

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 75 (1997)
Heft: 10

Artikel: Hilfe, ich spüre das Wetter!
Autor: Walker, Andreas
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725150>

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: 12.01.2026

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

Hilfe, ich spüre das Wetter!

Text und Fotos:
Andreas Walker

Wenn der Föhn «drückt», macht sich vielleicht wieder das Kopfweh bemerkbar. Gerade für ältere Menschen ist Wetterföhligkeit fast immer ein Thema. Viele haben zum Beispiel durch einen Unfall oder durch Krankheit Narben am Körper, welche sich bei einem Wetterumschlag schmerhaft bemerkbar machen können. Inzwischen haben neue Wissenschaftszweige wie Medizinmeteorologie oder Bioklimatologie einige Geheimnisse der komplizierten Vernetzung von Mensch und Wetter gelüftet.

Fürher suchte man nach einzelnen meteorologischen Faktoren, die unser Wohlbefinden beeinflussen. Es zeigt sich jedoch immer mehr, dass eine Vielzahl von Einflüssen die Wetterwirkung ausmacht. Dazu gehören Feuchtigkeit, Luftbewegungen, Luftdruckschwankungen, verschiedene Formen der Sonneneinstrahlung, Schallwellen, Luft-Ionisation, elektrostatische und elektromagnetische Felder, Reizung durch Spurenelemente und Luftverschmutzung, Geruchsreizung und viele andere. Mit dieser aussergewöhnlich reichhaltigen Palette von Einflüssen wird praktisch jeder Teil des menschlichen Organismus durch meteorologische Faktoren erreicht. Hauptzentren sind jedoch Haut, Atmungsorgane, Nase, Augen und das zentrale Nervensystem. Man teilt die grosse Zahl der vom Wetter beeinflussbaren Menschen in folgende drei Gruppen ein:

- Bei den Wetterreagierenden passt sich der Organismus unbemerkt den wechselnden Wetterbedingungen an.

Sie verspüren in der Regel keine Beschwerden.

- Die Wetterföhligsten spüren, wenn sich das Wetter ändert. Sie reagieren mit Unwohlsein. Manche klagen über Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Herzklagen oder Blutdruckbeschwerden.
- Die Wetterempfindlichen schliesslich leiden an den Folgen früherer Krankheiten oder Verletzungen. So können sich beispielsweise alte Operationsnarben oder Knochenbrüche bei Wetteränderungen noch nach Jahren schmerhaft in Erinnerung rufen.

Wetterphasen des Tiefdruckgebiets

Der Durchzug eines Tiefdruckgebiets ist von verschiedenen typischen Wetterphasen begleitet, welche mit den entsprechenden Befindlichkeitsstörungen verbunden sind. Vorausgesetzt, dass ein Tiefdruckwirbel noch jung ist und mitten über unser Land zieht, bringt er eine Abfolge von sechs typischen Wetterphasen mit sich: Hochdruckgebiet, Warmfrontaufzug, Warmfrontdurchgang, Warmsektor, Kaltfrontdurchgang, Rückseitenwetter (siehe Fotos Seite 31). Nicht immer ist ein Tief derart klassisch ausgeprägt, dass alle Wetterphasen klar erscheinen. In vielen Fällen werden wir nur gestreift von einer Störung, deren Ausläufer uns gerade noch erreicht oder die sich sogar auflöst. In solchen Situationen verschmelzen einige Wetterphasen übergangslos ineinander oder fallen sogar weg.

Der Föhn – ein Spezialfall

In bezug auf Wetterföhligkeit gibt es zweifellos keinen grösseren Sündenbock als der Föhn. Föhnlagen, die wetterföhlig Menschen zu schaffen machen, treten vor allem im Winter auf, wenn der Föhn im Mittelland auf den Kaltluftsee aufgleitet, der oft in Form von Nebel sichtbar ist. In diesem Fall beginnt der Nebel sichtbar zu wogen und zu kochen. Der Föhn erzeugt Wellen im Kaltluftsee, ähnlich einem Wind, der Wellen in einem Wassersee

