

02. März 2020

Wenn das Wetter krank macht: Tipps gegen Wetterfühligkeit

Mal Sonne, mal Regen, mal warm, mal kalt: Der Frühling bringt – oft in schneller Abfolge – die unterschiedlichsten Wetterverhältnisse mit sich. Viele Menschen leiden dann unter der sogenannten Wetterfühligkeit. Genaue Zahlen gibt es nicht, schätzungsweise kämpft aber jeder zweite Deutsche mit den entsprechenden Symptomen. Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV Deutsche Krankenversicherung, gibt Tipps, wie Wetterfühlige gegensteuern können.

Wie entsteht Wetterfühligkeit?

Jeder Mensch reagiert auf das Wetter, etwa bei Kälte mit Frieren oder bei Hitze mit Schwitzen. Wer jedoch wetterfühlig ist, bei dem löst ein Wetterwechsel Unwohlsein und im schlimmsten Fall sogar gesundheitliche Probleme aus. Die Ursache: „Schlägt das Wetter um, verändern sich Luftdruck, Luftfeuchtigkeit und Temperatur. Daran muss sich der Körper erst gewöhnen“, so Dr. Wolfgang Reuter. „Bei manchen Menschen geht diese Umstellung schnell, anderen setzen Wetterumschwünge stärker zu.“ Diese Menschen gelten als wetterfühlig. Auf wechselhaftes Wetter reagieren sie mit körperlichen Beschwerden.

Was sind die Symptome?

Anzeichen für Wetterfühligkeit sind unter anderem Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit, Kreislaufprobleme oder Schlafstörungen, die während oder kurz nach einem Wetterwechsel eintreten. In schlimmeren Fällen können sogar Migräneattacken oder Schmerzen in Knochen, Gelenken und Narben auftreten. „Begleiterscheinungen sind häufig auch eine gereizte Stimmung oder Antriebslosigkeit“, erläutert der Gesundheitsexperte.

Wer ist betroffen?

„Frauen sind häufiger wetterfühlig als Männer. Das liegt daran, dass Frauen öfter mit Kreislaufproblemen oder einem niedrigen Blutdruck zu kämpfen haben“, so Reuter. Frauen in der Menopause sind besonders anfällig. Ebenfalls häufiger betroffen sind ältere Menschen. Aber auch wer beispielsweise an Asthma oder Rheuma erkrankt ist, kann durch einen Wetterumschwung verstärkte Symptome wie Atembeschwerden oder Gelenkschmerzen entwickeln.

Was hilft gegen Wetterfühligkeit?

Die gute Nachricht: Wer wetterfühlig ist, muss sich nicht damit abfinden. Es gibt einige Möglichkeiten, wie Betroffene die Symptome lindern können. „Viel Bewegung an der frischen Luft ist das A und O“, so Reuter. „Und zwar nicht nur bei Sonnenschein sondern auch bei schlechtem Wetter. Das stärkt den Kreislauf und härtet ab. Geeignet ist Ausdauertraining wie Walken, Wandern oder Radfahren. Aber auch ein täglicher Spaziergang von etwa 30 bis 45 Minuten hilft. Ebenfalls empfehlenswert sind Kneippbäder, Wechselduschen oder Saunagänge. Der Gesundheitsexperte rät Wetterfühligen zudem, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse und wenig Fleisch zu achten. Auf Genussmittel wie Alkohol, Tabak und Kaffee besser verzichten. Auch ausreichend Schlaf ist wichtig – mindestens 7 Stunden pro Tag. Wer das nicht schafft, sollte zumindest versuchen, jeden Abend um dieselbe Zeit ins Bett zu gehen. Denn auch ein regelmäßiger Schlafrhythmus kann helfen. Wer bereits unter den ersten Symptomen leidet, dem können Hausmittel Linderung verschaffen: Melissen- oder grüner

Tee, aber auch Aufgüsse, Tropfen und Dragees auf Basis von Kräutern wie Baldrian, Johanniskraut und Hopfen lindern die Beschwerden.

DKV Deutsche Krankenversicherung