

Liebe Leudde,

da ist der Sommer kurzzeitig und umso knackiger da und während die einen bei dem lang ersehnten Regen erleichtert aufatmen, stehen die anderen morgens verwirrt und mit Kreislaufproblemen vor ihrem Kleiderschrank und wissen nun gar nicht mehr, was sie anziehen sollen. Gehört ihr auch zu letzteren? Da das Wetter ja ein super Smalltalk-Thema ist und wir aus eigenem Interesse schon immer mal wissen wollten, was da im Körper so passiert, schreiben wir in unserem heutigen Funke über „Wetterfühligkeit“.

Mal Sonne und heiß, dann unerträglich schwül und auf einmal 15°C Grad kälter – solche Wetterwechsel machen manchen Menschen besonders zu schaffen: Sie fühlen sich schlapp und gereizt, sind schnell müde oder fühlen sich platt. Kopfschmerzen und Migräne sowie Gelenkbeschwerden sind weitere häufige Beschwerden. Damit sind sie nicht allein – Umfragen zufolge gibt die Hälfte der Deutschen an, wetterfühlig zu sein. Je plötzlicher und heftiger eine Wetterveränderung ist, desto mehr macht sie diesen Menschen zu schaffen. Die Anpassungen, die durch unser vegetatives Nervensystem vorgenommen werden und auch unseren Hormonhaushalt beeinflussen, führen bei ihnen eher zu Beschwerden.



Die Wissenschaft ist sich bisher nicht einig, wie sich Wetterfühligkeit erklären lässt. Eine genaue Ursachenforschung ist nicht ganz einfach, weil sich bei einem starken Wetterumschwung viele Variablen gleichzeitig ändern. Den einen Auslöser zu finden, ist daher schwierig. Möglicherweise handelt es sich auch um ein Zusammenspiel von allem: Hitze/Kälte, Nässe, elektromagnetische Gewitterimpulse, Wechsel in den Luftmassen sowie Infrarot- und UV-Strahlung. Unser Organismus kommt dann mit der Anpassung ganz einfach nicht hinterher. Hinzu kommt, dass jeder Körper unterschiedlich ist und ganz individuell auf Reize reagiert. Ein hoher Stresslevel kann ebenfalls die Wetterfühligkeit befördern. Ist die Anpassungsfähigkeit einer Person grundsätzlich eingeschränkt, macht sich dies besonders bemerkbar. So scheinen Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen stärker unter Wetterumschwüngen zu leiden, z.B. Betroffene von chronischen Schmerzerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma und Atemwegserkrankungen. Auch wer zu niedrigem Blutdruck neigt, hat unter Umständen eher mit Kreislaufbeschwerden zu kämpfen. In diesen Fällen wird von Wetterempfindlichkeit gesprochen.

Auf der Seite des Deutschen Wetterdienstes lässt sich das Risiko für solche Symptomverschlimmerungen herausfinden. Die vier „Gefahrenindizes für Wetterfühlige“ von positivem über keinen Einfluss und geringer Gefährdung bis hin zu hoher Gefährdung werden dort zweimal pro Tag aktualisiert und lassen sich individuell für allgemeine Befindensbeeinträchtigungen, asthmatische Erkrankungen sowie rheumatische und Herz-Kreislauf-Beschwerden ausspucken. Das kann zutreffen, muss aber nicht: „Da der Gefahrenindex die mittlere gesundheitliche Bedeutung für ein Kollektiv von Wetterfühligen beschreibt, kann die Reaktion eines Einzelnen davon abweichend sein!“, so der DWD. Bleibt auch zu bedenken, dass es möglicherweise nicht grundsätzlich ratsam ist, direkt beim Anblick der gelben oder tiefroten Felder zu erwarten, dass die Beschwerden im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung sich auf jeden Fall bemerkbar machen werden ...;-). Sehr wohl lassen sich aber laut DWD durch eine Berücksichtigung der Gefahrenindizes vor allem für ältere und kranke Menschen zusätzliche Beschwerden vermeiden. Wichtig sei zudem, dass ein Umschwung des Wetters allein nicht krank macht – Personen, die diese Auswirkungen stark spüren, wird deshalb ein Besuch bei der/dem Hausärzt*in empfohlen.

