

Natur und Medizin

Hermann Trenkle

# Wetterfühligkeit

## Vorbeugen und behandeln

Der Einfluß von Wetter und Klima  
auf Körper und Psyche



FALKEN

**Natur und Medizin**

Hermann Trenkle

# **Wetterfühligkeit**

## **Vorbeugen und behandeln**

**Der Einfluß von Wetter und Klima  
auf Körper und Psyche**

Unter fachlicher Beratung von Prof. Dr. med. Volker Faust

**FALKEN**



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

Kleine Geschichte der  
Medizinmeteorologie:  
Von Hippokrates zur modernen  
Medizinmeteorologie 10

Wetter und Gesundheit 15

Der Einfluß von Wetter und Klima auf den  
Organismus 15

Wetterfähigkeit 18

Wetterempfindlichkeit 22

Wetterklassifikationen 23

Wetterabhängige Krankheiten 25

Herz-Kreislauf-Erkrankungen 28

- Herzinsuffizienz 28

- Angina pectoris 29

- Herzinfarkt 30

- Herztod 31

- Hypotone Kreislaufreaktionen 32

- Hypertone Kreislaufreaktionen 32

Atemwegserkrankungen 33

- Asthma bronchiale 33

- Erkrankungen der oberen Luftwege 35

Entzündliche Erkrankungen 36

- Angina tonsillaris 36

- Erkältungskrankheiten 36

- Grippe 37

- Appendizitis 37

- Entzündlicher Rheumatismus 38

Erkrankungen des spastischen

Formenkreises 40

- Nierenkoliken 40

- Gallenkoliken 40

Störungen der Blutgerinnung 41

- Thrombose 41

- Embolie 41

- Verstärkte Blutungsbereitschaft 42

Neurologische Erkrankungen 42

- Kopfschmerzen 42

- Migräne 43

- Nerven- und Phantomschmerzen 44

- Schlaganfall 44

5 - Epilepsie 45

Psychische Erkrankungen	45
– Neurosen	46
– Angstzustände	47
– Depressive Zustände	48
– Depressiv bedingte Selbsttötung	48
<b>Das gesundheitliche Befinden bei verschiedenen Wetterphasen</b>	49
Im sommerlichen Hochdruckgebiet	49
Im winterlichen Hochdruckgebiet	51
Auf der Vorderseite des Tiefs	52
Im Bereich des Warmfrontdurchgangs	53
Im Warmsektor des Tiefs	53
Im Bereich der Kaltfront	53
Auf der Rückseite der Kaltfront	54
Im Bereich von »Kaltlufttropfen«	54
Bei Föhn	55
<b>Wetter und Unfallgeschehen</b>	58
Verkehrsunfälle	58
Betriebsunfälle	58
<b>Wetter und Kriminalität</b>	59
<b>Wetterreaktion und Landschaft</b>	60
<b>Maßnahmen gegen wetterbedingte Beschwerden</b>	60
Allgemeine Maßnahmen	61
– Körperliches Training	61
– Entspannungstherapien	65
– Ausgewogene Ernährung	67
Spezielle Maßnahmen	69
– Medikamente	69
– Elektroklima	69
– Behandlung von Krankheiten	70
<b>Informationsmöglichkeiten über wetterabhängige Krankheiten</b>	71
Wetterberichte für Ärzte (Bioprogn)	71
Informationsdienst für Laien	71

## Saisonbedingte Krankheiten 72

## Klima und Gesundheit 78

### Klimareize und Klimatherapie 78

#### Bioklimatische Wirkungskomplexe 80

Der thermische Wirkungskomplex 81

Der photoaktinische Wirkungskomplex 86

Der luftchemische Wirkungskomplex 89

#### Die Kurorte: Klassifikation und Klimate 94

Einteilung der Kurorte 94

– Erholungsorte 94

– Luftkurorte 95

– Heilklimatische Kurorte 95

– Heilbäder, Kneippheilbäder und Kneippkurorte 95

#### Bioklimazonen 96

Das Belastungsklima 96

Das Schonklima 96

Das Reizklima 97

Das Seeklima 98

Das Hochgebirgsklima 98

Das Waldklima 99

Das Stadtklima 102

Das Raumklima und das Klima an der Arbeitsstätte 105

#### Bioklimakarten 106

#### Akklimatisation: die Anpassung des Körpers an Klimaänderungen 106

#### Bioklimatische Beratungen 109

Klima und Urlaub 109

Wohnsitzberatungen 110

Beratungen für Planungen aller Art 111

## Anhang 112

### Glossar 112

Adressenverzeichnis 114

Literaturhinweise 115

Register 118