

# FORSCHUNG pharma Wetterfühligkeit



© batuhan toker / iStock / Getty Images Plus

**Rund fünfzig Prozent der deutschen Bevölkerung geben an, mit gesundheitlichen Beschwerden auf das Wetter zu reagieren. Für viele kommt Hilfe aus der Natur.**

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen** – Manche Menschen reagieren tatsächlich auf wechselnde Wetterlagen, der eine mehr, der andere weniger. Nicht selten bekommen Betroffene Kopf- oder Gelenkschmerzen oder sogar Herz-Kreislauf-Probleme. Wie genau sich allerdings das Wetter auf den Körper auswirkt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dazu zählen beispielsweise Luftfeuchtigkeit, Temperatur und der Luftdruck.

Vor allem Menschen mit chronischen Erkrankungen oder einer allgemein eingeschränkten Gesundheit sind besonders betroffen. Ihre Grunderkrankung kann tatsächlich von Wettereinflüssen verstärkt werden. Herzpatienten haben große gesundheitliche Probleme im Sommer, aber lebensbedrohlich ist eigentlich der Winter. Denn in der Hitze weiten sich die Adern, der Blutdruck sinkt in der Folge und die Gefäße werden weniger belastet. Allerdings verschlechtert sich aufgrund der hohen Temperaturen die Fließeigenschaft des Blutes, wodurch

die Thrombosegefahr und auch das Herzinfarktrisiko steigen. Wird es dann aber im Winter richtig kalt, ziehen sich die Adern zusammen, der Blutdruck steigt und dadurch steigt auch die Gefahr eines Infarkts. Neben dem direkten Einfluss des Wetters auf das kardiovaskuläre System können auch Risikofaktoren wie schlechter Schlaf, Stress oder innere Unruhe durch das Wetter beeinflusst werden. Manche Faktoren verstärken sich bei einer bestimmten Wetterlage, andere wiederum werden gelindert.

Welche Prophylaxe-Maßnahmen können Betroffene nun unternehmen, um das Herz-Kreislauf-System bei Wetterfühligkeit zu unterstützen? Zunächst einmal sollte man seinen Körper frühzeitig vorbereiten. Zudem haben eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil einen hohen Stellenwert. Wenn es draußen regnet und kalt ist, haben nur die wenigsten Lust, den Fuß vor die Tür zu setzen und sich zu bewegen. Aber genau davor sollte man sich nicht scheuen und den Körper bewusst diesen Situationen aussetzen. Dadurch lernt der Körper wesentlich schneller, sich der verändernden Wetterlage anzupassen. Auch Wechselduschen sind wirksam und bereiten den Körper auf Wetterschwankungen vor.

Das Herz und die Gefäße können aber auch auf andere Weise Unterstützung bekommen. Weißdorn beispielsweise steigert die Pumpkraft des Herzens, lindert die Symptome bei Herzinsuffizienz und bessert die Endothelfunktion. Der Weißdorn-Spezialextrakt in Crataegutt<sup>®</sup> WS<sup>®</sup> 1442 lindert die Symptome bei Herzschwäche und hält die Gefäße elastisch. Er enthält einen sehr hohen Anteil an oligomeren Procyanidinen, die für die Wirkung wichtig sind. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 160 bis 900 Milligramm (mg). Aufgrund der hervorragenden Verträglichkeit kann Crataegutt<sup>®</sup> eine frühzeitige Unterstützung von Herz und Kreislauf bei wetterbedingten Herz-Kreislauf-Beschwerden sein. ■

## QUELLE

Pressekonferenz „Kreislaufwetter?! Welche Wetterlagen bei wem Herz und Kreislauf aus dem Takt bringen“, 15. Mai 2018, Hamburg  
Veranstalter: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG



**Homöopathie.  
Natürlich.  
Meine Entscheidung!**

„In unserer Apotheke empfehlen wir homöopathische Medikamente schon seit über 30 Jahren – bei akuten und chronischen Beschwerden. Die positive Resonanz unserer Kunden bestätigt uns dabei immer wieder. Und darum setze ich mich für die Homöopathie ein. Wir sehen in ihr eine ideale Ergänzung zur Schulmedizin. Für mich gehen Schulmedizin und Homöopathie Hand in Hand.“

Michael Koop (56) Apotheker aus Lingen (Ems)

#MachAuchDuMit  
[homoeopathie-natuerlich.de](https://www.homoeopathie-natuerlich.de)

Eine Initiative der



Mit der Kraft  
der Natur.

Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG