

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 Wetterfühligkeit 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 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 wetterfühlig. 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 klagten 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 zu finden, wenn es kälter wird. Frauen beschreiben sich selbst laut der Studie von 2021 im Vergleich zu Männern häufiger als wetterfühlig. Auch sind Ältere der Studie zufolge häufiger betroffen als Jüngere.

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

► Wetterfühligkeit ist individuell. Der Deutsche Wetterdienst empfiehlt deswegen Betroffenen, sich selbst und die Reaktion auf das Wetter besser kennenzulernen. Dabei kann zum Beispiel ein Wettertagbuch 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 Wechselduschen, regelmäßige Bewegung und Spaziergänge bei Wind und Wetter unterstützend wirken.

► Wettervorhersagen können Wetterfühligkeit 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
Raabestr. 1/ Podbielskistraße
Hannover/List
Tel.: 0511-52 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-Gebratene mit Wokgemüse 100 g **1,19 €**
frische grobe Bratwurst 100 g **0,99 €**

Zimmermanns Schlemmer-Tüte:
- 2 Scheiben Pölzer Saumagen! unbedingt probieren
- 2 grobe frische Bratwürste
- 400 g Gyros Geschnetzeltes vom Schwein **Tüte nur 11,60 €**

von Montag bis Samstag
Zimmermanns Bayerische Wochen

| | | | |
|------------------------------------|-------|--------|---|
| deftiger Obazda | 100 g | 1,99 € | Mini-Fleischkäse für 2-3 Personen: |
| feiner Weißwurstsalat abgeschmeckt | 100 g | 1,79 € | klassisch oder NEU Mini-Pizza- |
| mit süßem Senf | | | Fleischkäse Stück 400 g 5,49 € |

4 Leberknödel 3,95 €
in Brühe erwärmen, lecker

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

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

zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag
Mini-Krustenbraten vom Becklinger Strohschwein
Sous Vide vorgegart für 2-3 Personen 100 g **1,59 €**
Rinderschmorbraten
feiner schneidbarer Zehnstrich aus der Rinderkeule 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

Quer-einsteigende willkommen!

REWE
Familie Schell
Dein Markt

Neuer Markt – neues Glück.

Komm ins REWE Team Hannover-Limmer!

Für unseren neuen Markt in Hannover-Limmer, Zur Wasserstadt 4 suchen wir **Mitarbeitende (m/w/d) in Voll- oder in Teilzeit.**

Freu dich auf Personalrabatte, ein faires Gehalt, u.v.m.!

Bewirb dich jetzt: rewe.de/karriere