

Wetterfühligkeit - Klimaanlage verstärken Probleme

Dieser Sommer hat es in sich: Auf eine Hitzeperiode folgen immer wieder heftige Gewitter und Temperaturstürze von mehr als zehn Grad. Solche Wetterkapriolen können vor allem bei chronisch Kranken zu gesundheitlichen Problemen führen.

Dieser Sommer hat es in sich: Auf eine Hitzeperiode folgen immer wieder heftige Gewitter und Temperaturstürze von mehr als zehn Grad. Solche Wetterkapriolen können vor allem bei chronisch Kranken zu gesundheitlichen Problemen führen. Eine wirkungsvolle Gegenmaßnahme ist laut Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER GEK, Klimaanlage maßvoll einzusetzen oder je nach Möglichkeit ganz darauf zu verzichten.

Auch wenn Wetterfühligkeit keine eigenständige Krankheit ist, führen Temperaturschwankungen und Luftdruckwechsel bei empfindlichen Personen zu körperlichen Beschwerden. Rund die Hälfte aller Deutschen schätzt sich selbst als wetterfühlig ein und klagt bei Wetterwechseln regelmäßig über Schlafstörungen, Kreislaufprobleme, Konzentrationsschwäche, Gelenk- und Narben- bis hin zu Kopfschmerzen.

Klimaanlagen in Büros und Autos sorgen bei großer Hitze zwar für Abkühlung, verstärken aber diese Probleme. Denn unser Körper ist darauf ausgelegt, seine Temperatur auf 37 Grad zu halten. „Bei Hitze weiten sich die Blutgefäße auch in der Haut, um durch Schwitzen Verdunstungskälte zu produzieren. Bei Kälte ziehen sie sich zusammen, um die Wärmeabgabe zu verringern. Der künstliche Temperatenausgleich von Klimaanlage bringt diese natürliche Reaktion vollkommen durcheinander“, so Marschall.

Deshalb rät die Medizinerin, die Kühlgeräte öfter auszuschalten und stattdessen auf ein ganzjähriges Präventionsprogramm zu setzen. Die wichtigsten Maßnahmen sind:

- Abhärten durch Wechselduschen, Kneippanwendungen und Saunagänge
- Regelmäßiges Aufhalten an der frischen Luft
- Ausdauersport
- Genügend Schlaf
- Abwechslungs- und vitaminreiche Ernährung

Pressekontakt:

Athanasios Drougias (Ltg.)
Telefon: 0800 / 33 20 60 99 14 21
E-Mail: athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens
Telefon: 0800 / 33 20 60 44 3020
E-Mail: kai.behrens@barmer-gek.de

Unternehmen:

BARMER GEK Pressestelle
Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

Telefon: 0800 / 33 20 60 99 14 01
Fax: 0800 / 33 20 60 99 14 59

E-Mail: presse@barmer-gek.de

Internet: www.barmer-gek.de/presse

barmer_gek