

Wetterfühligkeit



Was tun, wenn mich das
Wetter krank macht?





Liebe Patientinnen und Patienten!

Mehr als 50% der erwachsenen Menschen in Deutschland leiden unter wetterbedingten Beschwerden. Diese Broschüre informiert Sie darüber, was man im allgemeinen unter Wetterfühligkeit versteht, wer betroffen ist und welche Wetterlagen welche Beschwerden verursachen. Sie finden hier außerdem Hinweise, wo Sie sich über aktuelle Wetterlagen informieren können und was Sie tun können, um wetterbedingte gesundheitliche Beschwerden zu behandeln.

Eine ausführliche Untersuchung und Beratung durch Ihren Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker kann durch diese Broschüre allerdings nicht ersetzt werden.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!
Ihre GLENWOOD GmbH

Herausgeber:

Glenwood GmbH
Pharmazeutische Erzeugnisse

Riedener Weg 23, 82319 Starnberg
Tel.: 08151/99879-0, Fax: 08151/99879-10
www.glenwood.de

Wetterfähigkeit, was ist das?

Bei den Menschen, die unter Wetterbeschwerden leiden, werden im allgemeinen zwei unterschiedliche Gruppen beschrieben.

Wetterfähig ist ein Mensch, der Reaktionen auf Wetter und Klima verstärkt wahrnimmt. Das Wettergeschehen beeinflusst bei diesem Menschen häufig die Gesundheit. Je nach Ausmaß der (Über)reaktion auf das Wetter kommt es zu Symptomen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, verminderter Leistungsfähigkeit und ähnliches.



Bei den Wetterfähigen existiert eine besonders betroffene Untergruppe – die **Vorfühli**gen. Deren Reaktionen auf das Wettergeschehen treten zwischen einigen Stunden bis zu mehreren Tagen vor Eintreten eines Wetterumschwungs auf. Sie nehmen mit dem Alter, bei Frauen besonders mit dem Eintreten der Wechseljahre zu, und sind besonders stark bei rheumatischen Erkrankungen, Narbenschmerzen, aber auch bei Herz-Kreislaufstörungen ausgeprägt.

Wetterempfindliche Menschen reagieren aufgrund gesundheitlicher Vorschädigungen (Operationen, chronische Erkrankungen) auf diverse Wetterreize. Die Symptome der bereits bestehenden Krankheiten werden durch das Wetter verstärkt. Dazu gehören vor allem Migräne, aber auch Narben- und Phantomschmerzen.

Im täglichen Sprachgebrauch unterscheidet man hingegen nicht nach Wetterfähigkeit und Wetterempfindlichkeit. Wir sprechen daher in dieser Broschüre allgemein von Wetterfähigkeit.

Wer ist betroffen?

Befragungen unter durchschnittlich gesunden Menschen ergaben, dass zwischen 50 und 70% ihre Gesundheit durch das Wetter beeinflusst sehen. Dabei steigt der Anteil der Wetterfühligen

mit zunehmendem Alter. Besonders Frauen reagieren auf die Wetterreize. Ihre Beschwerden sind meist intensiver und vielfältiger ausgeprägt.

Wer leidet besonders?	Was sind die Ursachen?
Überempfindliche, sensible Menschen	
Falsch ernährte Menschen	Ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen etc. beeinträchtigt das Allgemeinbefinden und die Leistungsfähigkeit und begünstigt somit Wetterfühligkeit.
Untrainierte, die zuwenig an die frische Luft gehen	Sie verlernen die Reaktion auf Umweltreize.
Alte Menschen	Sie haben eine verminderte Widerstandskraft, erschöpfte Adaptationsfähigkeit, chronische Krankheiten, leiden unter Bewegungsmangel, Verschleißerscheinungen und falschen Essgewohnheiten.
Personen unter hohem Streß und seelisch nervösen Spannungen	Überarbeitung, Konflikte, Sorgen und Probleme stören das vegetative Nervensystem und den Hormonhaushalt.
Chronisch Kranke, zum Beispiel Allergiker oder Rheumatiker	Sie besitzen eine verminderte Reaktionsfähigkeit auf äußere Reize aufgrund der bestehenden Krankheit. Oft wird die Krankheit durch Wettereinflüsse verstärkt
Menschen während der Genesung nach schweren Erkrankungen	Bei ihnen ist die natürliche Widerstandskraft gegen ungünstige äußere Reize noch nicht wiederhergestellt.
Frauen in den Wechseljahren	Sie leiden vor allem unter Schwindelgefühl, Herzrasen, Hitzewallungen, Erschöpfungs- und Angstzuständen sowie Schlafstörungen, die oft durch das Einwirken des Wetters auf den Hormonhaushalt verursacht werden.

