

Wetterföhligkeit in Bremen: Der Fröhling bringt gesundheitliche Herausforderungen!

Erfahren Sie, wie Wetterumschwünge 2025 in Bremen die Gesundheit wetterföhlicher Menschen beeinflussen und welche Selbsthilfemaßnahmen helfen können.



Mitte, Deutschland - In den letzten Wochen war das Wetter in Bremen alles andere als stabil. Temperaturschwankungen von über 20 Grad tagsüber und bis zu 10 Grad bei nächtlichen Abkühlungen waren keine Seltenheit. Solche drastischen Veränderungen können nicht nur die Stimmung heben oder senken, sie haben auch handfeste Auswirkungen auf die Gesundheit. Wie [butenunbinnen.de](https://www.butenunbinnen.de) berichtet, fühlen sich viele Menschen in der Bremer Region durch das wechselhafte Wetter gesundheitlich beeinträchtigt.

Wir sind nicht allein in dieser Wahrnehmung. Eine Umfrage des

Deutschen Wetterdienstes zeigt, dass etwa die Hälfte der Befragten angibt, das Wetter habe einen Einfluss auf ihre Gesundheit. Die Symptome der Wetterfühligkeit sind vielfältig. Betroffene klagen über Kopf- und Gelenkschmerzen, Müdigkeit und Schlafstörungen. Bei fast einem Drittel der Betroffenen sind diese Beschwerden so stark, dass sie den Alltag beeinträchtigen, wie **ZDF heute** hervorhebt.

Veränderlichkeiten des Wetters

Die sich ständig ändernden Wetterbedingungen stellen unseren Körper vor Herausforderungen. Bei schnellen Temperaturveränderungen, wie sie derzeit häufig vorkommen, muss sich der Organismus anpassen – und das geht nicht immer ohne Symptome vonstatten. Während warme Temperaturen die Blutgefäße erweitern und den Blutdruck senken, führt plötzliche Kälte zur Verengung der Gefäße und damit zu einem Anstieg des Blutdrucks. Hohe Luftfeuchtigkeit kann zudem Atembeschwerden hervorrufen. Man könnte sagen, das Wetter bringt die Menschen nicht nur zum Schwitzen, sondern auch zum Schnaufen.

Medizin-Meteorologe Andreas Matzarakis vom Deutschen Wetterdienst beschreibt Wetterfühligkeit als ein Phänomen, das jeden betrifft – ob stark oder weniger stark. Zusammengefasst gibt es drei Gruppen: Alle Menschen reagieren irgendwie auf das Wetter, einige spüren es lediglich mild und andere – etwa 15 bis 20 % der Bevölkerung – sind wetterempfindlich. Diese Gruppe, oft mit Vorerkrankungen belastet, hat eine eingeschränkte Anpassungsfähigkeit und leidet häufiger unter ausgeprägten Symptomen.

Symptome und Selbsthilfe

Forschung zeigt, dass die Symptome der Wetterfühligkeit oft je nach Altersgruppe variieren. Jüngere Menschen berichten häufig von Kopfschmerzen und Nervosität, während ältere Personen oftmals an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Rheumatismus

leiden müssen. Insbesondere für wetterempfindliche Personen kann der Frühling und Herbst mit ihren massiven Temperaturschwankungen zur Hochsaison für Beschwerden werden. Zu den bekanntesten Symptomen zählen Müdigkeit, Abgeschlagenheit und verringerte Leistungsfähigkeit, die durch plötzliche Wetterveränderungen ausgelöst werden.

Natürlich gibt es auch Tipps, wie sich Betroffene Linderung verschaffen können. Ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und der regelmäßige Aufenthalt an der frischen Luft gehören zu den bewährten Selbsthilfemaßnahmen. Wechselduschen und Kneippbäder sind außerdem regelmäßig in der Diskussion, um dem Körper zu helfen, sich besser anzupassen.

In einem weiteren Zusammenhang steht auch das Phänomen der sogenannten Spherics – elektromagnetische Impulse, die vor Wetterumschwüngen auftreten und von empfindlichen Menschen oft als Vorboten von Beschwerden wahrgenommen werden. Diese Impulse können die elektrische Reizübertragung im Nervensystem beeinflussen und sind ein weiterer Bestandteil des komplexen Wechselspiels zwischen Wetter und Gesundheit, wie auf gesundheit.de beschrieben.

Um wetterfühlige Menschen gezielt zu unterstützen, wurde das „Bio-Wetter“ ins Leben gerufen. Diese neue Wettervorhersage quantifiziert den Einfluss des Wetters auf die Gesundheit in vier Stufen: von positiv (blau) bis belastend (rot). In Zeiten von Temperaturveränderungen sollte man häufiger einen Blick darauf werfen, denn auf die eigene Gesundheit achtzugeben, steht nicht nur während der wechselhaften Jahreszeiten hoch im Kurs.

Details	
Ort	Mitte, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.butenunbinnen.de• www.zdfheute.de

Besuchen Sie uns auf: mein-bremen.net