

09. Juni 2021

RADIOBEITRAG als Text

Heute schwül, morgen kühl Fit für den Wetterwechsel

Anmoderation:

Gerade noch eine Kaltfront, dann schon wieder die nächste Hitzewelle – das macht manch einem zu schaffen. Besonders für chronisch kranke Menschen kann so ein Wetterumschwung ganz schön belastend sein. Was mögliche Ursachen sind und wie man sich fit für den Wetterwechsel macht, darüber hat Kristin Sporbeck sich informiert.

Länge: 1.39 Minuten

Text: Ob Sonne, Hitze, Kälte oder Regen – der Organismus muss sich immer wieder an das Wetter anpassen. In der Regel bemerkt man das nicht besonders, manche Menschen reagieren allerdings empfindlich, wie Thomas Ebel erklärt. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Thomas Ebel:

Diese Wetterfühligkeit äußert sich dann bei den Betroffenen in Schlafstörungen, sie klagen über Kopfschmerzen oder Migräne, manchmal mit Schwindel und die Stimmung kann gereizt sein. Bei herannahenden Kaltwetterfronten klagen manche über Narben- oder Gelenkschmerzen.

Text: Wer wann warum wie reagiert, ist nicht ganz klar. Allerdings gibt es ein paar Risikogruppen.

Thomas Ebel:

Natürlich belasten extreme Temperaturwechsel und die Luftdruckveränderungen und Luftmassenverschiebungen das Herz-Kreislauf-System des Körpers enorm. Da ist es dann insbesondere für Ältere oder chronisch Kranke Schwerstarbeit ihren Organismus an die wechselnden Umweltbedingungen anzupassen.

Text: Aber man kann sozusagen für den Wetterwechsel trainieren. Tipps hat Thomas Ebel.

Text: **Erstens: Auf jeden Fall hilft es, ausreichend zu trinken, das stabilisiert den Blutdruck und kann gegen Schwindel und Schwäche helfen. Trinken sollte man Wasser, ungesüßte Tees oder Fruchtsaftschorlen und davon mindestens 1,5 Liter am Tag. Menschen, die eine Herzinsuffizienz haben, müssen allerdings darauf achten, dass sie kein Wasser in ihrem Körper einlagern. Zweitens: Betroffene sollten auf fettes, schweres Essen verzichten, denn das beansprucht den Verdauungstrakt und den Stoffwechsel stark. An Tagen mit belastenden Wetterverhältnissen sollten besser Salate, Gemüse und Vollkornprodukte auf dem Speiseplan stehen. Und zum guten Schluss: Ein Kreislaufprogramm mit Hilfe von ein paar einfachen Turnübungen im Bett und Wechselduschen können schon helfen, den Kreislauf zu stabilisieren.**