

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: 17.04.2026

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, wetterfühligen 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 dynamischeren 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 Höhentiefl 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 veränderlichen Wetterverhältnissen auf.

Wetterfühligen 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 Wetterfühlige 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 kühlt sich die Luft ab, und es kann bereits den ersten Bodenfrost geben.

VitaMet ist eine neue Dienstleistung von

METEO

ZEITLUPE

Similasan

