

Temperaturchaos: Wie der Wetterumschwung unseren Körper belastet!

Extreme Temperaturschwankungen im März 2025: Auswirkungen auf Körper und Psyche bei wechselhaftem Wetter. Tipps zur Anpassung!



Freiburg, Deutschland - Diese Woche erleben wir einen dramatischen Temperatursprung von knapp über 0 Grad auf frühlingshafte 20 Grad, ein Wetterumschwung, der für viele Menschen nicht nur Freude, sondern auch erheblichen Stress bedeutet. Laut **oe24.at** kann der Körper auf diese plötzlichen Veränderungen mit Müdigkeit, Kreislaufproblemen und sogar Migräne reagieren. Der abrupte Wechsel fordert insbesondere das Herz-Kreislauf-System heraus, da sich die Blutgefäße schnell an die neuen Temperaturen anpassen müssen. Diese Prozesse sind oft von unangenehmen Symptomen wie Schwindel und erhöhter Müdigkeit begleitet.

Die schnelle Anpassung des Körpers an die neue Witterung kann auch das Immunsystem belasten. Viele Menschen kleiden sich zu leicht, während andere den kühlen Wind oder Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen unterschätzen, was zu Erkältungen und Infekten führen kann. Zudem beeinträchtigt dieser Wetterumschwung die Stimmung: Die hormonellen Veränderungen, die mit Licht und Dunkelheit einhergehen, führen oft zu Reizbarkeit und Antriebslosigkeit, wie [weather.com](https://www.weather.com) berichtet.

Wetterfühligkeit und ihre Folgen

Über 50 Prozent der Menschen in Deutschland zeigen laut Professor Dr. Andreas Matzarakis vom Deutschen Wetterdienst Anzeichen von Wetterfühligkeit. Dabei können Kopfschmerzen und Gelenkschmerzen, Schlafstörungen sowie erhöhte Nervosität auftreten, wobei Personen mit Vorerkrankungen besonders anfällig sind. Die Symptome können sich verstärken, wenn das Wetter abrupt wechselt, was dazu führt, dass Betroffene sich oft schwerer tun, dem Wetter standzuhalten.

Eine positive Nachricht ist, dass es Möglichkeiten gibt, sich besser an wechselnde Wetterbedingungen anzupassen. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, Wechselduschen und Saunagänge können helfen, die Empfindlichkeit gegenüber Wetterwechseln zu reduzieren. Ärzte raten jedoch dazu, solche Maßnahmen individuell abzustimmen, insbesondere für Menschen mit bestehenden gesundheitlichen Problemen. Diese vorbeugenden Schritte können dazu beitragen, die Lebensqualität auch bei wetterbedingten Herausforderungen zu verbessern.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ursache	Temperaturanstieg, Wetterwechsel, Wetterfühligkeit

Details	
Ort	Freiburg, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• weather.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at