



Wetter und Gesundheit

Wetterbedingte Gesundheitsbelastungen

Das Wetter ist ein vielbeachtetes Thema, bestimmt es doch mal mehr, mal weniger unsere Tagesplanung. Daher wundert es nicht, dass sich viele Menschen an den Wettervorhersagen orientieren, die mit Hilfe verschiedener Wetterdaten und komplizierter mathematischer Modelle errechnet werden. Diese Wettermodelle arbeiten mittlerweile sehr zuverlässig und können Wetterentwicklungen recht genau vorhersagen. Und genau diese Prognosen lassen sich auch nutzen, um wetterbedingten Gesundheitsbelastungen vorzubeugen.

Strahlend blauer Himmel, Sonnenschein, eine sanfte Brise – solch ein Bilderbuchwetter tut nicht nur der Seele, sondern auch dem Körper gut. Wetter und Klima beeinflussen jedes Ökosystem und selbstverständlich auch den menschlichen Organismus – sowohl auf posi-

tive als auch auf negative Weise. Bestes Beispiel: die Sonnenstrahlung. Sie wärmt, regt die Durchblutung an, steigert die Leistungsfähigkeit und verbessert die Stimmung. Dem stehen die Gesundheitsgefahren durch zu viel UV-Strahlung gegenüber, die zu Sonnen-

brand, erhöhtem Hautkrebsrisiko und einer Schwächung des Immunsystems führen kann. Neben der Sonne sind es weitere sogenannte meteorologische Elemente, die unser Wetter ausmachen. Dazu gehören Temperatur, Luftdruck, Luftfeuchtigkeit, Sonnenstrahlung, Wind- und Niederschlagsmenge. Sie alle haben Einfluss auf unseren Organismus. Ihre Reizstärke ist dabei abhängig von der jeweiligen Wettersituation.

Wenn Wetterwechsel zu schaffen machen

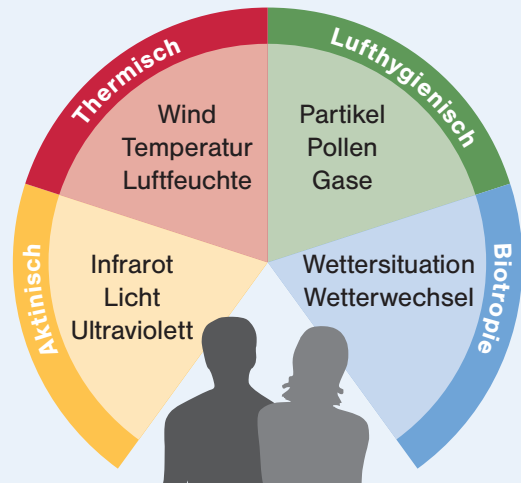
Vielleicht gehören auch Sie zu den Menschen, die es im wahrsten Sinne des Wortes in den Knochen spüren, wenn ein Wetterwechsel bevorsteht. Bei manchen treten Beschwerden wie Kopfschmerzen, Migräne, Abgeschlagenheit und Schlafstörungen auf. Diese Wetterfühligkeit lässt sich wissenschaftlich mit Hilfe der Biotropie des Wetters erklären. Die biotrope Wirkung des Wetters wird durch das Zusammenspiel der verschiedenen meteorologischen Elemente und ihre jeweiligen Wirkungen auf unseren Organismus bestimmt. Sie ist besonders ausgeprägt bei kurzfristigen und markanten Änderungen im Wetterablauf und bei bestimmten Wettersituationen, wenn der Organismus schnell mit Anpassungsmechanismen reagieren muss. Dies ist z. B. im Übergangsbereich zwischen einem abziehenden oder sich abschwächenden Hochdruckgebiet und einem herannahenden Tief oder beim Durchzug von Warm- und Kaltfronten der Fall. Denn dann verändern sich viele meteorologische Elemente: Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Luftbewegung, aber auch die Bewölkung und damit der Sonnenschein sowie die Strahlungsverhältnisse und der Luftdruck.

