Zeitschrift: Badener Neujahrsblätter

Herausgeber: Literarische Gesellschaft Baden; Vereinigung für Heimatkunde des Bezirks Baden

Band: 81 (2006)

Artikel: Wenn uns das Wetter auf die Gesundheit schlägt

Autor: Marolf, Nick

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-324880

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wenn uns das Wetter auf die Gesundheit schlägt

Nick Marolf

Das Wetter kann einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Viele Menschen geben an, bei bestimmten Wetterlagen unter Kopf oder Gliederschmerzen, Schlaflosigkeit, Unwohlsein oder Nervosität zu leiden. Von dieser «Wetterfühligkeit» betroffen sind vor allem ältere oder gesundheitlich angeschlagene Menschen. Zudem scheinen Frauen das Wetter eher zu spüren als Männer. In dieser Wetterchronik werden wir hin und wieder einen Blick auf die gesundheitlichen Begleiterscheinungen des Witterungsablaufes werfen. Bei welchem Wetter ist Kopfweh angesagt, wann droht eine Depression und wann juckt die Narbe?

Ein kurzer, aber intensiver Sommer

Die Chronikperiode startete stürmisch; das erste, grosse Sommerunwetter liess nicht lange auf sich warten. Von heftigen Sturmböen begleitet, gingen am 8. Juli über dem ganzen Mittelland vom Jura bis zum Bodensee teils nussgrosse Hagelkörner nieder. Die Schäden an Fahrzeugen wurden auf 100 Millionen Franken geschätzt, diejenigen in der Landwirtschaft auf 30 Millionen.

Nachdem schon der Juni wettermässig enttäuschte hatte, erfüllte auch der Juli wochenlang nicht die Erwartungen an schönes SommerferienWetter. Die Witterung blieb wechselhaft, eher feucht und oft gewittrig. Erst in der letzten Juliwoche gelang dem Hochsommer der Durchbruch. Drei Wochen lang herrschten hohe Temperaturen und viel Sonnenschein. So heiss und schwül war die Luft, dass gleich zwei Tornados eine Spur der Verwüstung durch den Kanton Freiburg zogen – für Schweizer Verhältnisse eine Rarität. Ein weiterer, heftiger Gewittersturm am 12. August räumte im ganzen Land nicht nur zahlreiche Bäume und Festzelte, sondern auch gleich den kurzen Hochsommer ab.

Statistisch betrachtet, schnitt der Sommer 2004 gar nicht so schlecht ab wie oft behauptet. Der vorjährige «Jahrhundertsommer» 2003 hatte eine kaum erreichbar hohe Messlatte hinterlassen. Der Sommer 2004 lag zwar weit darunter, war aber im langjährigen Vergleich immerhin überdurchschnittlich trocken und warm.

In der zweiten Augusthälfte bewirkten wiederholte Föhnlagen wechselhaftes Wetter. Der Föhn ist bekannt als Schulbuchbeispiel für Wetterfühligkeit. Die durch den Föhnwind ausgelösten oder begünstigten Beschwerden reichen von Kopfschmerzen, Übelkeit und Abgeschlagenheit bis hin zu Herz und Kreislaufproblemen. Selbst die Psyche ist gegen den Föhn nicht gefeit – weht der warme Wind, so steigt die Selbstmordrate. Als Ursache des vielfältigen Beschwerdebildes des Föhns werden geringe, kurzzeitige Druckschwankungen in der Atmosphäre vermutet.

Wetterkapriolen im Oktober

Anfang September kehrte der Sommer nochmals zurück. Zwei Wochen lang bescherte uns ein prächtiger Altweibersommer viel Sonne und milde Temperaturen. Danach war aber das wettermässige Abgleiten in den Herbst und Winter nicht mehr aufzuhalten; im Verlauf der zweiten Septemberhälfte sank die mittlere Tagestemperatur um über 20 Grad ab.

Ein letztes Aufbäumen gabs in der ersten Oktoberwoche: Am 5. Oktober kletterte die Temperatur nochmals auf sommerliche 27 Grad! Dies war nicht die einzige meteorologische Eigenart des Oktobers. Weil wiederholt kalte Polarluft und feuchtwarme Mittelmeerluft über der Schweiz zusammentrafen, gingen in den ersten beiden Wochen mehrere heftige Gewitter nieder. Diese führten nicht nur zu Turbulenzen in der Luft sondern auch in den Schlafgemächern. Besonders empfindliche Personen reagieren unbewusst Stunden im Voraus auf ein herannahendes Gewitter. Noch bevor Blitz und Donner sicht oder hörbar sind, verändern sich die Gehirnströme, was zu Nervosität und Schlaflosigkeit führen kann.

