

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 6: Migräne : wenn der Kopf zerspringt

**Artikel:** Das Klima zur Gesundheit nutzen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557843>

### **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:** 22.02.2026

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



# Das Klima zur Gesundung nutzen

Eine Naturheilmethode, die in vielen Disziplinen und Fächern der Schulmedizin erfolgreich angewendet wird, ist die Klimatherapie. Seit langem schon werden die besonderen klimatischen Reize beim Menschen gezielt eingesetzt, vor allem in der inneren Medizin und in der Dermatologie sowie bei Rehabilitation und Prävention. Weshalb schicken die Ärzte einen Menschen in die Berge oder ans Meer zur Kur?

Die Klimatherapie arbeitet, wie andere naturgemäße Heilmethoden, nach dem Prinzip der Stimulation. Durch geschickt verabreichte und optimal dosierte Reize werden die im Organismus angelegten und vorgebildeten Reaktionsmöglichkeiten geweckt, entfaltet und intensiviert, so daß diese heilsam in den Krankheitsprozeß eingreifen können. Eine Art heilsame Belastung sozusagen. Die durch diese Reizbehandlung erzielten Effekte äußern sich generell in einer Erhöhung der Stabilität des Gesamtorganismus sowie des Niveaus des Funktionierens seiner Systeme und bleiben nach Absetzen der Therapie lange Zeit bestehen. Der Nutzungsmöglichkeiten sind viele: Bei chronischen Krankheiten, in der Rehabilitation nach Operationen oder schweren Erkrankungen und in der Prävention beim Abbau von Risikofaktoren und der Beseitigung von funktionellen Vorstadien organischer Erkrankungen.



Höhenklimatherapie braucht ihre Zeit. In Höhen um 2000 m ist die Anpassung frühestens nach drei Wochen abgeschlossen, in höheren Lagen dauert sie länger.

## Das Wirken des Wetters auf den menschlichen Organismus

Die atmosphärischen Vorgänge prägen den Organismus und seine Funktionen. Diese sogenannten biometeorologischen Wirkungskomplexe umfassen eine vielfältige Reihe ihrem Wesen nach unterschiedlicher Faktoren, die allerdings nicht isoliert, sondern kombiniert wirken. Des besseren Verständnisses der Gesamtvorgänge wegen, teilt die Wissenschaft diese Vorgänge in vier Wirkungskomplexe ein.

Beim *thermischen Wirkungskomplex* ist das thermische Verhalten der Atmosphäre bestimmend, also Lufttemperatur, -feuchte und Wind. Im *lufthygienischen Wirkungskomplex* werden Beschaffenheit und Reinheit der Luft betrachtet. Beim *aktinischen Wirkungskomplex* spielt die von der Sonne ausgehende Strahlung, die Hautfunktion, Atmung, Nervensystem und Blut beeinflussen kann, eine Rolle. Und schließlich mißt man dem *lufterlektrischen Wirkungskomplex* (Biotropie) Bedeutung bei, also Wetterlagen, Wetteränderungen, Gewitter usw.



Soll eine heilklimatische Kur von Erfolg geprägt sein, muß die Wahl des richtigen Aufenthaltsortes und der richtigen Jahreszeit an Krankheit und Konstitution des Patienten angepaßt werden. Dies geschieht vorzugsweise durch den behandelnden Arzt, denn er kann Empfehlungen und Anleitungen zur Klimatherapie geben.

### **Höhenklimatherapie**

Die einzelnen Klimaelemente ändern sich mit der Höhe über dem Meeresspiegel. Beim Höhenklima wirken sich erhöhte Strahlung (UV-, sichtbares Licht), tiefere Temperaturen, tieferer Sauerstoffpartial-, Luft- und Wasserdampfdruck sowie eine geringere Zahl von Schwebepartikeln in der Luft günstig auf den Organismus aus.

Im Mittelgebirge führen Vegetation und Oberflächengestalt des Geländes zu einer grossen Vielfalt von lokalklimatischen Eigenheiten. Vor allem der Wald mit seinen bioklimatisch günstigen Vorteilen wie Strahlungsschutz, Ausgleich von Temperaturspitzen, sauberer, an ätherischen Ölen reicher Luft u.a. trägt zu einem eigentlichen Schonklima mit guten Dosierungsmöglichkeiten bei.

Die Hochgebirgslage bietet mit intensiverer Sonnenstrahlung, größeren Temperaturunterschieden und schnelleren Windgeschwindigkeitsänderungen verstärkte Reizfaktoren.

