

Unser Kooperationspartner DKV Deutsche Krankenversicherung AG informiert – April 2020

HL: Wenn das Wetter krank macht

SL: 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 wetterfühliger 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 wetterfühliger. 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 wetterfühliger 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 wetterfühliger 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 sieben 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.“

Über den ERGO Experten Dr. Wolfgang Reuter

Dr. Wolfgang Reuter (Jahrgang 1960) hat Medizin und Politikwissenschaften in Freiburg und Paris studiert. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet er in unterschiedlichen Einrichtungen im Gesundheitswesen, 1999 kam er zur ERGO Group AG. Hier leitet er die Abteilung Medizinische Beratung im Leistungsmanagement der DKV Deutsche Krankenversicherung. In seiner Freizeit spielt der Vater von sechs Kindern Tennis und liest Thomas Mann.

Die DKV ist der Spezialist für Krankenversicherungen der ERGO Versicherungsgruppe und bietet Krankenversicherungsschutz mit einem Höchstmaß an Sicherheit und Leistung. Mit mehr als 250 Berufs- und Standesorganisationen arbeitet die DKV partnerschaftlich zusammen.

Profitieren auch Sie von den vorteilhaften Konditionen unseres Gruppenversicherungsvertrages. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir informieren Sie gern.

DKV Deutsche Krankenversicherung AG
Kooperation Verbände und GKV
50594 Köln

Telefon: 02 21/5 78 45 85 - Telefax: 02 11/4 77 75 06 - Mail: gruppenversicherung@dkv.com