Welche Symptome gehen mit Wetterfühligkeit einher?



Die gesundheitlichen Probleme, die mit einer Wetterfühligkeit einhergehen, sind vielfältig. Eine repräsentative Befragung des Instituts für Demoskopie Allensbach bei erwachsenen Bundesbürgern (2002) ergab als häufigste Symptome:

- Kopfschmerzen und Migräne (61%)
- Abgeschlagenheit (47%)
- Schlafstörungen (46%)
- Müdigkeit (42%)
- Gelenkschmerzen (40%)
- Gereiztheit (31%)
- Niedergeschlagenheit (27%)
- Schwindel (26%)
- Konzentrationsstörungen (26%)
- Narbenschmerzen (23%)

Welches Wetter führt zu welchen Beschwerden?

Verschiedene Wetterlagen haben unterschiedliche Auswirkungen auf Krankheiten bzw. Symptome. Der Übergang zwischen zwei Wetterfronten macht dem Wetterfühligsten zu schaffen. Die folgende Übersicht zeigt, welche Wetterlagen (Wetterklassen) sich ungünstig auf bestimmte Krankheiten auswirken.

Allgemein kann man sagen, dass es meist die Dynamik des Wetters ist, die dazu führt, dass sich der Organismus gestresst fühlt. So wirken sich z.B. schnell ansteigende oder für die Jahreszeit ungewöhnlich hohe Temperaturen, aufziehende Gewitter und Bewölkung sowie schnelle Wechsel von Luftfeuchtigkeit und Luftdruck ungünstig aus.

Wetter und Krankheiten	herannah. Tief und Warmluftzufuhr	herannah. Tief mit Kaltluftzufuhr	Tiefdruckzentrum
	— ungünstig		
Krankheiten	Wetterklassen		
Migräne	—		
Kopfschmerz	—	—	—
Schlafstiefe	—		
Allg. Befindlichkeitsstörung	—		—
Unfallanfälligkeit	—		
Thrombose/Embolie	—		
Entzündungen	—		
niedrig. Blutdruck	—		—
hoher Blutdruck		—	—
Herzinfarkt	—	—	
Erkrankungen der Herzkranzgefäße		—	—
Herzinsuffizienz	—	—	
Schlaganfall		—	
Asthma	—	—	—
Chron. obstrukt. Bronchitis	—	—	—
Chronische Polyarthrit		—	—
Koliken		—	—
Phantom-schmerzen	—		—
Diabetes mellitus (Zucker)	—	—	
Depressionen	—	—	

Welche Rolle spielen Ort und Jahreszeit?

Das bekannteste Wettergeschehen, das die beschriebenen Beschwerden auslösen kann, ist der Föhn im Alpenraum. Aber auch im Norden treten wetterbedingte Beschwerden auf. Dort sind Wetterwechsel häufiger und ausgeprägter als etwa in Süddeutschland. Ausserdem tut das Reizklima der Küstengegenden ein übriges.

Auch auf Urlaubsreisen können wetterbedingte Beschwerden auftreten. Der Wechsel in subtropisches oder tropisches Klima mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchte kann den Organismus stark strapazieren.

Die Jahreszeit scheint bei den meisten Wetterfühligkeitssymptomen keine entscheidende Rolle zu spielen. Allerdings tritt der Föhn vor allem im Frühling und im Herbst auf.



Wo bekomme ich Informationen zur Lage für Wetterfühlige?