Wie gut wir uns an die neue Wettersituation anpassen können, hängt stark von unserer

Medizin-Meteorologie

Wie beeinflussen Wetter und Klima lebende Organismen? Mit dieser Frage beschäftigt sich die Biometeorologie. Sie befasst sich mit den Wechselwirkungen zwischen atmosphärischen Prozessen und lebenden Organismen, also Pflanzen, Tieren und Menschen. Die Human-Biometeorologie fokussiert sich auf die Einflüsse auf den Menschen. Ein Teilgebiet der Human-Biometeorologie ist die Medizin-Meteorologie. Sie beschäftigt sich mit den Wirkungen von Klima und Wetter auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit.

Die Wissenschaftler unterscheiden vier Hauptwirkungskomplexe, denen bestimmte meteorologische Elemente zugeordnet werden können.



Entsprechend der zu erwartenden Wettersituation und den dabei bestimmenden meteorologischen Elementen ist es möglich, gezielt Vorhersagen zum Gesundheitswetter zu machen.

aktuellen körperlichen Verfassung ab. Sind Sie z. B. gerade psychisch angespannt oder schlafen Sie schlecht, macht Ihnen u. U. auch ein Wetterumschwung stärker zu schaffen. Ist Ihr Gesundheitszustand durch eine Erkrankung geschwächt, können Wettereinflüsse die Gesundheit zusätzlich belasten und die Erkrankung verschlimmern. Man spricht in diesem Fall von Wetterempfindlichkeit. Typische Erkrankungen, die mit Wetterempfindlichkeit ein-

hergehen, sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatische Erkrankungen, Atemwegserkrankungen und Stoffwechselstörungen.

Natürlich ist es zu einfach, alles auf das Wetter zu schieben, doch wenn man weiß, dass man zu Wetterfühligkeit oder -empfindlichkeit neigt, lohnt es sich, sich entsprechend vorzubereiten (s. Kasten).

Verhaltenstipps für Wetterfühlige

- **Anpassungstraining:** Solange Sie körperlich gesund sind, können Sie die Anpassungsfähigkeit Ihres Körpers an das Wetter trainieren. Wirkungsvolle Maßnahmen sind z. B. Wechselduschen, Kneippkuren, regelmäßige Bewegung, Spaziergänge bei Wind und Wetter, Aufenthalte in Reizklimazonen, z. B. an Nord- oder Ostsee. Wenn Sie körperlich angeschlagen oder krank sind, ist ein Anpassungstraining nicht empfehlenswert, da es eine zusätzliche Belastung bedeutet.
- **Biowettervorhersage:** Nutzen Sie die Wettervorhersagen. Die Wetterdienste fassen die medizinisch relevanten Wetterprognosen unter der Biowettervorhersage zusammen. So können Sie sich auf Wetterwechsel einstellen und Aktivitäten gezielt planen bzw. meiden. Patienten mit hohem Blutdruck sollten z. B. bei bestimmten Wetterlagen auf körperliche Anstrengungen verzichten.
- **Wettertagebuch:** Es ist sehr hilfreich, wenn Sie wissen, wie Sie auf bestimmte Wettersituationen reagieren. Das können Sie herausfinden, wenn Sie ein Wettertagebuch führen. Ein kostenfreies Online-Wettertagebuch finden Sie z. B. unter: www.menschenswetter.de
- **Ärztlicher Rat:** Reagieren Sie sehr empfindlich auf das Wetter, dann sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Möglicherweise ist die Anpassungsfähigkeit durch eine Erkrankung oder einen schlechten Gesundheitszustand beeinträchtigt. Der Arzt kann ggf. therapeutische Maßnahmen gegen die Beschwerden einleiten.



Vorsicht Hitze, Vorsicht Sonne!

Gute Vorbereitung und Schutzmaßnahmen sind auch bei anderen Wettersituationen angezeigt, so etwa bei anhaltender Hitze oder starker UV-Strahlung. Beides kann nicht nur belastend sein, sondern zur ernsthaften Gesundheitsgefahr werden.

