

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Unruhige Zeiten am Himmel  
**Autor:** Mettler, Rebecca  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725576>

#### **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:** 15.01.2026

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

# Unruhige Zeiten am Himmel

Auch zu Beginn des Herbsts kann es noch warme Tage geben, aber wechselhafte Wetterlagen sind vorherrschend. In dieser turbulenten Zeit hilft VitaMet, der Meteoservice von Zeitlupe, Meteo/SF DRS und Similasan, wetterföhligem Menschen weiter.

**VON REBECCA METTLER**

Wenn die Nächte wieder kühler sind und am Morgen noch Nebel in den Bäumen hängt, ist klar: Der Herbst ist da. Mit etwas Glück dürfen wir aber mit dem Altweibersommer einen sanften Übergang vom Sommer zum Herbst erleben und noch einige sonnige und milde Tage geniessen. «Die eher ruhigen sommerlichen Flachdrucklagen machen jedoch bald dynamischeeren und unruhigeren Lagen Platz», sagt Thomas Bucheli von Meteo/SF DRS.

Der Jetstream, ein Starkwindband in etwa fünf bis zehn Kilometer Höhe, bestimmt das Jahr über unsere Grosswetterlage. Er trennt die subtropische Luft, die von Süden zu uns strömt, von der Polarluft aus dem Norden. Da über der kalten Polarluft der Luftdruck mit der Höhe schneller abnimmt als über der warmen subtropischen Luft, bildet sich über der Kaltluft ein Höhentief und über der Warmluft ein Höhenhoch. Dadurch entsteht ein starkes Druckgefälle, das durch Luftbewegungen immer wieder ausgeglichen wird. Deshalb befinden sich in diesem Bereich starke Winde, die Jets. Je nachdem, wo der Jetstream liegt, bestimmt er unser Wetter. Im Sommer ist er weiter im Norden, im Winter hingegen im Süden und beschäftigt uns weniger.

Im Herbst jedoch überquert der Jetstream Mitteleuropa. Oft ist er wellen-

förmig, wobei es in einem Wellental eher wechselhaft und kühl ist, während ein Wellenberg tendenziell schönes und beständiges Wetter bringt. «Tief- und Störungszonen wechseln sich also mit Zwischenhochs ab», sagt Thomas Bucheli.

Unter dem Jetstream entstehen Westwindlagen. Die kalte und die warme Luft drücken gegeneinander, und an der Grenze entstehen wandernde Tiefs. «Warmluft und Kaltluft kämpfen miteinander, und keiner gewinnt», erklärt Thomas Bucheli. Je stärker diese Kämpfe, umso stärker sind auch die Winde in der Höhe. Eine Westwindlage bringt Winde, feuchte Luft und eine wechselhafte Witterung. Es handelt sich dabei um eine der dynamischsten Wetterlagen mit starken Druck- und Temperaturveränderungen innerhalb von kurzer Zeit.

Das bleibt natürlich nicht ohne Einfluss auf unseren Organismus. Schnell ändernde Druck- und Temperaturverhältnisse sowie Winde können Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen, Nervosität und Gereiztheit verursachen. Auch Herzprobleme treten bei solchen veränderten Wetterverhältnissen auf.

Wetterföhligem Menschen hilft in diesen turbulenten Zeiten ein Blick ins Internetportal oder auf die Teletextseiten von VitaMet. Dort wird über aktuelle Wetterlagen sowie die Gesundheitsprobleme, die sie möglicherweise verursachen, informiert. Tipps, wie solchen Beschwer-



**Zeit der Herbstnebel:**  
In meteorologisch  
unruhigen Monaten  
sind Wetterföhligem  
besonders betroffen.

den begegnet werden kann, sind dort ebenfalls zu finden. Auch wenn Übergangszeiten wie der Herbst die Gesundheit beeinträchtigen können, dauern die Beschwerden wenigstens nicht lange an. In dieser dynamischen Jahreszeit lässt der nächste Wetterwechsel selten lange auf sich warten – und es könnte ja auch eine Hochdrucklage sein.

Föhn ist typisch für Übergangsjahreszeiten, also auch für den Herbst. Ursache dafür ist der Südwind, der feuchtwarme Luft aus Italien gegen die Alpen treibt. Am Südhang regnet sich die Luft aus und ist deshalb nach dem Überqueren der Alpen besonders trocken und warm. Das ergibt zwar eine gute Fernsicht, verursacht aber bei vielen Menschen auch Kopfschmerzen oder Migräne sowie Gereiztheit, Nervosität und Unwohlsein.