Viel Hochnebel im Mittelland, wenig Schnee in den Bergen

Nach dem wechselhaften, regnerischen Oktober wars für längere Zeit vorbei mit der Abwechslung. Der ganze November und der Dezember bis kurz vor Weihnachten blieben hochneblig verhangen, Tag für Tag grau in grau. Während einer solch langanhaltenden, trüben Hochnebelphase geraten viele Menschen an den Rand einer so genannten «Winterdepression». Verursacht wird dies durch eine Veränderung im Hormonhaushalt, welche wiederum auf einen Mangel an Sonnenlicht wegen der Nebeldecke und der verkürzten Tageslänge zurückzuführen ist. Wer etwas gegen Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und Unausgeglichenheit unternehmen will, sollte sich viel an der frischen Luft bewegen und womöglich einen Ausflug über die Nebelgrenze unternehmen.

Als schwacher Trost für uns unter der Nebeldecke blieben wochenlang nennenswerte Niederschläge aus. In den Skigebieten führte die Trockenheit jedoch zu

akutem Schneemangel; auch in höher gelegenen Gefilden lag bis Mitte Dezember erst ein Fünftel der üblichen Schneemenge.

Der langersehnte Schnee begann am 19. Dezember zu fallen, im Flachland erreichte die Schneedecke rund 10 cm Dicke. Leider machte aber das praktisch jährlich wiederkehrende Weihnachtstauwetter alle Hoffnungen auf weisse Weihnachten zunichte. Das Christkind kam über grüne Wiesen daher, bei milden zehn Grad hätte ihm beinahe ein TShirt als Bekleidung gereicht. Zum Jahresende hin sanken die Temperaturen wieder, Schnee vermischte sich mit Schneeregen.

So endete ein weiteres überdurchschnittlich warmes Jahr, wenn auch der Wärmeüberschuss 2004 weniger extrem ausfiel als in den Vorjahren. Auch die Sonnenstunden lagen leicht über dem langjährigen Mittel, die Niederschlagsmenge entsprechend darunter. Extreme Unwetter waren keine zu beklagen.

Zuerst der Frühling, dann der Winter?

Das neue Jahr begann sehr mild – so mild sogar, wie üblicherweise erst der März zu sein pflegt. In den ersten drei Januarwochen dominierte Sonnenschein; Hochnebel und Niederschläge blieben äusserst rar. Vögel zwitscherten, Mücken geigten, der Mensch freute sich bereits auf den Frühling. Dieser Vorfreude machte Frau Holle jedoch am 25. Januar einen gründlichen und nachhaltigen Strich durch die Rechnung. Die Temperatur sackte auf unter –10 Grad ab, über mehrere Tage hinweg schneite es, bis auch im Mittelland eine Schneehöhe von rund 10 cm erreicht wurde. Von einer kurzen, milden Phase Anfang Februar abgesehen, hielt sich der Winter hartnäckig bis Mitte März. Die langandauernde Kälteperiode war im Februar besonders ausgeprägt: An 19 Tagen schneite es im Februar, wenn auch immer nur in geringen Mengen. Dies waren harte Zeiten für Menschen mit Rheuma und Gelenkschmerzen. Solche Beschwerden werden durch kaltfeuchte Witterung verstärkt; Operationsnarben und verheilte Knochenbrüche können zu schmerzen und zu jucken beginnen.

Rechtzeitig zum Frühlingsbeginn wars dann mit der Kälte endlich vorbei. Die Temperatur erholte sich in der zweiten Märzhälfte rasch und übertraf bei viel Sonnenschein und wenig Regen die jahreszeitlich üblichen Werte. Der April war – wie es sich gehört – wechselhaft, ebenso die erste Maihälfte. Dank der feucht-warmen Witterung konnte die Vegetation den durch den hartnäckigen Winter bedingten Entwicklungsrückstand bald wettmachen.

Schon wieder ein Juni der Extraklasse

In der letzten Maiwoche brachte uns ein ausgedehntes Hoch über Europa den Hochsommer. Das Thermometer überschritt die 30°-Grenze an mehreren Tagen,

was für einen Mai ungewöhnlich ist. Von einer ausgeprägten, teilweise von Nachfrösten begleiteten Schafskälte vom 8. bis zum 11. Juni abgesehen, dauerte das sonnige, trockene und extrem warme Wetter bis Ende Juni an. Der Wärmeüberschuss auf der Alpennordseite betrug rund sechs Grad. Dies genügte für eine Aufnahme in die Liga der drei wärmsten Juni seit Messbeginn, dicht auf den Fersen des Juni 2003 und 2002.

Wie sich anhand weniger Beispiele andeuten liess, können einige Wetterlagen bei besonders empfindlichen Menschen Beschwerden auslösen. Bisher ausgeklammert wurde eine besondere Form der Wetterfühligkeit, welche einer Mehrheit der Menschen viel vertrauter ist: der positive Effekt eines sonnigen, milden Schönwettertages auf Körper und Geist!

Der Juni 2005 weckte Hoffnungen auf einen prächtigen Sommer. Ob uns der folgende Juli und August ein wetterbedingtes Stimmungshoch oder eine verregnete Sommerdepression brachten, wird uns die Wetterchronik in den nächstjährigen Badener Neujahrblättern verraten.