Soweit, so klar. Was lässt sich denn nun bei wetterbedingten Beschwerden tun? Neben den üblichen Verdächtigen für eine gesunde Lebensweise wie ausreichend Schlaf und Bewegung, einer gesunden Ernährung, Verzicht auf Alkohol und Nikotin, Entspannungs- und Ruhezeiten etc. wird vor allem der Einsatz von altbewährten Hausmitteln empfohlen:

- je nach Empfinden warme oder kalte Kompressen auf Stirn, Schläfen oder Nacken
- Saunabesuche oder Kneipp'sche Anwendungen wie kalte Wadenwickel, Wechselduschen und kalte Bäder für Füße oder Armen (eignen sich auch zur Vorbeugung!)
- Pfefferminzöl wirkt kühlend und schmerzlindernd bei Kopf- und Gelenkschmerzen
- ausreichend Wasser oder ungesüßte Tees trinken, um Flüssigkeitsmangel vorzubeugen
- bei Schwindel und Kreislaufproblemen sollen ein Spritzer Zitrone, ein Teelöffel Salz oder ein Happen Schokolade helfen
- entspannende Bäder mit Lavendel oder Rosmarin
- ...und wer hätte es gedacht? Passende Kleidung tragen (wasserfeste Schuhe bei Nässe, lockere Kleidung bei Hitze etc.)
- ein Wettertagebuch führen (entweder händisch oder mithilfe entsprechender Onlinedienste, z.B. https://www.menschenswetter.de/diaries/login_or_signup)
- täglich bei jedem Wetter eine halbe Stunde spazieren zu gehen oder Ausdauersport zu machen hilft beim Trainieren der Regulationsfähigkeit



Quelle: <https://islieb.de/sommer/>

Wichtig: Insbesondere ältere Menschen oder Betroffene von chronischen Erkrankungen sollten laut Empfehlung der Apothekenumschau mit ihrem/r Ärzt*in absprechen, was dem Körper zugemutet werden kann. Und auch wenn wir die Infos nach bestem Wissen und Gewissen für euch zusammenstellen, sind wir natürlich keine medizinischen Expert*innen ;-).

Quellen:

<https://www.dwd.de/DE/leistungen/ Gefahrenindizesbiowetter/ Gefahrenindizesbiowetter.html>
<https://www.dwd.de/DE/leistungen/ Gefahrenindizesbiowetter/ hintergrund.html;jsessionid=9524FEBF592C29FF024F18EAB46F2C34.live21062?nn=16102&lsbid=463520>
https://www.dwd.de/DE/leistungen/ Gefahrenindizesbiowetter/ allgemeines.pdf;jsessionid=9524FEBF592C29FF024F18EAB46F2C34.live21062?__blob=publicationFile&v=4
<https://www.apotheken-umschau.de/weitere-themen/wetterfuehligkeit-was-steckt-dahinter-708157.html>
<https://www.br.de/nachrichten/wissen/wetterfuehligkeit-was-tun-kreislaufprobleme-migraene-kopfweh,RL43YH7>
<https://www.cerascreen.de/blogs/gesundheitsportal/wetterfuehligkeit>
<https://www.diebayerische.de/ratgeber/wetterfuehligkeit-was-tun-bei-symptomen/>

In diesem Sinne wünschen wir euch frohes Ausprobieren und je nach Petrus' Laune ein schattiges kühles Plätzchen oder eine warme Kuscheldecke! Und natürlich wie immer ...

... gute Tage und viel Gesundheit.

Bis bald, Bente und Roger
Präventionsteam der Brücke Flensburg

