So überstehen Sie das wechselhafte Aprilwetter

Fakt

Wetterfühligkeit äußert sich nicht nur in Reaktionen wie Schwitzen, sondern auch in der Gefühlslage.

Wetterfühlige, aufgepasst!

Der April macht, was er will. Und genau das kann hochempfindlichen Menschen zum Verhängnis werden – denn die unbeständige Wetterlage, während der sich Sonnenschein und Temperatureinbrüche abwechselnd die Klinke in die Hand geben, verkraftet nicht jeder. Die Folgen reichen von permanenter Müdigkeit über Kopfschmerzen bis hin zu Depressionen.

Baldrian- und Johanneskrautbäder helfen gegen Kopfschmerzen.

Anpassungsfähig bleiben

Mal ist es angenehm warm, am nächsten Tag sacken die Grade noch einmal in winterliche Kellerbereiche unter dem Gefrierpunkt. Damit hat der menschliche Körper zu kämpfen, denn er versucht, sich stets den Gegebenheiten anzupassen. Im Normalfall äußert sich das durch Schwitzen oder Frieren. Irgendwann kommt er mit diesem Ausgleich allerdings nicht mehr hinterher – kein Wunder, denn während der Mensch vor Hunderten von Jahren auch bei schlechtem Wetter vor die Tür musste, um seinen Lebensunterhalt zu sichern, bewegt er sich heute vermehrt **zwischen dem angenehm temperierten Wohnzimmer, seinem klimatisierten Auto und dem Büro. Er hat seine Anpassungsgabe eingebüßt.**

Wer wetterfühlig ist, reagiert im Straßenverkehr rund eine halbe Sekunde langsamer.

Kopf- und Gelenkschmerzen

Wetterfühligkeit nennt sich diese besondere Art des Leidens, von der laut Umfragen jeder zweite Bundesbürger betroffen ist – **Frauen sowie ältere Menschen jenseits der 60er-Jahre etwas häufiger als Männer und Jüngere.** Typische Symptome sind neben Kopf- und Gelenkschmerzen auch Müdigkeit, Schwindel sowie generelle Schlafstörungen. Depressionen sind dabei ebenfalls keine Seltenheit.

Den Körper trainieren

Doch der Wetterfühligkeit kann man entgegenwirken – im besten Fall durch ein sogenanntes Abhärtungstraining. Was wir in den vergangenen Jahren verloren haben, müssen wir uns wieder aneignen. Das heißt: auch mal bei Regen spazieren gehen. Sollte der April im nächsten Moment wieder mit Sonnenschein aufwarten, empfiehlt sich der „Zwiebellook“: Man zieht mehrere Schichten Kleidung an, die man nach Belieben ablegen kann. **Doch auch zu Hause kann man sich abhärten – etwa mit regelmäßigen Wechselduschen.**

Wetterfühligkeit äußert sich messbar in schwankenden Blutdruckwerten.

Obst und Sport

Nicht minder wichtig ist die richtige Ernährung. Übergewicht fördert Wetterbeschwerden dabei besonders – ein vielseitiger, Obst- und Gemüsebasierter Speiseplan ist der erste Schritt in die richtige Richtung. Auf Genussmittel wie Alkohol verzichtet man besser, da sie das vegetative Nervensystem beeinträchtigen und so zur Verschlimmerung der Symptomatik beitragen. Zu empfehlen sind darüber hinaus Ausdauersportarten wie Joggen, Nordic Walking, Radfahren – und Gartenarbeit, die ebenfalls Bewegung an der frischen Luft fördert.

Heilende Melisse

Medikamente lindern akute Beschwerden. Auch Naturheilmittel haben sich bewährt: Die Melisse unterstützt in Form von Tee oder ätherischen Ölen zum Einatmen das vegetative Nervensystem und schützt vor Müdigkeit sowie Konzentrationsschwäche. Auf lange Sicht sollte man sich die Bequemlichkeit dennoch abtrainieren und der Wetterfühligkeit so trotzen. **Das kann im Urlaub hilfreich sein, wenn man sich keinen medizinisch-meteorologischen Faktoren unterordnen will.**

„Frei Schnauze“

So bekämpfen Sie jede Nebenhöhlen-Entzündung

Eine Entzündung der Nasen-Nebenhöhlen kann zahlreiche Beschwerden nach sich ziehen. Für viele davon gibt es nützliche Hausmittel.

✖ **Infrarotstrahlen wirken generell entzündungshemmend.** Deshalb empfiehlt es sich, das Gesicht mehrmals am Tag für fünf bis zehn Minuten hellem Infrarotlicht auszusetzen.

✖ **Um Ohrenschmerzen zu bekämpfen,** stückelt man ein bis zwei Zwiebeln. Diese werden erwärmt und in ein Tuch gewickelt, das man sich auf die Ohren legt.

✖ **Heiße Hühnersuppe** gilt nicht grundlos als der Klassiker schlechthin bei Nasen-Nebenhöhlen-Entzündungen. Sie lässt gereizte Schleimhäute abschwellen.

Anzeige

Blasenentzündung natürlich behandeln

Carito® mono

Wirkstoff: Orthosiphonblätter-Trockenextrakt

Bei Harnwegsinfekten und Reizblase

Für Frauen mit wiederkehrenden Harnwegsinfekten und als Monotherapie oder unterstützend zur Antibiotika-Einnahme

Carito® mono. Wirkstoff: Orthosiphonblätter-Trockenextrakt.
Zusammensetzung: Arzneil. wirks. Bestandt.: 1 Kps. enthält: Orthosiphonblätter-Trockenextrakt 250,2 mg. Sonst. Bestandt.: Mittelkettige Triglyceride, Hartfett, Partiell-hydriertes Sojabohnenöl, Glucosesirup, Gelbes Wachs, Hydriertes Sojabohnenöl, Lecithin; Kapselhülle: Gelatine, Glycerol, Sorbitollösung-Trockensubstanz, Eisenoxide (E 172), Patentblau V (E 131).
Anwendungsgebiete: Zur Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Zur Durchspülung bei Nierengrieß. Hinweis: im Urin, bei Fieber oder bei Anhalten der Beschwerden über 5 Tage sollte ein Arzt aufgesucht werden.
Gegenanzeigen: Überempf. gegen Orthosiphonblätter, Soja, Erdnuss oder einen der sonst. Bestandt. des Arzneimittels; Krankheiten, bei denen auf eine reduz. Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden muss wie z. B. bei schweren Herz- und Nierenerkrankungen; Ödeme infolge eingeschr. Herz- oder Nierentätigkeit. Wegen fehlender Daten Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit nicht empfohlen.
Nebenwirkungen: Keine bekannt.
Stand: 07/2014
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Fotos: Pixabay; Freepik / Asierromero / Senivpetro / Yanalya; Fotolia / dresden / Photographee.eu / nuzza11