

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Frische Luft tanken - auch im Winter  
**Autor:** Mettler, Rebecca  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726137>

### **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:** 11.04.2026

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

# FrISChe Luft tanken – auch im Winter

Die kalte Jahreszeit bringt ein breites Spektrum an Wetterlagen. Wer wissen möchte, welchen Einfluss das jeweilige Wetter auf die Gesundheit hat, informiert sich bei VitaMet, dem Wetterfühligkeitsservice von Zeitlupe, Meteo und Similasan.

VON REBECCA METTLER

Der Übergang vom Herbst zum Winter zeichnet sich durch dynamische und stürmische Wetterverhältnisse aus. «Damit einher geht eine kontinuierliche Abkühlung, die jedoch fluktuierend stattfindet», erklärt Thomas Bucheli von Meteo/SF DRS. Wir bewegen uns also ständig auf ein tieferes Temperaturniveau hin, wobei es zwischendurch immer wieder wärmere Phasen geben kann.

Häufig sind in dieser Zeit beispielsweise Westwindlagen mit einer wechselhaften Witterung, viel Niederschlag und milden Temperaturen. «Zudem ist auch der Föhn anfangs noch ein Thema», ergänzt Thomas Bucheli. Diesen spüren wetterfähige Naturen oft in Form von Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen sowie Konzentrationsstörungen. Zum Glück hält der Föhn aber nicht lange an, und mit dem Beginn der kalten Jahreszeit ist es meist vorbei damit. Ab Anfang Dezember lässt sich denn oft auch eine ruhigere Wetterphase mit erstem Schnee bis in tiefere Lagen beobachten.

Leider hält sich das Weiss aber meistens nicht bis Weihnachten, denn gerade in dieser Zeit ereignet sich eine so genannte Singularität. Das ist eine mehr oder weniger regelmässig auftretende, sehr ausgeprägte Abweichung vom normalen Witterungsverlauf. Um die Feier-

tage herum verursachen nämlich nicht selten milde Winde aus Südwest ein Tauwetter. «Die Faustregel besagt, dass Weihnachten zu einem Drittel weiss und zu zwei Dritteln nicht weiss sein wird», so Thomas Bucheli.

Das hat einerseits damit zu tun, dass bereits kleine Temperaturunterschiede einen grossen Einfluss auf die Neuschneemengen haben. Andererseits sind unsere Winter von Westwetterlagen geprägt, bei denen der Wind aus Westen mildes Regenwetter vom Atlantik mitbringt. Ist es hingegen sehr kalt, bläst der Wind aus Nordosten, von Sibirien her. Diese trockene Luft reicht jedoch nicht für Niederschläge.

## Noch wärmere und mildere Winter

Am meisten Schnee fällt bei uns inzwischen meist in der zweiten Winterhälfte. Am besten stehen die Chancen bei einem Hoch über England und einem Tiefdrucksystem über Skandinavien und Weissrussland. Und wenn sich nach einer Kaltfront eine Hochdrucklage mit Bise einstellt, bleibt der Schnee besonders lange liegen. «Trotzdem wird eine geschlossene Schneedecke im Flachland über die Jahre hinweg eher unwahrscheinlicher», erklärt Thomas Bucheli. Aufgrund der Klimaveränderungen ist nämlich zu erwarten, dass die milden Winter noch wärmer werden und die Schneefallgrenze weiter nach oben steigt.



Wetterfähige Menschen erzählen oft, sie würden die Ankunft des Schnees bereits im Voraus spüren. Insbesondere für diese lohnt sich ein Blick auf die Internetseite oder die Teletextseiten von VitaMet. Denn dort finden sie nützliche Informationen über den Zusammenhang von Wetter und Wohlbefinden.

In der zweiten Hälfte des Winters befinden wir uns stärker im Einflussgebiet der Kaltluft, die vom Sibirienhoch stammt. Das heisst jedoch nicht, dass die ganze Schweiz von schönem Wetter profitiert. Über eine längere Zeitspanne hinweg bilden sich nämlich gerade in einem stabilen Hoch die typischen Hochnebeldecken über dem Flachland.

