengung, Emotionen und natürlich Sommerhitze schwitzen wir unterschiedlich stark. In Grenzen ist das gesund und nötig. Gegen zu viel Schweiss gibts hier ein paar nützliche Tipps.**

Er reinigt die Poren, bringt uns aber manchmal in Verlegenheit: Schweiss hinterlässt Spuren. Bei der Arbeit kann er besonders lästig sein. Wer sitzt schon gern mit Schweissrändern auf dem Hemd am Sitzungstisch oder bedient seine Kunden mit feuchten Händen? Ganz zu schweigen von der Mühsal, bei 30 Grad und mehr im Freien zu arbeiten.

Wie zum Beispiel Gerhard Schneider, Teamleiter des SBB-Kabelteams 4 in Rapperswil. Der 46-Jährige nimmt locker: «Schwitzen ist doch gesund. Gegen die Sonne muss man sich einfach gut schützen mit Sonnencreme, Kopfbedeckung und Brille.» An Hitzetagen trinke er viel, vor allem Wasser und Tee. Und trage am liebsten kurze Hosen, T-Shirt und gute Unterwäsche. «Auf meine Motivation wirkt sich die Hitze nicht negativ aus.» Schneider hält sich mit Sport fit, trägt leichte Kleidung, isst vor allem Salat, Gemüse, Riegel, Trockenfleisch und Traubenzucker. Kohlen-säurehaltige, süsse Getränke vermeidet er. Aber ab und zu träume er schon von einem kühlen Büro.

Auch in Büros kann es jedoch heiss zu- und hergehen, wie das Beispiel von Andreas Burkhardt, 30, Sekretär der Geschäftsleitung bei SBB-Immobilien in Bern zeigt. Sein Büro ist nicht klimatisiert. Zu schaffen machen Burkhardt im Sommer vor allem offizielle Anlässe, an denen er Anzug und Krawatte tragen muss.

An normalen Arbeitstagen gibt es für ihn dagegen keine Kleiderordnung. Dann trägt Burkhardt ein Hemd mit T-Shirt darunter und eine leichte Stoffhose. «Wenn ich bei brütender Hitze an eine Sitzung muss, nehme ich mir einfach 15 Minuten mehr Zeit und gehe langsamer als normal. So kann ich mich vor dem Meeting noch abkühlen.» Und wemns trotzdem mal Schweissränder gibt? «Darüber rege ich mich nicht auf; das machts ja nur noch schlimmer. Niemand nimmt es mir übel, wenn ich bei 35 Grad schwitze. Allen anderen gehts auch so.»

#### Schweiss bringt Kühlung

Schwitzen muss sein, wie der Apotheker Thomas Werren sagt. Die optimale Be-

triebstemperatur des menschlichen Körpers liege zwischen 36 und 37 Grad. «Steigt die Körpertemperatur bei Hitze oder wegen verstärkter Muskelaktivität an, wird Schweiss abgesondert. Durch die Wärme der Haut verdunstet er, was einen Kühleffekt zur Folge hat», so Werren. In extremen Situationen könne der Mensch bis zu zehn Liter Schweiss pro Tag produzieren.

#### Gute Laune trotz Hitze

Ganz so viel ist es wohl nicht bei der Reisezugbegleiterin Silvia Etter aus Bern. Sie schwitzt gern beim Walken, in der Sauna und im Fitnessstudio. Aber bei der Arbeit mag sie Schweiss nicht: «Ich trete gern gepflegt auf.» Was bringt sie denn während der Arbeit ins Schwitzen? «Ein voll besetzter Wagen und der Ausfall des Zugbegleitergerätes.» Aber auch Silvia Etter hat ihre Tricks: Schweiss mit dem Taschentuch abtupfen und dann die Ohrläppchen und Arme mit kaltem Wasser befeuchten. Und wie geht sie mit schwitzenden Passagieren um? «Schönes Wetter bringt mehr Ausflügler, die haben meistens gute Laune – auch wenn sie schwitzen.» Keine Freude habe sie dagegen an Gästen, die ihre Füsse in verschwitzten Socken auf dem Sitz gegenüber platzieren, meint sie schmunzelnd. Aber Silvia Etter nimmt mit Humor: «Mit Freude an der Arbeit und guter Laune ist alles leichter und lockerer – Hitze hin oder her.»

