

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Wetterföhligkeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554551>

#### 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:** 21.01.2026

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

## **Wetterföhligkeit**

Wir sind gar nicht erstaunt, dass wir aus unserem Leserkreis in letzter Zeit vermehrt Mitteilungen erhalten haben die anzeigen, dass sensible Menschen bei diesen unbeständigen Wetterverhältnissen mit Schlafstörungen und allen möglichen Symptomen der Wetterföhligkeit geplagt werden. Die atmosphärischen Spannungen – die wir in letzter Zeit zu erdulden hatten – wirken selbstverständlich auch auf unser seelisches Empfinden. Wir dürfen nicht ausser acht lassen, dass nicht jeder Mensch genau gleich reagiert. Neuralgische Schmerzen, Kopfweh, Appetitlosigkeit, schlechter Schlaf, geistige Benommenheit und allerlei über das vegetative Nervensystem gesteuerte Störungen, können sich bei extrem schwankenden atmosphärischen Druck- und Temperaturschwankungen einstellen. Rapid wechselnde Wetterlagen wie Gewitter, Schwüle und Föhneinfluss, sind eine starke Belastung für Menschen, die ein schwaches Herz und einen labilen Kreislauf haben. Die meisten Menschen reagieren aber am empfindlichsten bei plötzlichen Temperatur- oder Luftdruckschwankungen, die bereits im Laufe eines einzigen Tages einsetzen können. Das auf diese Weise beanspruchte Nervensystem kann auch während der Nacht nicht zur Ruhe kommen und reagiert mit Schlafstörungen. Bei typischen Wetterlagen steigt auch die Anzahl der Unfälle im Verkehr und im Haushalt. Sogar ein Ansteigen der Selbstmordhäufigkeit kann mit extremen Wettersituations in Zusammenhang gebracht werden.

### **Der Kreis der Betroffenen**

Eine Grenze zu ziehen zwischen Wetterföhlichen und Menschen, denen Wetterschwankungen nichts ausmachen, wird statistisch wohl kaum möglich sein. Kann bereits jemand, der gelegentlich bei einem aufziehenden Gewitter Kopfschmerzen bekommt und sich abgespannt fühlt als witterungs-empfindlich bezeichnet werden oder nur derjenige, der über noch ausgeprägtere und häufigere Beschwerden klagt? So gibt es

auch Menschen, die einen Wetterumschlag schon einige Stunden oder sogar Tage vorher fühlen.

Bei uns in Mitteleuropa muss damit gerechnet werden, dass mindestens ein Drittel der Bevölkerung auf meteorologische Einflüsse mit körperlichem Missbehagen und seelischem Stimmungswechsel reagiert. Indessen dürfen wir nicht die individuelle Belastbarkeit aus den Augen verlieren. Jeder Mensch hat seine eigene Reizschwelle. Sie kann so weit herabgesetzt sein, dass sie zu einem Schwachpunkt wird, wobei ein Mensch von solcher Konstitution gleichsam jede Wetterveränderung sofort fühlt. Nicht nur die Erbanlage ist daran beteiligt, dass jemand an den Folgen der Wetterverhältnisse leidet. Auch eine chronische Erkrankung wie zum Beispiel Rheuma, Alterungsvorgänge oder ein früherer Unfall können eine Rolle spielen. Durch einen Verhaltensfehler wie Genussgifte, Schlafentzug, Fehlernährung und Stress kann die Belastbarkeit gegenüber einem Wetterumschlag erheblich beeinträchtigt werden.

### **Der notwendige Wetterreiz**

Nehmen wir an, Sie sehnen sich angesichts eines verregneten und kalten Frühjahrs nach viel Sonne und beschliessen, die Ferien in einem südlichen Land zu verbringen. Sie geniessen die ersten Tage wie in einem Traumland, doch nach zwei, drei Wochen wird der beständig wolkenlose blaue Himmel und die ewig scheinende Sonne allmählich zu einem Alpträum. Braungebrannt kehren Sie wieder heim. Vielleicht schon am nächsten Tag regnet es in Strömen. Herrlich, endlich mal ein Regen! So ist der Mensch! Man braucht ihm deshalb keinen Vorwurf zu machen, denn wir brauchen die wechselnden Witterungsreize, um unser Wohlbefinden zu stimulieren. Nur wenn dieser normale und gesundheitsfördernde Vorgang aus dem Rahmen fällt, dann erst wird unser Wohlbefinden darunter zu leiden haben.

