

Wetterfühligkeit: Gibt es das wirklich?

Hitze, plötzliche Wetterwechsel, Sturm: Etwa die Hälfte der Deutschen gibt an, wetterfühlig zu sein

VON RND NEWSROOM

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 uns bestimmtes Wetter tatsächlich 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 Herzstiftung 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



Wetter ist ein Faktor, der Einfluss auf unsere Gesundheit haben kann. SYMBOLFOTO: COTTONBRO STUDIO/PEXELS

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.

Wetterfühlig sein heißt nicht gleich, dass man unter dem Wetter leidet, so Matzarakis. „Man unterscheidet zwischen wetterregierend, wetterfühlig und wetterempfindlich“, so der Wissenschaftler. Jeder Mensch reagiert auf das Wetter, wenn ihm zum Beispiel die Temperatur auffällt. Das hat noch nichts mit einer empfundenen Wirkung auf den Körper zu tun. Wetterfähige hingegen nehmen eine Verbindung

zwischen dem eigenen Wohlbefinden und dem Wetter wahr, die aber nicht unbedingt unangenehm sein muss. Für Wetterempfindliche können Wetterphänomene durchaus zur echten körperlichen Belastung werden.

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 Stu-

die 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, 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.

* Wetterfühligkeit ist individuell. Der Deutsche Wetterdienst empfiehlt deswegen Betroffenen, sich selbst und die Reaktion auf das Wetter besser kennenzulernen. Dabei kann zum Beispiel ein Wettertagebuch helfen. Eine Vorlage dafür gibt es zum Beispiel auf der Seite [Menschenswetter.de](https://www.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 Wetterfähigen 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.

Was beim Einkaufen zählt

Anzeigenblattleser sind bereits empfänglich für Sonderangebote (73,1% LpA). Trotzdem legen sie viel Wert auf Markenqualität und Umweltaspekte.

Quelle: Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

- Werbung in **hallo** wochenende wird von den Lesern als besonders nützlich und informativ bewertet
- Mit uns erreichen Sie verschiedene Zielgruppen
- Mit hoher Lokalkompetenz und starkem Nutzwert sind wir ein Sprachrohr für die Menschen in der Region
- Kontrollierte und zuverlässige Verteilung, Prüfung durch die Weigel GmbH, ein unabhängiges Institut für Qualitätsmanagement

hallo wochenende