

Wetterfühligkeit: Wie sich Wetteränderungen auf unsere Gesundheit auswirken

Migräne und Wetterfühligkeit: Erfahren Sie von Juliane Gutmann, warum Wetterwechsel Kopfschmerzen auslösen können. Stand: 05.07.2024.

Migräne und die Macht des Wetters

Das Wetter hat eine größere Auswirkung auf uns, als wir vielleicht denken. Viele Menschen klagen über Beschwerden bei Wetterwechsel, angefangen von Kopfschmerzen, Müdigkeit bis hin zu Kreislaufproblemen. Aber warum fühlen wir uns bei bestimmten Wetterlagen schlechter?

Was steckt hinter der Wetterfühligkeit?

Wetterfühligkeit ist ein reales Phänomen, das zahlreiche Menschen betrifft. Diese Empfindlichkeit kann sich in verschiedenen Symptomen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Gelenkschmerzen und Abgeschlagenheit zeigen. Obwohl es schwer ist, wissenschaftliche Beweise dafür zu liefern, gibt es Erfahrungsberichte und Studien, die nahelegen, dass Wetterfühligkeit ernst genommen werden sollte. In Japan wurden Studien durchgeführt, die zeigten, dass Druckveränderungen Kopfschmerzen verursachen können.

Ein Blick auf typische Symptome bei Wetterfühligkeit

Das vegetative Nervensystem, das unser Wohlbefinden und die Körperfunktionen steuert, könnte durch Wetterumschwünge aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Plötzliche Wetteränderungen wie herannahende oder abziehende Tiefdruckgebiete sowie der Durchzug von Warm- oder Kaltfronten sind häufige Auslöser für wetterbedingte Beschwerden. Neben körperlichen Faktoren können auch Stress und Schlafmangel die Anfälligkeit für Wetterfühligkeit erhöhen. Die häufigsten Symptome sind Kopfschmerzen, Migräne, Müdigkeit und Abgeschlagenheit.

Maßnahmen gegen wetterbedingte Beschwerden

Um wetterbedingte Beschwerden zu lindern, können regelmäßige Bewegung, eine gesunde Ernährung und ausreichender Schlaf dazu beitragen, die allgemeine Verfassung zu verbessern und die Anfälligkeit für Wetterfühligkeit zu verringern. Darüber hinaus ist es ratsam, sich anhand von Wetterprognosen vorzubereiten und den Tagesablauf entsprechend anzupassen. Für wetterfähliche Personen kann es beispielsweise sinnvoll sein, bei großer Hitze während der Mittagszeit bis in den Abend hinein nicht übermäßig körperlich aktiv zu sein.

Dieser Artikel liefert allgemeine Informationen zum Thema Gesundheit und ersetzt keinesfalls den Besuch beim Arzt. Individuelle Fragen zu Krankheitsbildern sollten mit einem Mediziner besprochen werden.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de