

Wetterfühligkeit: Gibt es das wirklich?

HITZE, PLÖTZLICHE WETTERWECHSEL, STURM: Etwa die Hälfte der Deutschen gibt an, wetterfühlig zu sein

VON RND NEWSROOM

HANNOVER. Das Knie tut bei Sturm weh, die Kopfschmerzen sind schlimmer, wenn es warm ist, Schwindel bei Wetterumschwung: Viele Menschen meinen, das Wetter körperlich zu spüren. Auch geben mehr ältere als jüngere Menschen an, das Wetter als Einflussfaktor auf ihre Gesundheit wahrzunehmen. Was ist dran am Thema Wetterfähigkeit und wie können Betroffene reagieren?

MACHT BESTIMMTES WETTER KRANK?

Wetter allein macht nicht krank. „Wetter ist ein Faktor, der Einfluss auf unsere Gesundheit haben kann“, sagt Andreas Matzarakis, Professor für Umweltmeteorologie an der Universität Freiburg. Neben dem Wetter sind laut Matzarakis Ernährung, Hormone, Umweltfaktoren, Stress und die Krankheitsgeschichte Faktoren, die Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden haben können.

Starke Wetterveränderungen können laut dem Deutschen Wetterdienst (DWD) jedoch nachweislich Einfluss auf die Gesundheit haben. Epidemiologische Studien hätten gezeigt, dass die Beschwerden von Menschen mit hohem Blutdruck bei einer Kaltfront zunehmen würden, steht in einem Ratgeber des DWD und der Deutschen Seniorenliga über Wetterfühligkeit.

Laut einem Bericht von Matzarakis für die Deutsche Herzstif-

tung kann besonders kaltes oder warmes Wetter auch Auswirkungen auf die Herzgesundheit haben. Wenn die Temperaturen plötzlich fallen, müssten besonders Personen aufpassen, die an erhöhtem Blutdruck leiden, da die Verengung der Gefäße den Blutdruck noch zusätzlich in die Höhe treiben kann. Umgekehrt kann der Blutdruck bei Hitze auch zu niedrig werden. „Manchmal fällt der Blutdruck so stark ab, dass die Dosis der Blutdruckmedikamente nach Rücksprache mit dem Arzt angepasst werden muss“, so Matzarakis. Außerdem könnten extreme Temperaturen die Gerinnungsfähigkeit des Blutes erhöhen und entzündliche Prozesse in den Gefäßen fördern.

Etwa die Hälfte der Menschen in Deutschland beantworten die Frage, ob das Wetter einen Einfluss auf ihren Körper habe, laut einer repräsentativen Befragung über Wetterfühligkeit in Deutschland mit Ja. Die Studie

die von Matzarakis und Kathrin Graw schloss Menschen mit Allergien mit ein. Etwa 15 bis 20 Prozent der Deutschen sind demnach wetterempfindlich und bemerken zum Beispiel Symptome bei Kaltfronten oder plötzlich auftretenden Wetterwechseln. Die Befragten gaben an, sich vor allem dann schlechter zu fühlen, wenn es kälter wird. Frauen beschreiben sich selbst laut der Studie von 2021 im Vergleich zu Männern häufiger als wetterfühliger. Auch sind Ältere der Studie zufolge häufiger betroffen als Jüngere.



Die häufigsten Beschwerden bei Wetterfühligkeit oder Wetterempfindlichkeit sind laut der Studie Kopfschmerzen oder Migräne (62 Prozent), Erschöpfung, allgemeine Müdigkeit (54 Prozent), eingeschränkte Aktivitäten und abnorme Müdigkeit (49 Prozent). Viele der Befragten klagen auch über Schlafstörungen (37 Prozent) oder Gelenkschmerzen (36 Prozent) im Zusammenhang mit dem Wetter. Auch unter den häufiger genannten Symptomen sind psychische Beschwerden wie Niedergeschlagenheit und Gereiztheit, die Studienteilnehmer auf das Wetter zurückführen.

Speziell Menschen mit chronischen Erkrankungen sind von Wetterempfindlichkeit betroffen. So leiden laut der Studie nur etwa 5 Prozent der gesunden

Befragten unter starken Auswirkungen des Wetters, bei den chronisch Kranken sind es 15 Prozent. Insgesamt 40 Prozent der befragten chronisch Kranken geben an, wetterfühlig zu sein. Dazu gehören zum Beispiel Personen, die Herz- und Atemwegsvorerkrankungen haben. Long-Covid-Betroffene, die durch ihre Beschwerden ohnehin schon häufig Probleme haben, ihren Alltag zu bewältigen, leiden ebenfalls häufig unter extremem Wetter.

