

# Wetterfühligkeit: **Alles nur Einbildung?**



Bild: AdobeStock\_213222269

**Föhn ist für viele Menschen der typische Kopfschmerzbringer, andere spüren ihre Narben, wenn das Wetter kälter wird. Während manche Wetterfühligkeit als Einbildung abtun, sind andere vom Einfluss auf die Gesundheit überzeugt. Was stimmt, weiß der Umweltmeteorologe Andreas Matzarakis.**

Im Zentrum für Medizin-Meteorologische Forschung untersucht Matzarakis, wie das Wetter unsere Gesundheit beeinflusst. Der Umweltmeteorologe unterteilt die Menschen dazu in drei Gruppen:

- Wetterreagierende
- Wetterfühlige
- Wetterempfindliche

## **Alle Menschen reagieren aufs Wetter**

Zu den Wetterreagierenden gehören alle Menschen. „Ist es hell, dunkel, warm oder kalt? Darauf reagiere ich“, schildert Matzarakis im Gespräch mit SALZBURG24. Die zweite Gruppe sind die Wetterfühligen. Sie haben eine medizinische Vorgeschichte und bei raschen Änderungen des Wetters können sie sich nicht anpassen. In Europa betrifft das etwa 50 Prozent aller Menschen. Föhn oder andere Phänomene verstärken in diesem Fall jene Beschwerden, die man sowieso schon hat.

Die Wetterempfindlichen — etwa 15 bis 20 Prozent der Europäerinnen und Europäer — bekommen starke Schmerzen bei Wetterumschwüngen, die sie in ihrem Alltag massiv beeinträchtigen. Sie haben ebenfalls eine medizinische

Vorgeschichte. Viele haben eine sogenannte „Vorfühlbarkeit“. Sie spüren die Veränderung des Wetters bereits bevor sie wirklich eintritt. Zurückzuführen sei das beispielsweise auf Luftdruckveränderungen.

## Die häufigsten Beschwerden

Zu den häufigsten Beschwerden gehören Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Unruhe. Auch Herz-Kreislaufkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates und der Atemwege stehen oftmals in Zusammenhang mit dem Wetter. Das wird auch in der Vorhersage berücksichtigt. Das sogenannte Biowetter zeigt an, an welchen Tagen das Risiko für die verschiedenen Gruppen besonders hoch ist.

## Warum wirkt das Wetter auf uns?

Wie das Wetter auf uns wirkt hat drei Gründe:

- Ist es warm oder kalt?
- Welche Erwartungen habe ich an den Tag?
- Die Änderungen der Bedingungen von Tag zu Tag und innerhalb eines Tages.

Warum das Wetter auf den Körper so stark wirkt, sei nach wie vor ungeklärt. „Aber wir wissen, wann es auftritt.“ Nämlich bei starken Wetterveränderungen. Nachgewiesen wurde das zum einen durch Befragungen, zum anderen durch klinische Studien, die mit den Wetterbedingungen in Verbindung gebracht werden. Durch Untersuchen des Blutdrucks könne man etwa darauf schließen, was bei bestimmten Wetterlagen mit den Werten passiere, erläutert Matzarakis.

## Kritik: Biowetter nicht sehr glaubwürdig

Es gibt aber auch Kritiker, die das Biowetter mit einem Horoskop vergleichen — und ihm gleich viel Glaubwürdigkeit einräumen. Etwa der Schweizer Atmosphärenforscher Hans Richner. Gegenüber der deutschen Zeitung „Zeit“ spricht er von Scheinkorrelationen: „Wenn Biowetter-Prognosen den Menschen einreden, dass sie bei Kälte Gelenkschmerzen bekommen, dann werden Studien genau diesen Effekt auch finden. Das ist ein sich selbst erhaltendes System.“

Matzarakis räumt ein, dass es für manche eventuell eine Ausrede sei, um nicht in die Arbeit zu gehen. „Wenn man sich aber die Wetterfühligen ansieht, die fast 20 Prozent der Bevölkerung ausmachen, kann man das nicht so einfach abtun.“

## Das hilft bei Wetterfühligkeit

Was hilft nun gegen Beschwerden bei Wetterfühligkeit? Generell alles, was dem Körper gut tut: „Rausgehen, sich bewegen, gesünder leben und sich abhärten“, rät Matzarakis. Aber alles im Rahmen der eigenen Möglichkeiten. Leide man an einer bestimmten Erkrankung, sollte man vorher medizinischen Rat einholen.

(Quelle: SALZBURG24)

<https://www.salzburg24.at/news/salzburg/wetterfuehligkeit-als-reine-einbildung-80749078>