

Nordrhein/Ruhrgebiet- News

DF0EN - DL0DRG - DL0VR

darin die

„INFORMATIONEN ZUM UKW- WETTER“

im gemeinsamen Rundspruch der Distrikte Nordrhein und Ruhrgebiet

mit dem **Deutschlandrundspruch** und den

Terminankündigungen für verschiedene Aktivitäten

DL5EJ, Klaus Hoffmann

Sonntag, **28. August** 2016

Wettertrend für die kommende Woche

Ich möchte den **Montag** als Brückentag zwischen den vergangenen heißen Sommertagen und den sich wieder neu einstellenden nicht mehr so heißen erneuten Sommertagen ab **Dienstag** bezeichnen. Es wird zunächst einmal etwa 10 Grad kühler, da die Luft zwischen einem sich uns nähernden Biskaya- Hoch und einem Ostseetief aus Nordwesten hereinweht. Ab **Dienstag** setzt sich dieses Hoch verstärkt über Deutschland durch. Das bedeutet wieder viel Sonnenschein bei Temperaturen im Norden um 20, im Nordosten um 23 und im Süden und Südosten um 25 Grad. In der „Brückenphase“ kann es örtlich zu ein paar Hitzegegewittern kommen, vornehmlich im Bergland von Eifel, Bergischem-, Sauer- und Münsterland und Ostwestfalen. Die dabei fallenden Regenmengen machen sich nur punktuell bemerkbar und tragen nicht zu einer wirklichen Abschwächung der flächendeckenden aktuellen Trockenheit bei.

Die zweite **kommende Wochenhälfte** wird so weitergehen. Angenehme sommerliche Temperaturen um die 25 Grad, Sonnenschein und zeitweise etwas windig. Ob es am nächsten **Wochenende** wieder wechselhafter wird, ist jetzt noch nicht sicher genug vorherzusagen.

„Wenn die Narbe schmerzt“

Wohlbefinden und Wetter

Kennen Sie den Ausspruch „So munter wie ein Fisch im Wasser“? Ja wo denn sonst? Wasser ist schließlich das Lebenselement eines Fisches. Was ist denn unser Lebenselement? Natürlich die Luft. Aber einen vergleichsweise analogen Schluss kenne ich nicht. Der müsste lauten: „So munter wie ein Mensch in der Luft“. Dass diese Redensart nie irgendwo auftaucht, hat wohl seinen Grund. Und dieser hat mit dem Wetter zu tun.

Man weiß längst, dass das Wettergeschehen einen Einfluss auf Wohlbefinden und Stimmung beim Menschen hat und bei einer Vielzahl von Erkrankungen mitspielt. Es ist zwar nicht das Wetter selbst, das zu gesundheitlichen Krisen führen kann, jedoch zeigen sich bei bestimmten Wetterlagen gewisse Krankheiten häufiger als sonst. So treten vermehrt

Schmerzen auf: Bekannt sind z.B. die *Narbenscherzen*, die einen Wetterwechsel lange vorher ankündigen, aber auch „grundlose“ *Kopfschmerzen* gehören dazu sowie Konzentrationsstörungen.

Schon der griechische Arzt **Hippokrates** warnte seine Kollegen vor Jahrtausenden: „Seid besonders auf der Hut bei Wetterwechsel! Vermeidet in dieser Zeit den Aderlass, das Ausbrennen von Wunden und operiert nur, wenn es unbedingt sein muss!“ Hippokrates sagte mit Sicherheit nichts umsonst, so wie bis heute auch die meisten Ärzte. Er wusste wohl auch, dass schönes Wetter andererseits heilsam sein konnte. Es stärkt die *Abwehrkräfte* und führt zu *Wohlbefinden*. Die Hormonproduktion wird angekurbelt, man lebt intensiver, optimistischer und froher als bei miesem Wetter. Je-

doch neigen manche Menschen gerade dann dazu, sich zu überschätzen. Überarbeitet und untrainiert nutzen sie das schöne Wetter, um sich auf Trimpfpfade und Pisten zu stürzen. Schon mancher **Infarkt** geschah innerhalb einer Schönwetter-Periode. Hält das gute Wetter sehr lange an, können körperliche *Erschlaffung* und *geistige Trägheit* die Folge sein. So ist der Mensch eigentlich dort am leistungsfähigsten, wo sich ein gemäßigtes Wetter am häufigsten ändert. Bei uns in Mitteleuropa ist das etwa hundertmal im Jahr der Fall. Wir sollten deshalb nicht ständig am Wetter etwas auszusetzen haben.

