

Nordrhein/Ruhrgebiet- News

**„INFORMATIONEN ZUM UKW- WETTER“**

im gemeinsamen Rundspruch der Distrikte Nordrhein und Ruhrgebiet mit dem

**Deutschlandrundspruch** und den

Terminankündigungen für verschiedene Aktivitäten

DL5EJ, Klaus Hoffmann

**Immer sonntags ab 11 Uhr**

Guten Morgen aus Kempen! Hier ist DL5EJ, Klaus. Ich grüße Sie.

Wir haben in den vergangenen Wochen immer wieder große bis extreme Temperaturschwankungen erlebt. Hat dieses Jojo- Wetter auch Auswirkungen auf unseren Körper, unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden? Um diese Frage soll es heute gehen.

Zunächst einmal muss man feststellen: das Wetter in Mitteleuropa war schon immer recht wechselhaft. Das liegt an den Tiefdruckgebieten, die sich meist vornehmlich über unsere geografischen Breiten hinweg von West nach Ost fortbewegen und uns mit Warm- und Kaltfronten überziehen und mit Hochdruckgebieten abwechseln. Je nachdem sich ein Tief mit warmen südlichen Winden vom Mittelmeer oder ein Hoch mit kalter Luft aus dem Norden durchsetzt, haben wir stabile oder wechselhafte Temperaturen. Dominieren die Tiefs, dann ist das Wetter vorwiegend wechselhaft.

Die starken Temperatursprünge wirken auch auf unseren Körper aus. Sie machen zwar nicht krank, können aber bestehende Beschwerden verschlimmern. Wir alle reagieren jedoch auf das Wetter. Unser Organismus versucht ja immer, unsere Körpertemperatur auf knapp unter 37 Grad C zu halten. Das fällt ihm bei warmen Lufttemperaturen natürlich leichter als in kalter Luft. Durch Verwendung geeigneter Kleidung unterstützen wir die Temperaturkonstanz unseres Körpers. Die Temperaturumstellung bedeutet Stress, und Stress schwächt das Immunsystem. Dadurch steigt die Anfälligkeit für Infekte. Auch dass bei Regen die Stimmung kippt und bei Sonne steigt, ist eine völlig normale Reaktion auf das Wetter.

Nun gibt es aber Menschen, die besonders „wetterfülig“ sind. Für diese sind Temperatursprünge nicht ganz so unproblematisch. Laut einer Studie des Deutschen Wetterdienstes gehen 50 % der Deutschen davon aus, dass sich das Wetter auf ihre Gesundheit auswirkt. Sie beschweren sich über Migräne, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Gelenkschmerzen und über stärkere Symptome von Rheuma und Asthma.

Wetterempfindsame Menschen haben es noch schwerer. Sie leiden unter stärkeren Symptomen, wenn das Wetter umschlägt. Dazu gehören Schmerzen in den Knien oder Atemnot, weil der Organismus mit den Schwankungen nicht hinterher kommt. Grund dafür bilden oft chronische Krankheiten oder Operationen. Auch Allergien können sich verschlimmern. Durch milde Temperaturen im Winter wird die Pollensaison länger und intensiver. So fliegen bereits im Januar die Pollen der Erle und der Haselnuss durch die Luft. Auch Birken können ein bis drei Wochen früher blühen als üblicherweise, wenn der Spätwinter sehr milde verläuft. Im Unterschied zu anderen Bäumen werfen Birken deutlich mehr Pollen auf einmal ab. Dementsprechend heftig fallen die Symptome bei Betroffenen aus.

Menschen mit einem gesunden Immunsystem leiden seltener an Wetterfüchtigkeit. Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung können helfen.

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!“

Schönes Wetter kann andererseits heilsam sein. Es stärkt die Abwehrkräfte und führt zu Wohlbefinden. Die Hormonproduktion wird angekurbelt, man lebt intensiver, optimistischer und froher als bei miesem Wetter. Jedoch 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.

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“.

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. 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. Ansonsten treten gewisse Nebenwirkungen von Arzneimitteln bei solchem Wetter stärker auf als gewöhnlich oder die Medikamente zeigen sich wirkungsloser.

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

Ein gesunder Mensch wird die Wetterunbilden schadlos überstehen und keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen verspüren. Ein kranker Mensch ist auf jeden Fall wesentlich anfälliger. Auch spielen Vorerkrankungen eine Rolle. Ein bewährtes Mittel gegen die „Wetterfähigkeit“ besteht darin, sich jeden Tag bei jedem Wetter etwa 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, wie gesagt, ein strammes Spazierengehen. Denn wie heißt es so schön: „Manches ginge besser, wenn man mehr ginge.“

Bereits der alte Archimedes ging stets zu Fuß, ging stets per Pedes. Doch ging er auf besondere Weise, bewegte sich fast nur im Kreise. Ja, ja, der weise Archimedes, ging stets zu Fuß, fuhr nie Mercedes.

Vy 73

DL5EJ

4. März 2021 871