Internet

Unter anderem bietet der Deutsche Wetterdienst (DWD) aktuelle Vorhersagen zum Einfluss des Wetters auf den Organismus an. Diese Biowetter-Vorhersagen stellt der DWD in einer Deutschlandkarte einfach und verständlich dar. Sie können unter www.dwd.de/biowetter abgerufen werden.

Eine Biowettervorhersage für einzelne Bundesländer, unterteilt nach unterschiedlichen Beschwerden, finden Sie außerdem unter www.biowetter.net



Telefon

Der DWD bietet auch einen telefonischen Ansgedienst für das Biowetter in Deutschland an. Bitte beachten: Bei dem Anruf dieser Nummern erhalten Sie zunächst eine kostenlose Tarifansage, bei der Sie erfahren, was eine Minute dieser Ansgedienste für Sie kostet.

Generalnummer 0900-1115460 00 **Schleswig-Holstein, Hamburg, nördliches Niedersachsen, Bremen** 0900-1115460 61 **Östl. und südl. Niedersachsen** 0900-1115460 62 **Südwestl. Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen** 0900-1115460 63 **Mecklenburg-Vorpommern** 0900-1115460 64 **Berlin, Brandenburg und nördliches Sachsen-Anhalt** 0900-1115460 65 **Hessen, Rheinland-Pfalz und das Saarland** 0900-1115460 66 **Südliches Sachsen-Anhalt, Thüringen und Sachsen** 0900-1115460 67 **Baden** 0900-1115460 68 **Nordbayern und Württemberg** 0900-1115460 69 **Ostbayern** 0900-1115460 70 **Bayern, südlich der Donau** 0900-1115460 71

Was kann ich tun bei Wetterfühligkeit?

Föhn-& Wettertropfen comp vertreiben Wetterbeschwerden

Wetterwechsel kann sich ganz erheblich auf Wohlbefinden und Gesundheit auswirken. Die Symptome reichen von Schwindel, Benommenheit und Antriebslosigkeit über Herz-Kreislaufbeschwerden bis hin zu Neuralgien (Nervenschmerzen), sogar migräneartige Kopfschmerzen können auftreten (siehe oben).

Föhn-& Wettertropfen comp ist ein homöopathisches Komplexmittel, mit einer Kombination bewährter Substanzen, die gegen die meisten wetterbedingten Beschwerden wirken.

Ammonium carbonicum hat sein Anwendungsgebiet bei Herz- und Kreislaufschwäche. Es wird zudem eingesetzt bei Benommenheit und Schwindel sowie Kopfschmerz, außerdem bei nervöser und überempfindlicher Stimmungslage.

Cephaelis ipecacuanha wird zur Behandlung von Kreislaufstörungen eingesetzt. Außerdem bei Migräne mit Übelkeit.

Nitroglycerinum wird bei Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Schwindelgefühl angewendet.

Rhododendron kommt bei Wetterfühligkeit zum Einsatz, sowie bei Kopfschmerz vor Föhn und bei Witterungsneurosen vor Regen, Wind, Sturm oder Gewitter.

Das Präparat kann sowohl bei chronischen wetterbedingten Beschwerden als auch zur Akutbehandlung eingesetzt werden.

Als Komplexmittel mit unterschiedlichen Wirksubstanzen haben **Föhn-& Wettertropfen comp** den Vorteil, dass sie ein breiteres Wirkspektrum als Einzelmittel abdecken. So können die unterschiedlichen, häufig gemeinsam auftretenden Symptome der Wetterfühligkeit mit einer einzigen Arznei besser bekämpft werden.

Föhn-& Wettertropfen comp erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke.



Weitere Tipps

Bewegung an frischer Luft!

Viel Bewegung an der frischen Luft ist ein guter Schutz gegen Wetterfälligkeit. Bereits flottes Spaziergehen steigert die Anpassungsfähigkeit von Kreislauf und Stoffwechsel.



Entspannung!

Bekannte Entspannungsmethoden wie autogenes Training, Yoga oder Qi Gong können helfen, die Symptome zu mildern.

Übergewicht reduzieren!