Noch ein anderes Beispiel mag dies veranschaulichen. Niemand wird sich in voll-

klimatisierten Räumen mit gleichbleibender Temperatur und Luftfeuchtigkeit auf Dauer wohlfühlen. Ohne klimatische Reizimpulse reagieren wir mit Ermüdbarkeit, Konzentrationsschwäche und mit Anfälligkeit für Erkältungen. Vollklimatisierte Arbeitsräume bieten die denkbar schlechtesten Arbeitsbedingungen. In klimatisierten Hotelzimmern wird man zudem sicherlich nicht die gewünschte Schlaftiefe finden.

### Linderung der Beschwerden

Um der Wetterföhligkeit etwas entgegenzuwirken ist es am besten, wenn wir in dieser Zeit eiweiß- und fettarm essen, dafür aber viel kalk- und vitaminreiche Nahrung zu uns nehmen, vor allem genügend Vitamin

C, welches reichlich in Hagebutten, zum Beispiel als Brotaufstrich, dann in Petersilie, grünen Paprikaschoten und Zitrusfrüchten zu finden ist. Wenn wir uns müde und unwohl fühlen, dann dürfen wir nicht vergessen, uns mehr als sonst draussen in freier Natur zu bewegen. Wir brauchen gerade in solchen Situationen vermehrte Sauerstoffzufuhr und geistige Ablenkung, die uns die Betrachtung der Natur zu bieten vermag.

Auch sollten wir das Nachtessen frühzeitig einnehmen, am besten Fruchtnahrung. Wir sollten uns vor dem Schlafengehen nicht mit materiellen, sondern mit geistigen Dingen befassen, denn es ist so wichtig, wenn wir uns am Abend in angenehmer Atmosphäre entspannen.

AV

### Muten Sie Ihren Zähnen nur das Beste zu!

Die Natur bietet eine Fülle von Heilpflanzen, welche dem aufmerksamen Menschen in seinem Streben nach Gesundheit und Wohlbefinden helfen können. Die grösstmögliche Unterstützung aus dem Reich der Natur können wir erwarten, wenn unsere Nahrungs-, Heil- und auch Körperpflegemittel so naturbelassen wie möglich verwendet werden. Doch es ist mitunter schwierig, in der täglich unübersehbarer werdenden Flut von Werbeeinflüssen die Spreu vom Weizen zu trennen. Denn leider pflegen schon viele Hersteller irgendwelcher, von der Natur in Wahrheit entfremdeter Produkte mit den Schlagworten «natürlich» und «gesund» ein Werbespiel zu treiben. So geschieht das beispielsweise bei Zahnpasten und anderen Zahnpflegeprodukten. Nur in wenigen anderen Bereichen wird den Menschen auf derart, man möchte fast sagen «gewalttätige» Art und Weise eingetrichtert, wie zum Beispiel die Karies bekämpft werden soll mit den (umstrittenen) Fluorbeigaben. Würde man mit derselben Energie über die wahren Ursachen, nämlich die fehlgeleitete Zivilisationsnahrung, informieren, dann hätten wir einen Riesenschritt zur Verbesserung der allgemeinen Volksgesundheit getan.

Die unterstützende Hilfe der Heilpflanzen können wir uns auch mit einer natürlichen Zahnpasta angedeihen lassen, die ohne jegliche chemische Hilfsstoffe auskommt. Bei empfindlichem Zahnfleisch, etwa bei Zahnfleischbluten, empfiehlt sich die Zahnpasta, die Echinacea enthält. Die Wirkung dieser Königin unter den Heilpflanzen zur Steigerung der körpereigenen Abwehr und zur Entzündungshemmung ist vielfach wissenschaftlich nachgewiesen worden. Dadurch wird das Zahnfleisch gestrafft und gekräftigt, und es ist weniger entzündungsgefährdet. Weitere pflanzliche Inhaltsstoffe dieser Zahnpasta sind Extrakte aus Blutwurz, Heidelbeer und Süßholz sowie die hochwertigen ätherischen Öle aus Pfefferminz, Rosmarin und Eucalyptus.

Eine immer grösser werdende Zahl ernstnehmender Fachleute und Wissenschaftler warnt heute vor den Gefahren der Einnahme der höchst aggressiven Fluoride, die den Zahnschmelz härten und angeblich Karies eindämmen sollen. Karies ist aber keine Fluormangelkrankheit. Wirkliche Vorbeugung bringt nur eine gute Zahnpflege und eine vollwertige Ernährung ohne die üblichen Unmengen von Zucker und anderen