

## Was man gegen Wetterföhligkeit tun kann

# So wird's ein prima Klima

Von Andrea Rink

Morgens Calima mit Temperaturen um die 40 Grad, nachts Abkühlung auf 20 Grad – diese Temperaturschwankungen machen vielen Menschen zu schaffen. Wetterföhligkeit ist allerdings nicht nur auf den Kanaren ein Problem. Mittlerweile hat damit jeder zweite Europäer zu tun.

### Frauen leiden mehr

Lange Zeit wurde Wetterföhligkeit mit einem gering-schätzigen Lächeln unter der Rubrik eingebildete Leiden abgetan.

Mittlerweile aber haben Studiengruppen von Medizinern und Meteorologen bestätigt, dass es dieses Phänomen in der Tat gibt. Frauen sind davon deutlich häufiger betroffen.

Der Grund liegt in ihrer Hautbeschaffenheit: Die weibliche Haut ist durchschnittlich um einen halben Millimeter dünner als die von Männern. Temperaturschwankungen werden daher vom weiblichen Teil der Bevölkerung deutlicher –



Drohende Gewitter machen Wetterföhligen oft zu schaffen

Gemeinsam haben Ärzte und Klimaforscher ermittelt, welches Wetter den Menschen besonders gut tut.

### Gutes Wetter

Eine anhaltende Schönwetterlage mit mittleren Temperaturen ist für den Organismus am angenehmsten. Ebenso gut fürs Wohlbefinden: See- oder Gebirgsluft. Diese ist meist frisch, aber nicht kalt, dazu weht ein leichter Wind. Mit Ausnahme der Hochsommermonate und einiger Wochen im Winter klingt das, wie das thermische Profil der Kanarischen Inseln. Und tatsächlich wurde bereits vor geraumer Zeit festgestellt, dass der Archipel nahezu ein Idealklima für die Gesundheit besitzt.

Zu den einzelnen Wetterlagen: Ein stabiles Hoch, heiter bis wolkig, mit Temperaturen um die 20 bis 25 Grad, hält die Gefäße gesund. Es gibt dabei keinerlei Belastungen für Herz oder Kreislauf. Der Sonnenschein regt die Produktion von Vitamin D und dem Glückshormon Serotonin an. Deshalb ist diese Wetterlage ebenso gut für den Körper wie für das Seelenleben.

Eine Temperatur von maximal 27 Grad im Frühling oder Sommer hat den größten Wohlfühlereffekt. Nachts sollte sie etwas unter der 20-Grad-

Marke liegen, dann schläft man besonders gut. Tagestemperaturen von 19 bis 22 Grad sind günstig für Aktivitäten im Freien. Mit Bewegungsenergie läuft man zu Höchstform auf.

Wenn die Luftfeuchtigkeit eher gering ist, funktioniert der Kreislauf prächtig. Dann entsprechen die geföhlten Temperaturen exakt denen, die das Thermometer anzeigt.

Temperatur ist nämlich keine absolute Größe. So können sich 20 Grad im Mai kühler anfühlen als im September, umgekehrt wirken 28 Grad im Juli ganz anders als die gleiche Temperatur im Oktober.

### Schlechtes Wetter

Folgende Wetterlagen haben sich mittlerweile als generell schlecht für den Kör-

per erwiesen: Kaltfronten. Bei Kälte ziehen sich die Gefäße zusammen. Das ist einer der bekanntesten Auslöser für Kopfschmerzen.

Bei kalten Temperaturen muss der Körper zudem viel Wärme produzieren, dabei steigt der Blutdruck. Dazu kommt, dass das Blut leichter gerinnt; das schädliche LDL-Cholesterin nimmt zu.

Auch die Atemwege verengen sich in der kalten Luft: Darum kommt es dann öfter zu Problemen bei Asthma oder chronischer Bronchitis. Auch die Schmerzemp-

kühlen. Genau daher rührt im Hochsommer die Gefahr der Dehydration. Gegen drohende Austrocknung hilft nur eins: viel trinken. Am besten Mineralwasser, ungesüßte Säfte, Kräuter- oder Früchtetees.

Interessant ist an den neuesten Erkenntnissen rund um das Thema Wetterföhligkeit: Der Luftdruck hat, entgegen der landläufigen Meinung, keinerlei negativen Effekt auf den



Müdigkeit ist ein häufiges Kennzeichen

und bisweilen unangenehm – wahrgenommen. Darüber hinaus spielen auch Hormone eine Rolle für den Grad der Wetterföhligkeit: In den Wechseljahren ist diese deutlich stärker ausgeprägt.

Generell unterscheiden Mediziner bei diesem Krankheitsbild zwischen Wetterföhligkeit und Wetterempfindlichkeit: Als wetterföhlig bezeichnet man Menschen, die zum Beispiel bei Tiefdruck unter Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Kreislaufstörungen leiden, ohne krank zu sein. Wetterempfindlich wird man durch Erkrankungen wie Rheuma, Migräne, Herzprobleme. Die Symptome dieser Krankheiten verschlechtern sich dann bei einem bestimmten Klima.



Regen schlägt vielen Menschen aufs Gemüt

Apropos geföhlte Temperaturen: Dieser Begriff ist bereits seit einigen Jahren eine feste Größe in der Sprache von Ärzten und Meteor-

per erwiesen: Kaltfronten. Bei Kälte ziehen sich die Gefäße zusammen. Das ist einer der bekanntesten Auslöser für Kopfschmerzen.

findlichkeit ist erhöht. Deshalb klagen Wetterföhlige bei Kälte öfter über rheumatische Beschwerden, Narben- und Bruchschmerzen.

Bei sommerlicher Hitze dagegen weiten sich die Gefäße, der Blutdruck rutscht in den Keller. Dadurch wird der Herzmuskel oft nicht ausreichend durchblutet. Die Konsequenz: Der Mensch föhlt sich matt, müde und abgeschlagen. Die Schweißdrüsen kommen mit der Produktion nicht nach, der Körper greift auf Gewebewasser zurück, um sich abzu-



Im schlimmsten Fall kommt es zu depressiven Stimmungslagen

Körper. Luftfeuchtigkeit lässt Kälte noch kälter wirken, verstärkt Narben- und Rheumaschmerzen, verheilte Brüche tun weh. Bei Wärme verhindert feuchte Luft (Schwüle) die Verdunstung von Schweiß auf der Hautoberfläche. Es gibt kaum Abkühlung des Körpers. Das föhrt zu einer extremen Belastung für Herz und Kreislauf.

Auf den Kanaren macht besonders ein Wetterphänomen den Menschen zu schaffen: Der Calima, dieser so genannte „Bruma seca“ (Trockener Nebel) kommt

**NEUERÖFFNUNG IN ADEJE**

- med. Fußpflege
- Gesichtspflege
- Terminvereinbarung erwünscht
- Monatsangebot April
- Gesichtspflege 57,- € statt 62,- €

*Stankra*

**Simone Kramm**  
 Mobile: 620 85 58 99  
 Zwischen C/ del Grande und C/ San Sebastián. Local 50. Adeje.  
 An der Bank Santander 2 x links

**Clinica Dr. Anna Stange**  
 Einzige Diabetologische Facharztpraxis Teneriffas  
**Allgemein- und Innere Medizin**  
**Diabetologie**  
 Labor, EKG, Doppler, Lungenfunktionsprüfung  
 Hausbesuche  
**La Guancha - Plaza**  
 Teneriffa-Nord (zwischen Puerto und Icod)  
 Telefon: 922 829 829 / 24 h  
 Parkmöglichkeit direkt vor der Praxis