Bekannt ist die *Hitzebelastung* bei hoher Luftfeuchtigkeit, *Schwüle* genannt. Dieser Begriff wird manchmal falsch angewendet. Erst wenn die Luft je Kubikmeter zwischen 14 und 15 g oder mehr Wasser enthält, tritt Schwüle ein. Dem entspricht eine Lufttemperatur ab etwa 17 Grad C, denn kältere Luft kann nur weniger Wasser in Form von Dampf aufnehmen. Die *Kreislaufbelastung* bei Schwüle entsteht dadurch, dass der Körperschweiß nicht mehr ausreichend schnell verdunsten kann und somit ein *Mangel an Kühlung* des Körpers durch die Haut auftritt.

Wenn ein Hochdruckgebiet abwandert und Südwestwind aufkommt, steigen die *Unfallziffern* rapide an. Die Menschen werden vermehrt *nervös*, *reizbar* und *unkonzentriert*. Vor allem auch Kinder sind dann bisweilen total „aus dem Häuschen“. (Zurzeit haben wir eine solche Wetterlage.)

Bei Annäherung der Front eines Tiefdruckgebietes – wenn also das Barometer fällt – fühlen sich in erster Linie Leute mit *niedrigem Blutdruck* schlecht. Der sinkt nämlich noch weiter ab, weil der atmosphärische Gegendruck zurückgeht. Auch die Beschaffenheit des *Blutes* ändert sich. Die Zahl der weißen *Blutkörperchen* steigt rasch an. Die roten *Blutplättchen*

werden klebriger und klumpen leichter zusammen als sonst. Das bedeutet eine erhöhte Neigung zu *Thrombosen* und *Embolien*. Blutverdünnende Medikamente können hier Abhilfe schaffen. Aber Vorsicht: eine Medikation nach Wettererscheinungen einzurichten ist wohl keine gute Idee. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Bisweilen wirken *Arzneimittel* bei fallendem Luftdruck entweder „giftiger“ als gewöhnlich oder zeigen sich wirkungsloser.

Nach der Warmfront folgt im Allgemeinen eine Kaltfront mit Abkühlung und Nässe. Dann sollten sich *Herzkranke* und zu *Krämpfen* neigende Menschen besonders vorsehen. *Wunden* heilen bisweilen schlechter und es treten die typischen *Erkältungskrankheiten* oder die *grip-palen Infekte* auf.

Ein gesunder Mensch wird die Wetterunbilden schadlos überstehen und keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen verspüren. Ein kranker Mensch ist auf jeden Fall wesentlich *anfälliger*. Ein bewährtes Mittel gegen die so genannte „*Wetterfühligkeit*“ besteht darin, sich jeden Tag bei jedem Wetter mindestens eine Stunde lang im Freien zu bewegen. So lernt der Körper, sich auf die unterschiedlichsten Wetterreize einzustellen. Er wird und bleibt dann auch widerstandsfähiger und abwehrbereiter gegen Krankheiten. Radfahren, Skaten und Joggen sind gute Mittel, aber auch ein täglicher Spaziergang von etwa einer Stunde bewirkt schon viel. Denn wie heißt es so schön: „Manches ginge besser, wenn man mehr ginge.“

73
DL5EJ

„*Wo bleibt heut nur der Sonnenschein?
Liegt' s an den Isobaren?
Ach lass den Tag doch trübe sein,
wir trinken unsren Klaren!*“