## Die Luft wird wieder frischer

Obwohl die wechselhaften Verhältnisse für den Organismus belastend sein können, bringt uns das Herbstwetter im Vergleich zum Spätsommer angenehmere Bedingungen: Die Luft ist frischer und kühler. Besonders in den Nächten kühlst sich die Luft ab, und es kann bereits den ersten Bodenfrost geben.

VitaMet ist eine neue Dienstleistung von

**METEO**

**ZEITLUPE**

**Similasan**



BILD: AURA/EMANUEL AMMON

Warme Luft kann viel mehr Feuchtigkeit aufnehmen als kalte Luft, weshalb es im Sommer selten zu Nebelbildung kommt. Im Herbst kühlt allerdings die Luft in den länger werdenden Nächten stärker ab, und die Luftfeuchtigkeit steigt bis zum Morgen in den bodennahen Schichten auf hundert Prozent. Es entsteht Nebel. «Bei Herbstanfang bilden sich vor allem Schwaden, die sich jeweils im Verlauf des Morgens auflösen», so Thomas Bucheli.

Je älter das Jahr wird, umso eher lassen sich Nebelschichten beobachten, die sich während des ganzen Tages halten. Gerade in Gebirgstälern, wo sich besonders viel kalte und feuchte Luft sammelt, hält sich der Nebel lange. Die Sonne dringt dann durch diese zähe Schicht nicht mehr durch und kann die Erde nicht erwärmen, was für die Auflösung des Nebels nötig wäre. Löst dieser sich vom Boden, bleibt er als Hochnebeldecke über dem Flachland hängen. Herrscht außerdem eine Hochdrucklage, in der die Luft absinkt, entsteht eine Sperrsicht, die jeden vertikalen Luftaustausch verhindert, sodass sich der Nebel nicht auflöst. Dadurch ergibt sich die typische Decke über dem Flachland, währenddem nur wenig höher die Sonne strahlt und angenehme Temperaturen zu genießen sind.

Auch bei den Laubbäumen hinterlässt die Kälte ihre Spuren. Sie sorgt nämlich dafür, dass sich das Chlorophyll aus

den Blättern zurückzieht und lediglich der rot-gelbe Farbanteil zurückbleibt. Da das rote und gelbe Laub in der Sonne wunderbar golden leuchtet, nennt man den Oktober auch «Goldener Oktober».

### Ein Spaziergang hilft in jedem Fall

Die kühlere Luft ist für den Menschen allerdings nicht nur angenehm. Durch die Kälte ziehen sich unsere Blutgefäße zusammen, was Kopfschmerzen verursachen kann. Dies hat vor allem damit zu tun, dass unsere Gefäße tiefe Temperaturen nicht mehr gewohnt sind. Um sich an das kältere Wetter zu gewöhnen, sollte man deshalb öfters einen Spaziergang in der Natur unternehmen – und dies bei jedem Wetter. Davon profitieren auch die Atemwege und die Haut. Die Luft enthält jetzt nämlich wieder mehr Feuchtigkeit, was gerade der Haut nach dem Sommer und der vielen Sonne gut tut.

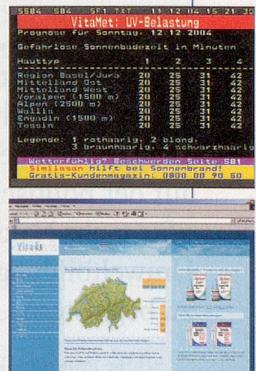
Nicht zu vergessen, dass mit dem Herbst auch die Erkältungszeit beginnt. Deshalb sollte man sich nun wieder warm genug anziehen und für eine gute Durchblutung sorgen, damit man an Händen und Füßen nicht friert. Ein empfehlenswertes Mittel gegen kalte Füsse sind etwa Fussbäder mit ansteigender Temperatur. Man beginnt mit handwarmem Wasser und schüttet immer heißeres Wasser bis etwa 40 Grad dazu.

Der Herbst stellt für die Anpassungsfähigkeit unseres Organismus eine gros-



### 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 wetterfühligen 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](http://www.vitamet.ch). Die Informationen werden täglich aktualisiert, und es gibt auch Tipps, was man gegen die Beschwerden tun kann.



se Herausforderung dar. Wenn wir jedoch wissen, was auf uns zukommt, können wir besser damit umgehen. Deshalb lohnt es sich, die Wetterhinweise und Ratschläge auf VitaMet zu verfolgen. ■