erzeugt. Menschen, die wetterföhlig sind, spüren besonders diese Phase des Ausräumens des Kaltluftsees, denn die Kaltluftwellen erzeugen kleine, aber schnelle Luftdruckschwankungen, welche dem menschlichen Körper zu schaffen machen und sein Wohlbefinden spürbar stören. Diese Druckschwankungen ändern mit einer Periode von wenigen Minuten. Wenn also der Föhn beispielsweise fünf Stunden über den Kaltluftsee bläst, kann es sein, dass der Luftdruck mehrere dutzendmal leicht gestiegen und gefallen ist. Der Körper, der diese Schwankungen auszugleichen versucht, wird überfordert und reagiert zum Beispiel mit Kopfschmerzen. Warum uns diese kleinen, aber häufigen Druckschwankungen derart zusetzen können, ist nach wie vor unklar. Die plausibelste Erklärung dafür ist, dass der Luftdruck in einem Gleichgewicht mit dem menschlichen Blutdruck und damit verbunden ist mit dem Organismus. Eine andauernde Änderung des Aussendruckes ohne Verweilen auf einem bestimmten Wert bringt offenbar verschiedenste Vorgänge im Körper ins Schleudern. Messungen haben gezeigt, dass Druckschwankungen von 4–20 Minuten am meisten Beschwerden auslösen. Man nimmt an, dass diese Frequenz offenbar gewisse Regelkreise im Körper stört, die vermutlich im ähnlichen zeitlichen Abständen «schwingen». Greift der Föhn schliesslich voll durch bis zum Boden, lassen häufig auch die Beschwerden nach. Dieses Phänomen bewirkt, dass die schlimmsten Föhnleiden nicht in den klassischen Föntälern registriert werden, sondern vor allem in Regionen, wo der Föhn auf den Kaltluftsee aufgleitet – also vor allem im Mittelland. Als Gegenmassnahme wird denn auch eine ganz einfache «Medizin» ohne Nebenwirkungen empfohlen: Man steige auf einen Berg, der über dem Kaltluftsee liegt. Damit ist man zwar der Föhnströmung ausgesetzt, jedoch nicht mehr diesen schnell ändernden Luftdruckschwankungen, welche die Beschwerden verursachen. Aus diesem Beispiel geht deutlich hervor, wie komplex das Thema Wetterföhligkeit ist.

Wetterphasen des Tiefdruckgebietes



1: Im sommerlichen Hoch

Im Hochdruckgebiet sind die meteorologischen Aktivitäten sehr gering. Deshalb sind auch meistens keine wetterbedingten Beschwerden spürbar. Im sommerlichen Hoch kann die Hitze zum Problem werden. An schwülen Tagen wachsen am Spätnachmittag gewaltige Gewitterwolken in den Himmel.



2: Im winterlichen Hoch

Im Winter sind Hochdrucklagen oft mit einer Nebeldecke im Mittelland verbunden. Die mit Schadstoffen angereicherte, feuchte Nebelluft wirkt sich vor allem ungünstig auf Erkrankungen der Atemwege aus. Über dem Nebel jedoch ist die Luft kristallklar, und es scheint die Sonne.



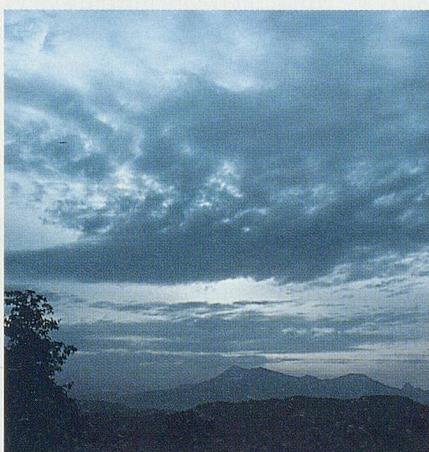
3: Warmfrontaufzug – ein Hof um die Sonne kündigt den aufkommenden Wetterumschlag an.

Auf der Vorderseite eines Tiefs gleitet herannahende wärmere Luft über die am Boden lagernde kältere Luft auf. Ein typisches Zeichen für den Warmfrontaufzug ist der Hof um die Sonne. Er kündigt an, dass in einigen Stunden der Niederschlag eintrifft. Müdigkeit, nervöse Unruhe, Schlafstörungen, Angstzustände, Depressionen, Schwindelgefühle, Kopfschmerzen und Schmerzempfindungen machen sich überdurchschnittlich bemerkbar.