WAS MAN BEI WETTERFÜHLIGKEIT TUN KANN

Wer wetterfühlig ist, kann selbst einiges dazu beitragen, um sich besser zu fühlen. Dazu gibt es vom Deutschen Wetterdienst konkrete Vorschläge.

Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit sind häufige Symptome von Menschen, die sich als wetterfühlig bezeichnen.
Symbolfoto: Cottonbro Studio / Pexels

► Wetterfüh-
ligkeit ist indivi-
duell. Der
Deutsche Wet-
terdienst emp-
fiehlt deswe-
gen Betroffe-
nen, sich selbst
und die Reak-
tion auf das
Wetter besser
kennenzuler-
nen. Dabei

kann zum Beispiel ein Wettertagebuch helfen. Eine Vorlage dafür gibt es zum Beispiel auf der Seite Menschenswetter.de.

- ▶ Wer sich körperlich gesund fühlt, kann die Anpassungsfähigkeit des eigenen Körpers auf das Wetter trainieren. Laut dem Deutschen Wetterdienst können dabei zum Beispiel Wechselbaduschen, regelmäßige Bewegung und Spaziergänge bei Wind und Wetter unterstützend wirken.

▶ Wettervorhersagen können Wetterfühligen auch dabei helfen, die Reaktion ihres Körpers einzuschätzen. Dafür können Betroffene zum Beispiel die Wettergesundheits-App des Deutschen Wetterdienstes nutzen. Menschen mit Pollenallergien können zudem einen Pollenflugkalender nutzen.

Fleischerei B. Zimmermann GmbH
- gleich 2x in Ihrer Nähe



Marktplatz 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

Raabstr. 1/ Podbielskistraße
Hannover/List
Tel.: 1511-52 55 60
(ehemals Fleischerei Reich)

Marktplatz 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

von 16.09. bis 21.09.2024

Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:
Asia-Honig-Geflügelpfanne mit Wokgemüse 100 g **1,19 €**
frische grobe Bratwurst 100 g **0,99 €**

Tüte nur 11,60 €

Zimmermanns Schlemmer-Tüte:

- 2 Scheiben Pölzer Sauerkäse unbedingt probieren
- 2 grobe frische Bratwürste
- 400 g Gyros Geschnetzeltes vom Schwein

von Montag
bis Samstag

Zimmermanns Bayrische Wochen

deffiger Obazda 100 g, 1,99 €
feiner **Weißwurstsalat** abgeschmeckt
mit süßem Senf 100 g, 1,79 €

Mini-Fleischkäse für 2-3 Personen:
klassisch oder **NEU Mini-Pizza-
Fleischkäs** Stück 400 g 5,49 €

4 Leberknödel 3,95 €
in Brühe erwärmen, lecker

Sous Vide vorgegart
½ Maishähnchen, für 2-3 Personen
30 Min. in den Ofen fertig **1,39 €/100 g**

Rein Rind: dicke **Rindswürstchen** zum Eintopf oder **NEU! Rinds-Bratwurst**
Packung 2x 95 g 3,50 €

zum Wochenanfang von Donnerstag bis Samstag
Mini-Krustenbraten vom Becklinger Strohschwein
Sous Vide vorgegart für 2 - 3 Personen
Rinderschinkenbraten
feiner sehenmfräzer Zschnitt aus der Rinderkeule

 100 g **1,59 €**
100 g **1,69 €**



**Bei Kribbeln, Brennen
und tauben Füßen**

Beratungstag*
zum Thema „Polyneuropathie“
(auch telefonisch möglich)

