Gesund durch den Sommer: Tipps vom Bremer Hausarzt zur Wetteranpassung

Wechselhaftes Sommerwetter belastet den Körper. Bremer Arzt Holger Schelp gibt Tipps zur Anpassung und Regulierung.

Standdatum: 23. Juli 2024.

Bild: dpa | Karl-Josef Hildenbrand

Die aktuellen Wetterbedingungen in Bremen stellen für viele Menschen eine Herausforderung dar. Wechselhaftes Wetter, geprägt von intensiven Temperaturwechseln, wirkt sich nicht nur auf die Stimmung aus, sondern auch auf die Gesundheit. Ein Bremer Hausarzt klärt über die gesundheitlichen Aspekte auf.

Herausforderungen des Körpers bei Wetterwechsel

Holger Schelp, Vorsitzender des Bremer Hausärzteverbands und praktizierender Arzt in Bremen-Huchting, erklärt, dass der menschliche Körper auf wechselhaftes Wetter mit einer Vielzahl unbewusster Reaktionen reagiert. „Kapitale Blutgefäße in der Haut, bekannt als Kapillaren, passen sich an die aktuellen Temperaturverhältnisse an und öffnen oder schließen sich entsprechend“, erläutert Schelp. Diese Anpassungsprozesse sind entscheidend, damit der Körper die notwendige Temperatur hält, um optimal zu funktionieren.

Wichtigkeit der Körperregulation

Besonders bemerkbar wird diese Anpassungsfähigkeit bei Menschen, die regelmäßig der Natur ausgesetzt sind, wie beim Campen. Schelp weist darauf hin, dass die Fähigkeit, sich an Temperaturschwankungen anzupassen, oft verlernt wird, wenn man überwiegend in beheizten Räumen lebt. Diese Körperregulation kann jedoch trainiert werden – eine positive Nachricht für alle, die ihre Gesundheit stärken möchten.

Empfehlungen für alle Wetterlagen

Um den Körper auf die Herausforderungen wechselhaften Wetters vorzubereiten, empfiehlt Schelp, auch bei weniger einladendem Wetter regelmäßige Bewegung im Freien zu praktizieren. „Die Körperregulation kann skalierbar verbessert werden, selbst wenn es kühl oder regnerisch ist“, sagt er. An sehr heißen Tagen sollte jedoch intensive körperliche Betätigung vermieden werden. Diese Balance ist wichtig, um Überhitzung und Stress zu minimieren.

Mehr Informationen und Tipps:

Für weitere Ratschläge zur Gesundheit und zum Wohlbefinden bei wechselhaftem Wetter konsultieren Sie den lokalen Gesundheitsdienst oder den Bremer Hausärzteverband.

Dieses Thema im Programm:

Bremen Eins, Der Morgen, 23. Juli 2024, 7:40 Uhr

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de