



# Wetterschmerz, lass nach!

**Migräne, Rheuma, Asthma:  
Beeinflussen Hochs und Tiefs  
tatsächlich unsere Gesundheit?**

Von **OLGA BOBILEVA**

**G**erade noch herrschte strahlender Sonnenschein, es war warm. Nun ist der ehemals blaue Himmel voll dunkler Wolken, Blitze zucken, Donner rollt. Es wird kühl. Ein Achterbahn-Wetter, das vielen Menschen zu schaffen macht. Sie klagen über Schwindel, haben Kopf- und Gelenkschmerzen, fühlen sich matt, sind reizbar, finden nur schwer Schlaf.

Sind derlei Beschwerden tatsächlich auf den Wetterwechsel zurückzuführen?

Beeinflussen ein rascher Luftdruckwechsel und Temperaturschwankungen wirklich unser Wohlbefinden, sogar unsere Gesundheit?

Laut einer aktuellen, bisher unveröffentlichten Studie des

Deutschen Wetterdienstes (DWD) und des Umweltbundesamtes glaubt fast jeder zweite der 1600 Befragten, dass das Wetter beeinflusst, wie es ihnen geht.

Viele von ihnen sind wetterfühliger oder wetterempfindlicher – Umstände, die weniger eine Krankheit im klassischen Sinne, sondern Befindlichkeitsstörungen sind.

Im Gegensatz zu den Wetterfühligen leiden die Wetterempfindlichen oft an Vorbeschwerden wie Migräne, Herz-Kreislauf-Störungen, Rheuma und Asthma.

Dr. Uta Liebers, Fachärztin für Pneumologie an der Charité, glaubt aus Erfahrung an die Befindlichkeitsstörungen – trotz lückenhafter wissenschaftlicher Datenlage. „Bei Asthmatikern können Symptome wie Atemnot

durch wechselnde Wetterbedingungen verstärkt werden. Zum Beispiel, wenn der Pollenflug ansteigt oder der Luftdruck und damit der Sauerstoffdruck in der Luft sinkt.“

Auch der Biologe Holger Westermann aus Heilbronn ist sich sicher, dass für Menschen mit angegriffener Gesundheit ein Wetterumschwung oftmals eine enorme körperliche Belastung mit sich bringt. „Manche Anpassungsreaktionen des Körpers können die Symptome unmittelbar verstärken. Bei Kälte kontrahieren die Adern und der Blutdruck steigt. Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt das Infarktrisiko. Rheumakranke leiden bei nasskaltem Wetter.“

Menschen mit zu niedrigem Blutdruck – oftmals junge Frauen – werden beim Durchzug ei-

ner Warmfront oder bei Warmluftzustrom von hämmernden Kopfschmerzen gequält.

Um Betroffenen zu helfen, hat Holger Westermann in Kooperation mit dem DWD die Internetseite [www.menschenswetter.de](http://www.menschenswetter.de) eingerichtet. Sie bietet Biomedizin-Informationen, die Führung eines Online-Wettertagebuchs und Biowetter-Vorhersagen.

Die Freiburger Medizin-Meteorologin Angelika Grätz sagt dazu: „Der Wetterfühlige erhält frühzeitige Informationen zum Einfluss des Wetters auf sein physisches und psychisches Befinden. Das hilft zusätzliche Belastungen zu vermeiden. Gesundheitliche Risiken werden vermindert, die Lebensqualität wird gesteigert.“

Und was kann man tun, um Wetterfühligkeit vorzubeugen? Abhärten. Gesunden Men-

schen werden Saunabesuche, Wechselduschen und flotte Spaziergänge empfohlen. Chronisch Kranke sollten vorher Rat bei einem Arzt einholen.

Doch für beide Gruppen gilt: Stress reduzieren, viel trinken, sich gesund ernähren.

Der Berliner Biopsychologe Prof. Dr. Peter Walschburger sieht den Versuch, gesundheitliche Probleme am Wetter festzumachen, eher kritisch: „Wer ein chronisches Zipperlein hat, muss dieses nicht notgedrungen nur bei einem Wetterwechsel verspüren.“ Seiner Meinung nach bietet sich das Wetter in diesem Fall aber besonders gut als vermeintliche Ursache der Beschwerden an.

Professor Dr. Jürgen Kleinschmidt, Mediziner und Physiker aus München, steht dem Phänomen Wetterfühligkeit