

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 4

Artikel: Frühlingserwachen für Wetterfühlige
Autor: Staat, Yvonne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723939>

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: 16.01.2026

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

Frühlingserwachen für Wetterfühlige

Im Frühling spielt das Wetter verrückt. Da kommt VitaMet gerade recht – ein Service von Zeitlupe, Meteo/SFDRS und Similasan, der speziell auf wetterfühlige Menschen zugeschnittene Wetterprognosen frei Haus liefert.

VON YVONNE STAAT

Körper und Psyche reagieren aufs Wetter. Gerade im Frühling wird es für die Wetterfühligen stressig. Das Wetter ist dynamisch und wechselhaft. «Unser Körper ist gefordert und muss sich mit starken Schwankungen auseinander setzen», sagt Thomas Bucheli von Meteo/SFDRS. Da lohnt sich ein Blick ins Internetportal und auf die Teletextseiten von VitaMet. Hier erfahren Betroffene, wo welche Wetterphänomene auftreten und mit welchen Beschwerden möglicherweise zu rechnen ist.

Die ganz besondere Wetterdynamik im Frühling entsteht, weil die Grenze zwischen milder Subtropenluft und kalter Polarluft sich gegen den Sommer hin nach Norden verschiebt und im Frühling sozusagen genau über unseren Köpfen verläuft. Folge: markante Temperatursprünge, Schwankungen zwischen Hoch- und Tiefdruck, starke Winde.

Ein so launisches Wettergebaren geht nicht spurlos an uns vorüber. Thomas Bucheli und Marco Stössel, die Meteorologen von SFDRS, zählen eine stattliche Reihe von körperlichen und psychischen Beschwerden auf, die das Frühlingswetter mit sich bringen kann.

Ganz vorne auf der Liste rangieren die Kopfschmerzen. Gerade der Föhn,

der von Zeit zu Zeit die Bergtäler heim sucht, sorgt bei vielen für pochende Schläfen. Komischerweise sind die Menschen im eigentlichen Föhngebiet weniger betroffen als jene in den Föhnrandgebieten im Unterland. Hier kann der Föhn die Kaltluft nicht mehr ganz verdrängen. Stattdessen fegt er über sie hinweg. An den Grenzflächen beider Luftschichten entstehen Wellen, vergleichbar mit den Wellen auf einem See, wenn der Wind darüber streicht. Hinter den Wellen verbergen sich Luftdruckschwankungen, kleine Schwingungen in der Luft, die auf den menschlichen Organismus einwirken und für brummende Köpfe sorgen.

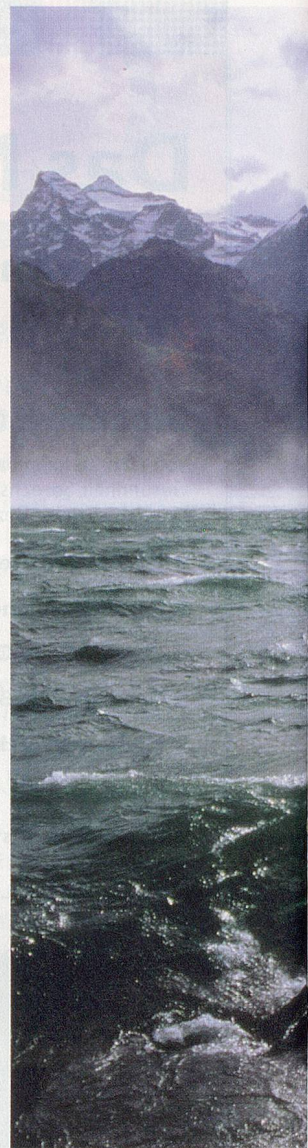
Ebenso wie die Kopfschmerzen gehört auch die Reizbarkeit zu den häufigsten Beschwerden, die uns der Frühling beschert. Das Prinzip ist ähnlich wie beim Föhn: Eine Südwestströmung mit warmer Luft gleitet über die kalte Luftschicht, die sich über einer Region gebildet hat. Die Luftmassen bewegen sich verschieden schnell oder in verschiedene Richtungen. Folge: Turbulenzen in der Luft. Die Luftmoleküle reiben sich aneinander und lösen natürliche «elektromagnetische Impulse» aus. Diese Impulse führen dazu, dass wir uns zappelig und nervös, «wie unter Strom» fühlen, sagt Marco Stössel.

Gelenksbeschwerden machen sich im Frühling, bei Temperatursprüngen, eben-

Das Wetter spielt verrückt: Wenn Föhnstürme über Schweizer Seen brausen, reagieren viele Wetterfühlige mit Kopfweh.

falls vermehrt bemerkbar. Dazu zählen beispielsweise die Phantomschmerzen, von denen Menschen mit Amputationen betroffen sind, aber auch rheumatische Schmerzen. Das ständige Rauf und Runter der Temperatur kann bei Herzpatienten sogar zu Herzschwäche und verstärkter Emboliegefahr führen.

