

# Presseaussendung

Linz, am 18. April 2024

## Temperaturschwankungen: Berg- und Talfahrt der Gesundheit

**Wetterreize stellen einen Belastungsfaktor für den Körper dar. Sie können zu Müdigkeit, Kreislaufproblemen und auch zu Kopfschmerzen führen. Aber es gibt Rezepte dagegen.**

Der schnelle Wechsel zwischen heißem und kaltem Wetter macht vielen zu schaffen. Schon der berühmte griechische Arzt Hippokrates berichtete über den Einfluss von Temperaturschwankungen auf unsere Gesundheit. Denn diese stellen einen Belastungsfaktor für den Körper dar. Sie können zu Müdigkeit, Kreislaufproblemen und auch Kopfschmerzen führen. Und wir erkennen oft eine vorübergehende Verstärkung und Häufung von bereits bekannten Beschwerden.

„Generell gesprochen sind ältere Personen mehr von der sogenannten Wetterföhligkeit betroffen als Jugendliche. Sie kommt auch häufiger bei Frauen als bei Männern vor.“, sagt MR Dr. Angelika Reitböck, Allgemeinmedizinerin aus Klaus sowie Vorsorgereferentin in der Ärztekammer für Oberösterreich. Der negative Einfluss ist umso größer, je mehr der Körper schon vorher kämpfen musste, um alles in einem stabilen Gleichgewicht zu halten. Das Wetter ist sozusagen dann der Hebel, der alles wieder aus dem Gleichgewicht bringt.

Nach Unfällen, Verletzungen, Operationen oder schweren akuten und chronischen Erkrankungen können Temperaturschwankungen die Intensität der Beschwerden ansteigen lassen. Und gerade feucht-kaltes Wetter führt zur Verstärkung von Problemen im Bereich von Gelenken und Muskeln. Plötzlich einsetzende Kälte kann zur Entwicklung von Atemwegs- und Herzkreislaufferkrankungen beitragen; denn niedrige Temperaturen bewirken eine Verengung der Blutgefäße. Dies kann negative Folgen für Blutdruck und Herzfrequenz erzeugen. Wir wissen auch, dass gerade bei Menschen mit kardiovaskulären Gesundheitsrisiken und bereits bestehendem hohem Blutdruck oder Diabetes die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts sowie auch die Entstehung von Thrombosen deutlich ansteigt, wenn es zu Temperaturschwankungen kommt.

### Rezepte gegen Wetterföhligkeit

Erfreulicherweise gibt es vorbeugende Maßnahmen gegen die Gefahren, die mit erhöhter Wetterempfindlichkeit einhergehen. Alle körperlich stabilisierenden Maßnahmen wirken sich hier günstig aus. Dazu gehören:

- „Raus in die frische Luft und das bei jedem Wetter!“ Damit wird der Körper trainiert, sodass er sich rasch auf Temperaturschwankungen umstellen kann.
- „Stärken Sie Ihre Ausdauer durch regelmäßige leichte körperliche Aktivitäten im Freien!“ Dies können wir ganz einfach durch Sportarten wie Wandern, Radfahren und Schwimmen erreichen. So wird unser Herz-Kreislaufsystem gestärkt, der

Rückfragen:

**David Hell, BA**, Ärztekammer für Oberösterreich / Presse & Kommunikation

Tel. +43 732 77 83 71-327 bzw. +43 699 10 45 0000, Mail: [david.hell@aekooe.at](mailto:david.hell@aekooe.at)

Dinghoferstraße 4, 4010 Linz, [www.aekooe.at](http://www.aekooe.at)

Presseausseendung

Körper kann durch dieses Training mit Temperaturschwankungen dann besser umgehen.

- „Härten Sie Ihren Körper durch kühles Duschen oder auch durch Wechselduschen ab!“ Auch dadurch wird unser Herz-Kreislaufsystem angeregt, stabilisiert und unsere Temperaturempfindlichkeit reduziert.
- „Achten Sie auf ausreichende Nachtruhe“: Unser unwillkürliches Nervensystem wird durch erholsamen Schlaf im Gleichgewicht gehalten.
- „Genug Flüssigkeit sowie leichte und bunte Ernährung“ spielen ebenfalls eine wichtige Rolle und runden das Spektrum unserer effektiven Maßnahmen zur Bekämpfung negativer Auswirkungen ausgeprägter Temperaturschwankungen ab.

Presseaussendung

Rückfragen:

**David Hell, BA**, Ärztekammer für Oberösterreich / Presse & Kommunikation

Tel. +43 732 77 83 71-327 bzw. +43 699 10 45 0000, Mail: [david.hell@aekooe.at](mailto:david.hell@aekooe.at)

Dinghoferstraße 4, 4010 Linz, [www.aekooe.at](http://www.aekooe.at)