



Bad Homburg, den 16. Mai 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Kann Wetter krank machen oder Schmerzen verursachen?

„Wenn Uschis Knie schmerzt wird das Wetter schlecht“. Wetterfühligkeit, von vielen als Hirngespinnst abgetan wird jetzt zunehmend wissenschaftlich erforscht. Jeder zweite Deutsche beschreibt vom Wetter ausgelöste Beschwerden wie Kreislaufstörungen, Schmerzattacken oder Lebensunlust.

Ein „inneres Barometer“ im Menschen nimmt die Verschiebung der Luftmassen wahr. Naht ein Tiefdruckgebiet, kann das Gewicht der knapp 20 Tonnen Luft, die auf den Menschen lasten um bis zu einer halben Tonne schwanken. Möglicherweise reagieren bestimmte Sinneszellen in der Halsschlagader die auf diese Veränderungen. Diese ständig wechselnde Anforderungen und Drucksignale aus der Atmosphäre könnten bei wetterfühligem Menschen diese Rezeptoren auslösen und dadurch zu Wetter bedingtem Unbehagen führen.

So genannte „Sferics“, schwache elektromagnetische Impulse, die bei Gewitter entstehen und in Radiogeräten als Knacken und Knistern wahrnehmbar sind, scheinen weitere Auslöser zu sein. Nahen Gewitter werden wir von diesen Sferics schon aus hundert Kilometer Entfernung mit Lichtgeschwindigkeit ständig beschossen. Es wurde nachgewiesen, dass sie bei Wetterfühligem die Hirnströme verändern.

Auch niederfrequente Luftdruckschwankungen scheinen einen Einfluss zu haben. Strömen Luftmassen über andere, reiben diese Fronten aneinander und bringen die Luft zum Vibrieren. Diese winzigen Druckschwankungen sind am Boden messbar. Da diese Wellen sich in Schallgeschwindigkeit ausbreiten, können Menschen bereits mehrere Stunden vorher den Wetterwechsel spüren.



Alle beschriebenen Einflüsse wirken sich besonders bei chronisch untrainierten Personen die sich wenig bewegen, stark gestressten, extrem sensiblen oder aber auch kranken Menschen aus. Diese neuen Erkenntnisse aus der wissenschaftlichen Forschung passen vollständig in das von uns entwickelte neue Verständnis vom Schmerz und dessen Entstehen. Wir wissen, dass Faktoren wie Ärger, Stress, Elektrosmog oder eben Wetterwechsel die Spannungszustände der Muskeln und Faszien verändern können. Diese Spannungsveränderungen können vor allem bei oben beschriebenen Menschen zum Auslösen von so genannten Alarmschmerzen führen, Gefäße und Nerven abdrücken und dadurch auch über den Schmerz hinaus vielfältigen Befindlichkeitsstörungen führen.

Der beste Schutz vor Wetterfühligkeit ist eine flexible Muskulatur. Üben Sie regelmäßig Engpassdehnungen, um ihre Muskeln zu entrostet. Diese speziellen Übungen, die spezielle Dehnungs- und Kräftigungsreize geben und den gesamten Körper miteinbeziehen, bauen Überspannungen ab und beheben so die Symptome der Wetterfühligkeit.

Eine Wetter unempfindliche Zeit wünscht Ihnen

Ihre

Dr. Petra Bracht