Wenigstens eine gute Nachricht: «Die Grippeanfälligkeit nimmt im Frühling ab», sagt Marco Stössel. Das Immunsystem hat sich von den Strapazen der kalten Jahreszeit erholt und ist robuster, weniger durchlässig. Den Grippeviren bleibt nichts anderes übrig, als auf den nächsten Winter zu warten, obwohl sie «eigentlich die Wärme des Frühlings lieber haben», sagt der Me-



VitaMet ist eine neue Dienstleistung von

METEO

ZEITLUPE

Similasan

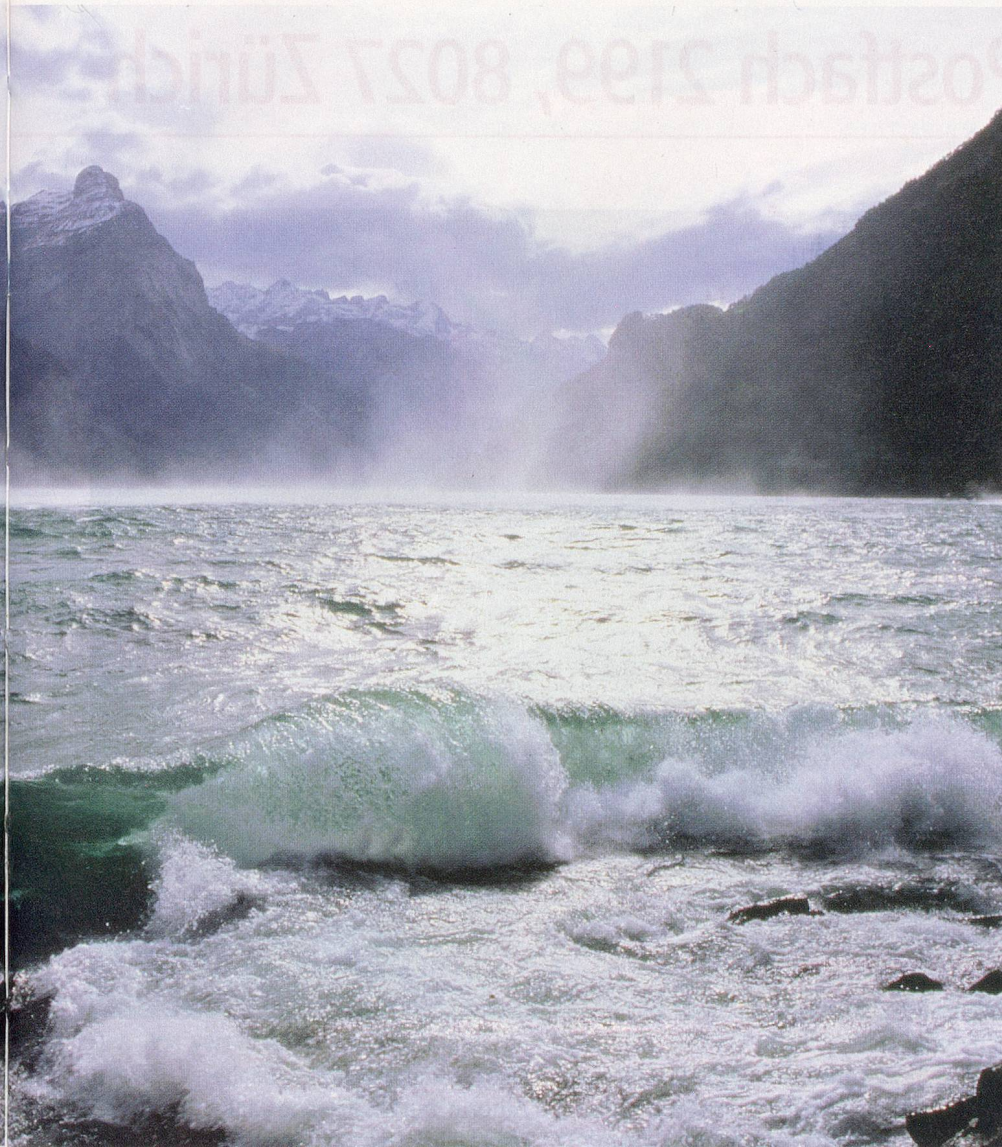


BILD: EMANUELE AMMON/ALBA

DAS IST VITAMET

Föhn, Hochdruck, Nebel und Bise beeinflussen unser Wohlbefinden. Die Meteorologen von SF DRS bieten zusammen mit der Zeitlupe und den Homöopathie-Experten von Similasan im Internet und auf Teletext einen neuen, detaillierten Service. Dieser liefert wetterfähigen Menschen Prognosen und zeigt einfache Gegenmassnahmen auf, wie sie den gesundheitlichen Auswirkungen begegnen können. VitaMet finden Sie im Teletext ab Seite 580 und auf dem Internet unter der Adresse www.vitamet.ch. Die Informationen werden täglich aktualisiert, und es gibt auch Tipps, was man gegen die Beschwerden tun kann.

