

Pressemappe: Agrar-PR

12.04.2022 | 09:58:00 | ID: 32846 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Gesundheit](#)

Tipps gegen Wetterfühligkeit

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - Müdigkeit, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme: Manche Menschen spüren es, wenn das Wetter umschlägt. Doch man kann einiges dafür tun, um sich bei Wetterumschwüngen besser zu fühlen. Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" gibt Ratschläge, wie wetterfähige Menschen vorbeugen können.

Mit Wechselduschen gegen Wetterfühligkeit

Eine häufige Ursache für Wetterfühligkeit ist ein nicht ausreichend trainiertes Herz-Kreislauf-System, sagt Professorin Angela Schuh, Leiterin des Fachbereichs Medizinische Klimatologie an der Ludwig-Maximilians-Universität in München (LMU). Schuh empfiehlt deshalb leichtes Ausdauertraining, zum Beispiel moderate Wanderungen, Schwimmen, Radfahren, Schlittschuhlaufen oder Spaziergänge.

Ebenfalls hilfreich ist es, das vegetative Nervensystem zu trainieren, weil es dann dem Körper leichter fällt, sich an Temperatursprünge anzupassen. Bewährt haben sich zum Beispiel Wechselduschen oder Anwendungen nach Kneipp. So schreitet man beim Wassertreten im Storchenschritt durch kaltes Wasser und wärmt sich anschließend auf. Einen ähnlichen Effekt haben Saunagänge mit anschließenden kalten Güssen. Wichtig ist dabei allerdings: Erst mit der Ärztin oder dem Arzt absprechen, ob derartige Anwendungen geeignet sind.

Am besten bei jedem Wetter rausgehen

Wetterfähige sollten sich zudem überwinden, bei jedem Wetter rauszugehen. Das stärkt das Immunsystem und hilft dem Körper dabei, sich schneller auf Temperaturschwankungen einzustellen. Dabei sollte man sich, empfiehlt Professorin Angela Schuh, nicht zu warm anziehen - sondern so, dass einem angenehm kühl ist. Das trainiert die sogenannte Thermoregulation. Sie sorgt dafür, dass der Körper seine normale Temperatur aufrechterhalten kann - unabhängig von äußeren Faktoren.

Auch die Prognosen zum Biowetter sollten wetterfähige Menschen im Blick behalten. So kann man sich auf Wetterwechsel einstellen und zum Beispiel Unternehmungen gezielt planen. Bei bestimmten Wetterlagen sollten beispielsweise Patientinnen oder Patienten mit hohem Blutdruck auf körperliche Anstrengungen verzichten. Und schließlich können auch ein geregelter Tagesablauf und ausreichend Schlaf gegen Wetterfühligkeit helfen. Auch die Ernährung spielt übrigens eine wichtige Rolle - ideal sind gesunde und nicht zu fettreiche Mahlzeiten, die zu festen Zeiten eingenommen werden. Auch wer jeden Tag zu ähnlichen Zeiten ins Bett geht und aufsteht, bringt Struktur in seinen Alltag.

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" 4A/2022 ist aktuell in den meisten Apotheken erhältlich.

Pressekontakt:
Katharina Neff-Neudert
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 089/744 33-360
E-Mail: presse@wubv.de