



Wenn wir das Wetter fühlen



SA, 13. 10.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund – Das
Magazin

Wer kennt das nicht: Man ist gut gelaunt und vital, solange einen Sonnenschein und stabiles Hochdruckwetter verwöhnt. Sobald sich diese ruhige Wetterlage aber ändert, verdüstert sich nicht nur die Stimmung. Meist leidet auch die Leistungsfähigkeit und das Allgemeinbefinden darunter.

Unterschiedliche Symptome. Viele reagieren mit Kopfdruck, innerer Unruhe, Kreislaufstörungen, Konzentrationsschwäche, Schwindel, Gereiztheit oder allgemeinem Unwohlsein. Das alles können Symptome sein, die auf Wetterfühligkeit schließen lassen. Betroffen ist inzwischen fast jeder Dritte, Frauen übrigens dreimal so häufig wie Männer. Meteorologen zufolge ändert sich etwa alle sechs Tage die Großwetterlage – meist in Form von Temperatur- und Luftdruckschwankungen. Es lässt sich also erahnen, wie sehr die Lebensqualität Betroffener unter Wetterfühligkeit leiden kann.

Feiner Unterschied. Wetterfühligkeit wird auch Meteoropathie genannt und bezeichnet eine Überempfindlichkeit gegenüber Witterungsänderungen wie: Luftdruckschwankungen, Föhn, Hitzewellen, wechselnde Luftfeuchtigkeit, drückende Luft oder Gewitter. Der Körper hat also Schwierigkeiten, sich an die veränderten Witterungsverhältnisse anzupassen. Sehr wichtig ist es aber zu bedenken: Wetterfühligkeit ist – obwohl sich Betroffene sehr beeinträchtigt fühlen – keine Krankheit.

Davon zu unterscheiden ist die *Wetterempfindlichkeit*, die sich durch eine Verschlechterung von bestehenden Erkrankungen durch Witterungsänderungen äußert. Hier liegt bereits eine Grund-

erkrankung in Form von Herz-Kreislauf-Beschwerden, Asthma oder bronchialen und rheumatischen Erkrankungen vor.

Die medizinische Wissenschaft und Forschung steht hier aber noch am Anfang. Was dabei genau im Körper passiert, ist noch nicht entschieden geklärt. Als Auslöser werden starke Luftdruckschwankungen oder Energieveränderungen der Luft, auch Atmosphericics genannt, diskutiert. Innerhalb der Erdatmosphäre treten hierbei elektromagnetische Wellen impulshaft auf. Bei bestimmten Wettervorgängen können sie auf das Gehirn einwirken. Aber auch diese Theorie muss erst durch wissenschaftliche Studien belegt werden. Besonders ungünstige Wetterlagen fürs Wohlbefinden sind auf jeden Fall Föhn und Smog. Letzterer wird besonders in Großstädten bei Tiefdrucklagen beobachtet. Aufgrund von intensivem Verkehrsaufkommen bildet sich über Städten dann eine Art Dunstglocke, unter der es zu einem Schadstoffanstieg in der Luft kommt. Das Ergebnis ist ähnlich dem bei Föhn: Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden.

Behandlung. Aber was hilft nun gegen Wetterfühligkeit? Die Antwort scheint unbefriedigend, entspricht aber der Realität: Dagegen ist in Wahrheit kein Kraut gewachsen. Das einzige, was man empfindlichen Personen raten kann ist, Anstrengungen und Belastungen an solchen Tagen möglichst zurückzunehmen. Manchmal hilft auch – wenn möglich – ein Ortswechsel. Wichtig ist es, ausreichend zu trinken, auf gesunde Ernährung zu achten und möglichst auf Alkohol und Zigaretten zu verzichten.



„WETTERFÜHLIGKEIT
IST KEINE
KRANKHEIT“