📅 Do. 26.09.2024

**Jetzt anmelden und
Testangebot sichern!**

☎ 0511 - 9 56 20 35



*keine Diagnostik

friedenstal apotheke

Apothekerin Kathrin Thum

Hannoversche Str. 102 | 30627 Hannover

Mo. - Fr. 08.00 - 18.30 Uhr | Sa. 08.30 - 14.00 Uhr



Eine Zeitung für alle! **hallo** wochenende

hallo
wochenende

LESERREISEN

Kurzreisen 2024

Ihr
Reisepreis ab
€129
pro Person
Tagesfahrt

Tagestörn Helgoland Schiff Ahoi

Mit dem HSC Halunderjet ab/bis Hamburg
Landungsbrücken

Termine Tagesfahrt: MI. 16.10.24 | Do. 17.10.24 | SA. 19.10.24

Mit dem Highspeed Katamaran „Halunder Jet“ geht es von Hamburg ab St. Pauli Landungsbrücken um 08.30 Uhr in nur ca. 3,5 Stunden nach Helgoland. So viel Spannendes gibt es von der Wasserseite aus zu sehen, wenn wir über die Elbe fahren, durch den Hamburger Hafen, vorbei an den Inseln Neßsand und Hanskalbsand, über Wedel. Wir passieren die Insel Lühesand und haben danach freie Sicht auf das Alte Land und anschließend dann auf das Kehdinger Land. Über Cuxhaven weiter - wir passieren die Insel Neuwerk, sehen kleine Sandbänke und Inseln. Ein Vorteil des Halunder Jets ist, dass dieser direkt im Hafen von Helgoland anlegen kann und man nicht, wie mit den üblichen Ausflugsschiffen, ausgebootet werden muss. An Bord erwarten Sie komfortable Sitze, Panoramafenster und ein leckeres Frühstück. Während Ihres Aufenthalts gibt es vieles zu entdecken - die lange Anna, die Badedünen mit den Seehunden oder die bunten Hummerbuden. Um 16.30 Uhr beginnt die Rückfahrt von Helgoland nach Hamburg.

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Schiffs-
passage mit dem HSC Halunder Jet Sitzplatz Jet Class von Hamburg
Landungsbrücken nach Helgoland und zurück ✓ Aufenthalt auf Helgo-
land ca. 4 Std. ✓ Inklusive Treibstoffzuschlag

Extrakosten pro Person:

Zuschlag Termin Samstag..... € 10
Kinderermäßigung 4-14 Jahre - € 15

Ihr
Reisepreis ab
€269
pro Person
im DZ

Gerhard Richter - Verborgene Schätze

Kunstreise Kunstpalast Düsseldorf &
K20 Ausstellung

Reisetermin 2-Tage-Reise/ÜF: Do. 31.10. - Fr. 01.11.2024

Die Sonderausstellung im Kunstpalast vereint mehr als 120 Arbeiten aus allen Schaffensphasen Gerhard Richters. Bei vielen der ausgewählten Arbeiten handelt es sich um Verborgene Schätze: Werke aus Privatsammlungen, die zuvor selten oder sogar noch nie öffentlich gezeigt wurden. Unter dem Titel „Raus ins Museum! Rein in Deine Sammlung“ zeigt dazu die Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen im K20 mit „Meistwerken von Etel Adnan bis Andy Warhol“, mehr als 180 Kunstwerke, die in den Jahren 1904 bis 2023 entstanden sind. Zwei interessante Ausstellungen erwarten Sie!

Leistungen:

- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
- ✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Hotel Leonardo Royal Hotel Düsseldorf Königsallee****
- ✓ VIP-Eintritt & Führung 60 Min. Kunstpalast Düsseldorf Ausstellung „Gerhard Richter. Verborgene Schätze“ Tag 1 um 14.45 Uhr
- ✓ VIP-Eintritt & Führung 60 Min. K20 Düsseldorf Ausstellung „Meisterwerke von Etel Adnan bis Andy Warhol“ Tag 2 um 11.15 Uhr

Extrakosten pro Person:

EZ-Zuschlag..... € 38
City-Tax vor Ort zahlbar

WINTERGARTEN VARIÉTÉ Berlin

JOSEPHINE BAKER -
The Queen of Entertainment

Reisetermine 2-Tage-Reise/ÜF:

So. 08.12. - Mo. 09.12.2024

So. 15.12. - Mo. 16.12.2024

Ihr
Reisepreis ab
€199
p. P. im DZ
inkl. PG3

Mit der Show verneigt sich der Wintergarten vor einer einzigartigen Künstlerin! Zusammen mit den fabelhaften Sängerinnen Nicolle Rochelle und Alice Francis, die live begleitet von einer fantastischen Band, alternerend die wunderbaren Chansons der schwarzen Diva interpretieren, lädt Europas renommiertestes Variététheater zu einer musikalisch-artistischen Reise durch die Jahrzehnte ein! Es lebe das Variété - Vorhang auf für „JOSEPHINE“!

Leistungen:

- ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
- ✓ 1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Leonardo Hotel Berlin Mitte****
- ✓ Eintrittskarte Wintergarten PG 3 um 18.00 Uhr

Extrakosten pro Person:

EZ Comfort-Zuschlag..... € 46
Aufpreis Eintrittskarte PG 2..... € 38
Aufpreis Eintrittskarte PG 1..... € 48
City-Tax zahlbar vor Ort