5504 502 SFI TX-1 11 12 04 15 21

VitaMet: UV-Belastung

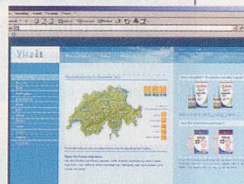
Prognose für Sonntag, 12.12.2004

Gefährliche Sonnenbildezeit in Minuten

Monat	1	2	3	4
Regen, Regen/Jura	20	25	31	42
Mittelsand	20	25	31	42
Höllsand	20	25	31	42
Voralpen (1500 m)	20	25	31	42
Alpen (2500 m)	20	25	31	42
Wald	20	25	31	42
Engadiner (1500 m)	20	25	31	42
Tessin	20	25	31	42

Legende: 1. sehrunruhig, 2. blond,
3. braunhaarig, 4. schwarzhaarig

Wichtigste Hinweise: **Waldgebiete meiden!**
Einmal am Tag ein Sonnenbad!
Grati-Kundenmagazin: 0800 00 70 00



teorologe. Auch Leistung und Konzentration müssen nicht unbedingt unter den Wetterkapriolen leiden. Im Gegenteil: Der ständige Wechsel der Wetterlage kann die Konzentrationsfähigkeit steigern.

Bucheli und Stössel betonen, dass jeder sehr individuell auf das Wetter reagiert. Sie stellen klar, dass die Angaben bei VitaMet über die zu erwartenden Wetterphänomene und ihren möglichen Einfluss auf unseren Körper nicht für alle gelten. Die prognostizierten Beschwerden können auch ganz ausbleiben. Zudem muss bei einem Leiden nicht unbedingt das Wetter der Übeltäter sein.

Im Frühling spielt nicht nur das Wetter verrückt, auch die Pollen sind los. Bis Mai dominieren die Baumpollen, danach starten die Gräserpollen ihren Flug. Der Haselnussstrauch ist der Erste. Je nach Vegetationsstand entlässt er seine Pollen bereits im Februar. Was manch einer

zur Kategorie der winterlichen Erkältung zählt, entpuppt sich oft als Pollenallergie. Mitte März bis Mitte April ist die Birke dran. Sowohl Haselnuss- als auch Birkenpollen sind «extreme Allergene», sagt Marco Stössel. Die Allergie, die diese Pollenarten auslösen, hat es in sich. Die Pollen der Eiche, die ebenfalls im April durch die Luft schwirren, sind sanftermütiger. Um sicher zu gehen, dass ihre Pollen nicht sofort abstürzen, lassen Pflanzen sie nur dann fliegen, wenn es trocken ist und die Sonne scheint. «Pollen sind antizyklisch zur Wetterfühligkeit», meint Thomas Bucheli. Während sich die Wetterfühligsten bei Sonnenschein wohl fühlen, wäre es für Allergiker eigentlich optimal, wenn es bis in den Mai regnen würde.

Frühling bedeutet nicht nur Stress, sondern auch gesteigertes Wohlbefinden. Der Lenz macht der trüben Winterstimmung den Garaus. Die Tage werden län-

ger, man hat wieder Lust, etwas zu unternehmen, ins Grüne zu fahren. Schuld am neu erwachten Tatendrang ist die Chemie, genauer gesagt der Hormonspiegel. Dieser reagiert aufs Sonnenlicht. Je weniger Licht, umso höher der Spiegel des Schlafhormons Melatonin. Deshalb fühlen wir uns in den dunklen Wintermonaten so müde und schlapp. Umgekehrt gilt: Je mehr Sonnenlicht, desto tiefer der Melatoninspiegel. Dafür tritt im Frühling das Stimmungshormon Serotonin auf und verbreitet Aufbruchsstimmung.

Beim Ausflug in die Natur bleibt die Sonnencreme meist zu Hause, ist doch ein Sonnenbrand das Letzte, was einem bei verschneiten Bergspitzen und kalten Schattenhängen in den Sinn kommt. Doch weit gefehlt: «Die Sonneneinstrahlung ist im April so stark wie im August», sagt Marco Stössel. In beiden Monaten herrsche der gleiche Sonnenstand.

Sonnenanbetern empfiehlt er die Internetseite von VitaMet. Hier finden sie genaue Angaben darüber, wie lange sie – je nach Hauttyp und Region – ungeschützt oder geschützt in der Sonne liegen können, bevors für die Haut brenzlich wird. ■