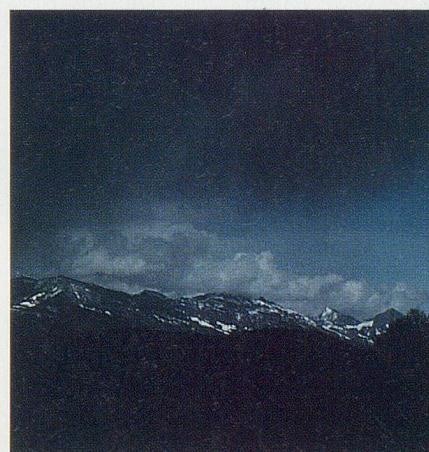
4: Warmfrontdurchgang – vollzogener Wetterumschlag

Mit dem Warmfrontdurchgang trifft in der warmen Jahreszeit ein regelmässiger «Landregen» ein, dem im Winter leichter Schneefall entspricht. In dieser Phase werden die Befindensstörungen, Schmerzzustände und Kreislaufbeeinträchtigungen auf den geschwächten und kranken Organismus noch einmal verstärkt.



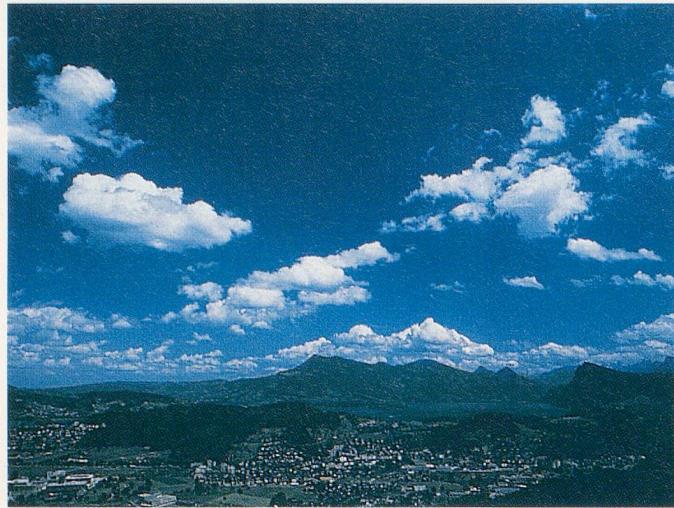
5: Warmsektor – Bewölkungsauflockerung

Im Warmsektor des Tiefs wird die Luft erwärmt und trocknet aus. Deshalb erfolgt eine vorübergehende Wetterberuhigung, und die Wolken lösen sich zum grössten Teil auf. Die wetterbedingten Beschwerden nehmen rasch ab. Beim Durchzug einer Störung fühlt sich der Mensch in dieser Wetterphase am wohlsten.



6: Kaltfrontdurchgang – erneuter turbulenten Wetterumschlag

Das Eintreffen der Kaltfront macht sich für den Beobachter oft als drohende dunkle Wolkenwand bemerkbar, weil er die dunkle Wolkenbasis sieht. Im Bereich der Kaltfront treten starke Turbulenzen, infolge von intensiven vertikalen Umlagerungen von Luftmassen auf. Koliken, Krämpfe, Herzanfälle, Herzinfarkte, Schlaganfälle, arterielle Embolien, epileptische Anfälle und Asthma treten häufiger auf.



7: Rückseitenwetter –

nur noch einzelne Quellwolken am Himmel

Auf der Rückseite der Kaltfront bestimmt absinkende Luft das Wettergeschehen. Die Bewölkung geht zurück, und das Hoch baut sich erneut auf. Die meteorologischen Aktivitäten lassen immer mehr nach, ebenso nehmen die wetterbedingten Reaktionen im Organismus nach und nach ab.