Beschert uns der Sommer, so wie in den letzten Jahren, Rekordtemperaturen, muss die körpereigene Thermoregulation auf Hochtouren laufen, um den Körper vor einer Überhitzung zu schützen. Das zeigt sich u. a. daran, dass wir heftig schwitzen. Dies ist ein effektiver Mechanismus, denn die Verdunstung des Schweißes auf der Haut sorgt für Abkühlung. Bei hoher Luftfeuchtigkeit und wenig Wind fällt dieser Effekt allerdings gering aus. Entsprechend hoch ist die gesundheitliche Belastung bei heißen und zugleich schwülen Wetterlagen. Für manche Menschen kann es dann sogar lebensbedrohlich werden. Es drohen Flüssigkeitsmangel (Dehydrierung), anhaltende Erschöpfungszustände, massive Herz-Kreislauf-Störungen, Sonnenstich und Hitzschlag. Zudem kann die Wärmebelastung dazu führen, dass bestehende Krankheiten sich verschlechtern. Ältere

Menschen sind besonders gefährdet. Denn im Alter nimmt die Aktivität der Schweißdrüsen ab, d. h., wir schwitzen weniger. Gleichzeitig lässt bei vielen auch das Durstgefühl nach. Dadurch steigt das Risiko für Austrocknung und Überhitzung des Körpers. Hinzu kommt, dass viele ältere Menschen an einer Grunderkrankung leiden oder Medikamente einnehmen, die Einfluss auf die Thermoregulation haben.

Vor starker UV-Strahlung müssen wir vor allem unsere Haut und unsere Augen schützen. Das gelingt am besten, wenn wir Sonne meiden, Schatten suchen, die Haut durch Kleidung und Sonnenschutzmittel schützen und Sonnenbrille tragen. Wie hoch die UV-Bestrahlungsstärke tatsächlich ist, beschreibt der UV-Index, der im Sommer oft Teil der Wettervorhersage ist. Ein hoher UV-Index bedeutet hohe Schutzmaßnahmen.

Wettervorhersagen zum Schutz der Gesundheit



Ob bei Wetterfühligkeit, zum Schutz vor Hitze oder Sonne: Nutzen Sie die Wettervorhersagen im Sinne Ihrer Gesundheit! Viele hilfreiche Tipps dazu finden Sie in unserer neuen Broschüre „Wetter und Gesundheit“, die in Zusammenarbeit

mit dem Deutschen Wetterdienst entstanden ist. Die Broschüre können Sie unter folgender Adresse anfordern: Deutsche Seniorenliga e.V., Heilsbachstr. 32, 53123 Bonn.

Verhaltenstipps bei Hitze

- **Hitze meiden:** Setzen Sie sich nicht unnötig der Hitze aus. Halten Sie sich möglichst in kühlen Räumen auf. Wenn Sie etwas draußen erledigen müssen, z. B. Einkäufe tätigen, sollten Sie dies auf die Morgenstunden verlegen.
- **Wohnung kühl halten:** Versuchen Sie, die Hitze aus der Wohnung fernzuhalten. Lüften Sie nur, wenn es draußen kühler ist als drinnen, z. B. in den frühen Morgenstunden. Dunkeln Sie die Fenster ab, um die Sonne abzuschirmen.
- **Viel trinken:** Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie ausreichend trinken, mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich. Zu empfehlen sind kühle (nicht kalte) Getränke, z. B. Mineralwasser, Saftschorlen, Kräuter- und Früchtetees. Wenn Sie stark schwitzen, greifen Sie zu natriumhaltigem Mineralwasser, um den Salzverlust auszugleichen. Damit Sie das Trinken nicht vergessen und die Trinkmenge im Blick behalten, stellen Sie sich am besten direkt morgens eine Flasche oder Kanne mit dem Getränk bereit.
- **Leichte Kost:** Vermeiden Sie deftiges Essen. Mehrere leichte Mahlzeiten, z. B. Salat, Obst, frisches Gemüse, belasten deutlich weniger.
- **Abkühlung:** Sorgen Sie für Abkühlung. Machen Sie z. B. ein kühles Fußbad, lassen Sie kaltes Wasser über die Handgelenke laufen, duschen oder waschen Sie sich mit kühlem Wasser, legen Sie sich eine kühle Komresse auf die Stirn oder in den Nacken.
- **Kleidung:** Tragen Sie bequeme, leichte und luftige Kleidung, z. B. aus natürlichen Materialien wie Leinen und Baumwolle.



GesundheitsWetter

Die GesundheitsWetter-App des Deutschen Wetterdienstes bietet für jede Region Deutschlands aktuelle Informationen zum Gesundheitswetter. Dabei werden die vier Kategorien Wetterfühligkeit, Pollenflug, Hitze und UV-Strahlung berücksichtigt und ggf. Risikowarnungen ausgesprochen. Weitere Informationen und Hinweise zum Download finden Sie unter: www.dwd.de, Suchbegriff: Gesundheitswetter