### **Wie reagiert der Organismus auf das Höhenklima?**

Bereits unterhalb von 2000 m Höhe werden Schutzmechanismen gegen Sauerstoffmangel aktiviert: die roten Blutkörperchen nehmen zu. Diese Anpassung ist der entscheidende Faktor für die Höhenklimatherapie. Ab 2000 Meter zeigt die Nebennierenrinde verstärkte Hormonproduktion. Dies ist wichtig bei der Behandlung des Asthma bronchiale. Ab dieser Höhe zeigt auch der herabgesetzte Wasserdampfdruck seine Wirkung auf den Organismus: Der Bronchialschleimhaut wird mehr Wasser entzogen als in tieferen Lagen. Schließlich wird in dieser Höhe die Schleimhaut stärker durchblutet – bedeutsam für die Behandlung der chronischen Bronchitis.

Hautkrankheiten kommt im Hochgebirge die erhöhte Strahlung zugute. Die UV-Strahlung nimmt pro 1000 m Höhe um rund 25 Prozent zu und wird in der Höhe vom länger liegenbleibenden Schnee zu etwa 80 Prozent reflektiert. UV-Licht hat einen tiefgreifenden Einfluß auf zahlreiche Funktionen des Organismus: blutdrucksenkend, Cholesterinwerte-senkend, vorbeugend bei Arteriosklerose (Arterienverkalkung), Förderung der Produktion der Geschlechtshormone und Vitamin-D-Bildung (bei mittelwelligem UV-B-Licht). In der zusätzlichen Heliotherapie werden UV-Strahlen gezielt angewandt.

### **Thalassotherapie**

Thalassotherapie (von thalassa, das Meer) bedeutet Aufenthalt am Meer mit umfassender Nutzung der dort zur Verfügung stehenden Mittel. Das Klima hat aufgrund ausgeglichener Temperaturen und Luftfeuchtigkeit sowie meist ausgeprägter Luftreinheit schonende



Komponenten, aber auch stimulierende Faktoren wie starken Wind, erhöhte UV-Strahlung und salzhaltiges Aerosol (zerstäubtes Meerwasser). An der Nord- und der Ostsee führt die ständig wechselnde Kältebelastung im Verlauf von rund vier Wochen zu einer langanhaltenden Abhärtung. Das bedeutet: bessere Regulierung der Haut- und Schleimhautdurchblutung, Erhöhung des Spannungszustandes des Arteriensystems, vermehrter Appetit und Bewegungsdrang.

Der gegenüber dem Binnenland geringere Bewölkungsgrad und die meist hohe Luftreinheit wirken sich auf die UV-Strahlung positiv aus, so daß sie heliotherapeutisch einsetzbar ist. Vor allem im hellen Sand, der die Strahlungsfülle durch Reflexion zusätzlich verstärkt.

Das therapeutische Ziel der Bäder mit Meerwasser ist die Stimulierung der physikalischen und chemischen Wärmeregulation. Im 16 bis 17 Grad kalten (Nord-, Ostsee-)Wasser genügen kurze Bäder, damit keine Auskühlung stattfindet. Um den maximalen Wirkungsgrad zu erhalten, wird das Meerwasser in den meisten Kurorten schrittweise auf eine körperähnliche Temperatur erwärmt und in Duschen, Bädern oder in Schwimmbecken eingesetzt.

Der Strand stellt ein großes Inhalatorium dar, da die Luft, besonders bei Seewind und Brandung, größere Mengen Aerosol enthält. Dies kann ganzjährig klimatherapeutisch bei Erkrankungen der Atemwege genutzt werden. Schließlich werden dem Jodgehalt in Luft und Seewasser heilsame Wirkungen zugeschrieben, wie auch zusätzlichen Behandlungsmaßnahmen, zum Beispiel dem Wattlaufen (barfuß auf dem Meeresschlick, das ist ein feinkörniges mineralisches, jodhaltiges Sediment), Schlick- und Planktonpackungen sowie Meerwassertrinkkuren.

Das Klimaexpositionsverfahren ist eine zusätzliche Möglichkeit, den Organismus einer Vielzahl klimatischer Einflüsse auszusetzen, und reicht von der Bewegungstherapie (Terrainkur) und der Heliotherapie (UV-Strahlung) über die Freiluftliegekur und das Luftbad bis zum Nachtschlaf im Freien.



### Wann ist der Aufenthalt im Meeresklima angezeigt?

Die Thalassotherapie muß sinnvoll in den gesamten Behandlungsplan eingebaut sein. Sie ersetzt nicht zwangsläufig verordnete Medikamente und Krankheitsursachen werden ebensowenig zwangsläufig ausgeschaltet. Dennoch wird eine ganze Reihe von Indikationen für die Thalassotherapie genannt: Beispielsweise Chronische Bronchitis, Emphysem (Lungenblähung), Asthma bronchiale, Heuschnupfen, Rehabilitation nach Herzoperation, Infarkt, Bluthochdruck, Arteriosklerose (Arterienverkalkung), Schilddrüsenunterfunktion, Osteoporose, Ekzem, Psoriasis (Schuppenflechte), Streß oder depressive Angstzustände u.a..

Na dann, auf in die Ferien!