8: Föhnlage

Wenn nördlich der Alpen ein Tiefdruckgebiet vorbeizieht, entsteht auf dessen Vorderseite eine Südströmung. Auf der Alpensüdseite entsteht ein Wolkenstau mit anhaltenden Regenfällen. Auf der Nordseite weht der warme Föhnwind, der besonders beim Aufgleiten auf die kalte Luft im Mittelland sowohl verschiedene Beschwerden wie zum Beispiel Kopfweh als auch euphorische Zustände verursachen kann. Der Föhn gleitet auf den Kaltluftsee auf, der in Form von Nebel sehr gut sichtbar wird. Dabei werden Wellen im Nebel erzeugt, die für Luftdruckschwankungen sorgen. Darunter leiden viele wetterempfindliche Menschen.

Der Föhn verursacht aber nicht nur Leiden. Im Gegenteil, es soll offenbar Leute geben, die in einen regelrechten Föhnrausch versetzt werden oder in jenes «süsse Föhnfieber», wie aus Hermann Hesse zitiert:

«Es gibt nichts Seltsameres und Köstlicheres als das süsse Föhnfieber, das in der Föhnzeit die Menschen der Bergländer und namentlich die Frauen überfällt, den Schlaf raubt und alle Sinne streichelnd reizt. Das ist der Süden, der sich dem spröden, ärmeren Norden immer wieder stürmisch und lodernd an die Brust wirft und den verschneiten Alpendörfern verkündigt, dass jetzt an den nahen purpurnen Seen Welschlands schon wieder Primeln, Narzissen und Mandelzweige blühen.»

Macht uns das Wetter krank?

Ist es normal oder sogar unumgänglich, dass unser Körper auf verschiedene Wetterlagen mit Symptomen reagiert, die so stark sind, als wäre man krank? Obwohl der betroffene Mensch ganz erheblich darunter leidet, unterscheiden sich wetterbedingte Beschwerden klar von «normalen Krankheiten», denn der Arzt kann auch durch gründliche Un-

tersuchungen keine krankhaften Veränderungen an den betreffenden Organen nachweisen. Wetterbedingte Beschwerden müssen somit als Symptom eines geschwächten Organismus gesehen werden, der nicht mehr in der Lage ist, die verschiedenen Veränderungen zu kompensieren. Ebenso gilt inzwischen die Annahme als gesichert, dass unser vegetatives Nervensystem die Wetterreize wie eine Antenne aufnimmt. Wie diese Abläufe aber im Detail stattfinden, ist noch unbekannt. Mit Sicherheit spielen diese kleinen und häufigen Druckschwankungen eine Schlüsselrolle, welche immer dann auftreten, wenn verschiedene Luftmassen übereinander gleiten. Dies stimmt gut überein mit der Anhäufung der wetterbedingten Beschwerden, die sowohl im Bereich der Fronten auftreten als auch beim Aufgleiten des Föhns über den Kaltluftsee. Vermutlich spielen auch elektrische Ladungen eine Rolle, welche bei Luftmassentransporten und -überlagerungen erzeugt oder verschoben werden. Tatsache ist, dass auch vollklimatisierte Räume keinen Schutz bieten gegen Wetterbeschwerden.

Ein gesunder und seelisch stabiler Mensch kann die Wetterreize weitge-

hend ausgleichen. Er leidet also nicht spürbar darunter. Wetterempfindlichkeit tritt erst dann auf, wenn diese natürliche Anpassung an das Wetter durch Krankheiten oder falsche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten gestört wird. Menschen, die sehr stark unter wetterbedingten Beschwerden leiden, sollten dies mit Ihrem Arzt besprechen. Möglicherweise sind andere bisher noch nicht entdeckte Ursachen mitverantwortlich dafür. Die Linderung der Schmerzen durch Medikamente sollte nur auf ärztliche Beratung erfolgen und vorübergehend sein.

Eine vollwertige Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft und weitere Komponenten, die den menschlichen Körper und die Psyche positiv unterstützen, sorgen für ein natürliches Gleichgewicht und helfen dem Menschen bei seiner natürlichen Anpassung an die sich dauernd verändernde Umwelt. ♦

Von Andreas Walker ist auch das Buch «Zeichen am Himmel», Wolkenbilder und Wetterphänomene richtig verstehen, erschienen (siehe Buchbesprechung auf Seite 61).