

Reader's Digest Deutschland

Frische Luft als beste Medizin

17.09.2009 - 10:00 Uhr, Reader's Digest Deutschland

Stuttgart (ots) - Wetterfühligkeit darf nicht als Wehleidigkeit abgetan werden - Zeitschrift DAHEIM in Deutschland rät dazu, den Arzt aufzusuchen

Die einen bekommen Kopfschmerzen, andere fühlen sich müde und reagieren gereizt, wieder andere können sich kaum konzentrieren und schlafen schlecht: Menschen, die unter Wetterfühligkeit leiden, reagieren ganz unterschiedlich auf klimatische Veränderungen. Die Zeitschrift DAHEIM in Deutschland geht in ihrer Oktober/November-Ausgabe dem Phänomen auf den Grund und stellt fest: Wetterfühligkeit ist weder ein Hirngespinnst noch eine Krankheit im medizinischen Sinn, sondern ein Anzeichen dafür, dass der Mensch Probleme mit dem Organismus hat. Rat der Experten: Das Warnsignal des Körpers nicht als Wehleidigkeit abtun, sondern sich ärztlichen Rat einholen.

"Wir kennen sowohl die Symptome bei Wetterfühligkeit als auch die möglichen Ursachen, aber wissenschaftlich hinreichend bewiesen sind die Faktoren nicht, da oft mehrere Parameter gleichzeitig wirken", sagt Dr. Eva Wanka, Diplom-Meteorologin am Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität in München.

Mögliche Ursachen dafür, dass es einem Organismus schwer fällt, sich an eine neue Wetterlage anzupassen, können zum Beispiel Stress und Herz-Kreislauf-Störungen sein. Aber auch Menschen, die einen zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck haben, Rheumakranke, Migränepatienten, Asthmatiker oder Menschen, die Knochenbrüche und Amputationen hinter sich haben, leiden verstärkt unter Wetterschwankungen.

Meteorologen und Mediziner gehen davon aus, dass Druckschwankungen in der Atmosphäre eine Ursache für die Wetterfühligkeit sind. Vor allem die niederfrequenten Luftdruckschwankungen gelten als Auslöser. "Diese entstehen, wenn unterschiedliche, etwa warme und kalte Luftmassen, einander überströmen oder sich über Hindernisse wie Berge bewegen", so Wanka. Untersuchungen haben ergeben, dass auch schnelle und starke Veränderungen der Temperatur sowie der Luftfeuchtigkeit als Ursache für Wetterfühligkeit in Frage kommen, weil der Körper dann Schwerstarbeit bei der Thermoregulation zu leisten hat.

So fühlen sich Menschen mit Bluthochdruck bei starker Erwärmung oft besser, Menschen mit niedrigem Blutdruck leiden in solchen Phasen hingegen oft unter Schwindelgefühlen und Kopfschmerzen. Beim Föhn kommt beides zusammen - niederfrequente Luftdruck-schwankungen und ein rascher Temperaturanstieg. Die Folgen sind bei den meisten Menschen dann dieselben: Kopfschmerzen und Kreislaufprobleme.

Aus Sicht der Experten gibt es gegen Wetterfühligkeit keine Medizin im klassischen Sinn, sondern nur ein Mittel: An die frische Luft gehen, sich dem Wetter aussetzen und damit die Empfindlichkeit des Körpers abtrainieren.

Darüber hinaus empfiehlt es sich, im Alltag einige Verhaltensregeln zu beachten: Bei Hitze viel trinken, auf gesunde Ernährung achten, Sport treiben, Stress durch autogenes Training abbauen, ausreichend schlafen, wenn möglich in der Frühe schwimmen, Wechselduschen praktizieren und regelmäßig in die Sauna gehen. Mit allen Maßnahmen, so die Fachleute, wird das Immunsystem des Körpers trainiert und die Fähigkeit verbessert, auf Wetterextreme leichter zu reagieren.

Für weitere Informationen zu diesem Thema stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Die Zeitschrift DAHEIM in Deutschland (Ausgabe Oktober/November) ist ab 21. September am Kiosk erhältlich. DAHEIM in Deutschland ist der zweite Zeitschriftentitel von Reader's Digest.

Artikel aus der Oktober/November-Ausgabe zum Download:
<http://www.readersdigest.de> Auf Service für Journalisten klicken
(Rubrik DAHEIM in Deutschland)

@@infblk@@

Pressekontakt:
Reader's Digest Deutschland: Verlag Das Beste GmbH
Öffentlichkeitsarbeit, Uwe Horn
Vorderbergstraße 6, 70191 Stuttgart
Tel.: 0711 / 6602-521, Fax: 0711 / 6602-160,
E-mail: presse@readersdigest.de

Originaltext:	Reader's Digest Deutschland
Pressemappe:	http://www.presseportal.de/pm/32522/reader-s-digest-deutschland
Pressemappe als RSS:	http://presseportal.de/rss/pm_32522.rss2