Bisher konnte zwar noch nicht nachgewiesen werden, dass gesunde Vollwertnahrung die Wetterfälligkeit verringert, aber eines steht fest: Unter den Wetterfälligen sind besonders viele Übergewichtige zu finden. Schlanke Menschen, die sich vollwertig ernähren, leiden dagegen weit seltener unter den Beschwerden.

Regelmäßige Schlafenszeiten

Ein regelmäßiger Schlaf- beziehungsweise Wachrhythmus ist Grundvoraussetzung für eine gute Gesundheit. Neuere Studien belegen, dass Menschen, die dauerhaft weniger als sechs Stunden schlafen, ihr Immunsystem nachhaltig schädigen. Das trifft aber auch auf Menschen zu, die ständig länger als neun Stunden schlafen. Das gesunde Maß liegt, wie so oft, in der Mitte: Sieben bis acht Stunden Schlaf gelten als ideal.

Zudem sollten Wetterfällige immer zur gleichen Zeit schlafen gehen und zur gleichen Zeit aufstehen. Auch am Wochenende! Denn dadurch lässt sich nachweislich die Anfälligkeit für Kopfschmerzen und Migräne reduzieren.

Verzicht auf Genussgifte

Eine ganze Reihe von Symptomen wie Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Nervosität und Stimmungsschwankungen lassen sich durch den Verzicht auf Alkohol, Nikotin und Koffein vermeiden.

Klimaanlagen meiden

Zugegebenermaßen können wir ihnen nicht immer entgegenen: In vielen Büros lassen sich die Klimaanlagen nicht abstellen. Und es gibt sicherlich auch Momente, in denen die Klimaanlage im Auto ihre Berechtigung hat. Wer allerdings tageweise die Anlagen in Betrieb setzt, darf sich nicht wundern, wenn er auf Klimareize immer empfindlicher reagiert. Deshalb diese öfter einmal abschalten!

Regelmäßig in die Sauna!

Gut gegen wechselnde Wetterlagen sind regelmäßige Saunagänge. Der Wechsel zwischen heißer Luft und eiskaltem Wasser kurbelt Durchblutung und Stoffwechsel an. Richtiges Saunieren desensibilisiert nämlich unseren Organismus. Dabei empfiehlt es sich, eher für eine kürzere Zeit eine 90 oder 100 Grad Celsius heiße Sauna aufzusuchen, als längere Zeit in der Biosauna bei 60 Grad Celsius auszuharren. Entscheidend ist, dass

danach der ganze Körper mit eiskaltem Wasser in Berührung kommt und nicht etwa nur kurz der Schweiß mit lauwarmem Wasser abgeduscht wird.



Abhärten durch Kneipp-Gänge!

Auch Kneipp-Anwendungen wie heiß-kalte Wechselduschen eignen sich hervorragend dazu, den Organismus abzu härten. Alles, was der berühmte Pfarrer Sebastian Kneipp schon vor 150 Jahren den Menschen riet, erhöht die Widerstandskraft des Körpers.

Föhn-& Wettertropfen comp

ZUSAMMENSETZUNG:

10 ml Mischung enthalten: Ammonium carbonicum Dil. D4 1,2 ml, Cephaelis ipecacuanha Dil. D6 1,2 ml, Nitroglycerinum Dil. D6 1,2 ml, Rhododendron Dil. D12 1,2 ml. Sonstige Bestandteile: Ethanol 15% (m/m) 5,2 ml.

ANWENDUNGSGEBIETE:

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: wetterabhängige Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen und Kreislaufbeschwerden.

GEGENANZEIGEN:

Föhn-& Wettertropfen comp dürfen nicht eingenommen werden bei Alkoholkrankheit. Schwangerschaft und Stillzeit. Kinder unter 12 Jahren.

NEBENWIRKUNGEN:

Keine bekannt.

WARNHINWEIS:

Dieses Arzneimittel enthält 33 Vol.-% Alkohol.

PACKUNGSGRÖSSEN:

Packungen mit 100 ml Mischung zum Einnehmen.





Glenwood GmbH

Pharmazeutische Erzeugnisse

Riedener Weg 23, 82319 Starnberg
Tel.: 08151/99879-0, Fax: 08151/99879-10
www.glenwood.de

847PB1d-1