ANGELA CADRUVI

### WISSENSWERTES ÜBERS SCHWITZEN

2,5 Millionen Schweissdrüsen besitzt der Mensch. Sie sind unregelmässig über den ganzen Körper verteilt. Auf der Handinnenseite, auf der Fusssohle und in der Achselhöhle sitzen zirka 400 Schweissdrüsen pro Quadratzentimeter. An Nacken, Rücken und Gesäss sind es lediglich 55. Der Körper verdunstet normalerweise einen halben bis einen Liter Wasser pro Tag. Bei Hitze und kör-

perlicher Arbeit können es während einer Achtstundenschicht sechs Liter und mehr sein.

Frisch gebildeter Schweiss ist geruchsfrei. Erst durch die Einwirkung von Hautbakterien auf den Schweiss entsteht der charakteristische Körpergeruch. Dieser ist keineswegs nur unangenehm. Der Körpergeruch eines Menschen kann auf das andere Geschlecht anziehend wirken. So entste-

hen bei der Zersetzung des männlichen Schweisses Abbauprodukte, die auf Frauen attraktiv wirken und bei der Partnerwahl offenbar eine Rolle spielen. Bei den allermeisten Menschen ist die Schwitzerei perfekt eingestellt: Sie schwitzen so viel wie nötig, um gesund zu bleiben. Hat aber jemand das Gefühl, zu viel oder zu wenig zu schwitzen, ist ein Arztbesuch ratsam.

Weitere Infos und Tipps:

[www.tipps-gegen-schwitzen.de](http://www.tipps-gegen-schwitzen.de)

# So halten Sie sich auch an heissen Sommertagen angenehm kühl

## Stirn

Mit dem guten alten Stofftaschentuch die Stirn abtupfen kann ganz schön elegant aussehen.

## Kopf

Frisur hin oder her: Ein Hut ist cool und schützt vor der Sonne.

## Augen

Hinter einer Sonnenbrille fühlen sich die Augen wohl.

## Gesicht

Ein feiner japanischer Fächer sorgt fürs kühlende Lüftchen.

## Lippen

Für die Seele gibts Balsam – für die Lippen ebenso.

## Ohren

Drücken Sie je drei Minuten leicht an der unteren hinteren Kante der Ohr-läppchen. Das hilft dem ganzen schwitzenden Körper.

## Achselhöhle

Ein Kristalldeodorant hält den Schweiß fern.

## Handgelenke/Unterarme

Kaltes Wasser über Handgelenke und Unterarme fliessen lassen – und Sie fühlen sich wie neu geboren.

## Kleidung

Leichte, luftige und natürliche Stoffe in hellen Farben vermitteln das Gefühl, fast nichts anzuhaben.

## Beine

Steigen Sie in den nächsten Brunnen, und geniessen Sie eine Minute lang höchsten Kühlgenuß.

## Bauch

Gönnen Sie sich knackigen Salat, frische Früchte und viel «Hahnenburger». Und lassen Sie die Finger von Kalorienbomben und scharfen Gewürzen. Die machen dick und schweissig.

## Unterwäsche

So wenig wie möglich, so viel wie nötig. Hauptsache natürlich und bequem.

## Kniekehlen

Ein Baumwolllappen aus dem Tiefkühlfach wirkt Wunder.

## Füsse

In Sandalen präsentiert Frau ihre roten Zehennägel. Für Männer sind je nach Beruf Sandalen im Job dagegen tabu. Sie sollten gute Lederschuhe tragen, welche das Schwitzwasser durch die Lederporen nach aussen befördern.