



SPRUCH DER WOCHE
Schweiß sind die
Tränen der Muskeln.

Jens Gabriel / Quelle: aphorismen.de

Schwitzattacken sind oft ein Signal

Anzeichen für akute und chronische Infektionen

Schwitzen ist normal. Der menschliche Körper ist auf eine fixe Temperatur eingestellt. Um diese unter Anstrengung nicht in gefährliche Bereiche steigen zu lassen, befeuchtet der Körper die Haut. Schwitzt man jedoch täglich während des Schlafens, sollte man einen Arzt aufsuchen.

Nicht immer muss hinter nächtlichen Schwitzattacken eine akute oder chronische Entzündung stecken. Wie Frauen in den Wechseljahren (Hitzewallungen) so können auch Männer über 50 der Hormonumstellung wegen in der Nacht schwitzen. Auch psychische Belastungen wie Stress, Schlafstörungen, Ängste und Alpträume, übermäßiger Genuss von Alkohol oder Nikotin sowie scharfes Essen sind Ursachen für Schweißattacken.

Aber: Wenn die Attacken nach vier Wochen immer noch nicht vorbei und in Regelmäßigkeit ausarten, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen. Vor allem dann, wenn zu Schwitzanfällen in der Nacht auch

noch Gewichtsverlust hinzukommt. Die Kombination dieser beider Symptome kann ein Anzeichen einer ernsthaften Erkrankung sein.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kennt die sogenannte **“Hitze der fünf Flächen”**: Hände, Wangen, Stirn. Wer unter **“Nachmittagsfieber”** leidet, also regelmäßig an diesen Stellen schwitzt, lebt über seine Verhältnisse, fährt mit Vollgas im dritten Gang. Es ist daher ratsam, diese Warnsignale des Körpers zu erkennen und ein beginnendes Burnout-Syndrom zu verhindern. Ein weiteres Anzeichen für die Schwächung der Lebensenergie Qi sind Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Erschöpfung.

Reagieren Sie, bevor Ihnen das Feuer zu viel Wasser entzieht und das Yin weiter schwächt. Suchen Sie Entspannung, versuchen Sie, Ruhe zu finden und trinken Sie ausreichend Wasser, um für einen Ausgleich zu sorgen.

BUCHTIPP DER WOCHE



Das Buch vom Tee

von Kakuzō Okakura
(Autor), Horst Hammitzsch
(Übersetzer)

Dieses Buch gibt einen tiefen Einblick in die fernöstliche Lebensart. Anders denken, anders leben.

IMPRESSUM

Newsletter der Privatpraxis
Dr. med. Siegfried Burger
im Vitalzentrum Schwandorf
Schwimmbadstr. 9
92421 Schwandorf

Tel.: (09431) 410 20
Fax: (09431) 410 219
Mail: dialog@doc-burger.de
Web: www.doc-burger.de

Newsletter 13/10
4. Jahrgang
23. Juni 2010

Fotos: Maria Lanznaster/
pixello.de
amazon.de