Unter der Nebelschicht kämpfen wir mit Bise und trockener Luft, während es darüber schön und verhältnismässig warm ist. An solchen Tagen bietet sich denjenigen, die sich über der Nebelgrenze

VitaMet ist eine neue Dienstleistung von

**METEO**

**ZEITLUPE**

*Similasan*



BILD: AURA/MANUEL AMMON

**Winterzauber:** Spaziergänge im Schnee stärken das Immunsystem und sind auch gut für den Kreislauf.

ze von etwa 1500 bis 1800 Metern befinden, eine grossartige Fernsicht.

Der Februar ist bei uns meist der kälteste Monat. Wenn wir auch nicht sibirische Temperaturen aushalten müssen, kann es in klaren Nächten schon einmal minus 20 Grad werden. Durch die Kälte finden im Kreislauf und Stoffwechsel des Körpers Veränderungen statt. Die Muskeln der arteriellen Hautgefässe ziehen sich zusammen, sodass die Haut nicht mehr so stark durchblutet wird. Dadurch geht weniger Wärme verloren. Zudem steigt bei Kälte die Herzfrequenz, und die Stoffwechselprozesse laufen langsamer ab.

### Das Immunsystem stärken

Die Kälte sollte uns jedoch nicht lähmen. Es ist wichtig, dass wir trotzdem – natürlich warm eingepackt – so oft wie möglich an die frische Luft gehen. Während eines Spaziergangs an der frischen Luft wird der Kreislauf trainiert und das Immunsystem gestärkt. Besonders Kopf, Hände und Füsse sollten aber gut geschützt sein.

Auch die Haut braucht im Winter besondere Pflege. Da die Talgdrüsen bei Kälte weniger Fett produzieren, sollte man Cremes mit höherem Fettanteil verwenden. Die Heizungsluft trocknet die Haut zusätzlich aus und fördert Irritationen.

Erkältungen und Grippe können uns das ganze Jahr über erwischen, am häufigsten tun sie dies jedoch im Winter. Das hat aber nur wenig mit den tieferen Temperaturen zu tun, dafür umso mehr mit Viren. Denn diese verbreiten sich im Winter besonders schnell, weil die Keimzahl in Räumen recht hoch ist, wenn man sich seltener draussen aufhält. Sind diese Räume zusätzlich noch schlecht belüftet und überheizt, trocknen die Schleimhäute aus und werden anfällig für Krankheitserreger. Bei der oft trockenen Winterluft bringt jedoch auch der stärkste Durchzug nicht genügend Feuchtigkeit in die Wohnung. Helfen kann da ein Luftbefeuchter.

Eine gesunde und vitaminreiche Ernährung ist jetzt besonders wichtig. Mit Vitamin C, das die Abwehrkräfte stärken soll, versorgen uns etwa Peperoni,



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

VitaMet: UV-Belastung

Prognose für Sonntag, 12.12.2005

Sonntags-Sonnenbadzeit in Minuten

Wettertyp	1	2	3	4
Region Basel/Jura	20	25	31	42
Mittelland Ost	20	25	31	42
Mittelland West	20	25	31	42
Oberrhein (1500 m)	20	25	31	42
Alpen (2000 m)	20	25	31	42
Engadin (1800 m)	20	25	31	42
Paris	20	25	31	42

Legende: 1: wollos, 2: bewölkt, 3: bewölkt mit Regen, 4: bewölkt mit Regen

Wetterdienst SF DRS



Broccoli und Spinat, aber auch Zitrusfrüchte wie Orangen. Spinat enthält zudem Vitamin A, das am Aufbau der Schleimhäute beteiligt ist. Wichtig für das Wohlbefinden ist in dieser Zeit zudem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Auch wenn im Winter das Durstempfinden schwächer ist, sollten wir täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee zu uns nehmen.

Sind die Tage kürzer, profitieren wir weniger von der Sonne. Wird diese dann im Flachland noch wochenlang vom Nebel verdeckt, kann es zu depressiven Verstimmungen kommen. Dies ist ein weiterer Grund, tagsüber, wenn immer möglich, ins Freie zu gehen. Tägliche Bewegung an der frischen Luft verbessert sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit. Die beste Zeit dazu ist der Mittag. Dann ist es bei trübem Wetter draussen immer noch heller als in der Wohnung.

Was auch immer der Winter bringen mag: VitaMet informiert Sie kompetent und gibt Ihnen Tipps, wie Sie für die Wetterverhältnisse gut gewappnet sind. ■