Drei Fragen an.... Kathrin Graw, *Meteorologin beim Deutschen Wetterdienst (DWD) erstellt Bio-Wetter-Prognosen, die sich an wetterfühlige Menschen richten*



Wie hängt Blutdruck mit dem Wetter zusammen?

Bei einem Wetterwechsel beeinflussen beispielsweise Änderungen der Lufttemperatur, die wir über Temperaturrezeptoren wahrnehmen, unsere äußeren Blutgefäße: Sinkt die Lufttemperatur verengen sie sich, damit der Körper weniger Wärme nach Außen abgibt und die Körpertemperatur möglichst gleichbleibt. Diese Anpassung gewährleistet, dass unsere Organe optimal funktionieren. Durch das Verengen der Blutgefäße steigt jedoch der Blutdruck. Umgekehrt erweitern sich unsere äußeren Blutgefäße, wenn die Lufttemperatur zunimmt, damit mehr Wärme abgegeben werden kann, wodurch der Blutdruck sinkt. Das ist eine normale Reaktion des Körpers, jeder reagiert auf Wetter. Wenn die Blutdrucksenkung jedoch nicht schnell genug ausgeglichen wird, kann dies zu Kreislaufproblemen führen.

Welches Wetter ist problematisch für Hypertoniker?

Für Hypertoniker kann der Durchzug einer Kaltfront und das darauffolgende kühlere, windige und häufig von Schauern geprägte Wetter belastend sein. Meteorologen sprechen von Rückseitenwetter, also dem Wetter auf der Rückseite eines Tiefdruckgebietes, bei dem meist kühlere Luft heranströmt und der Luftdruck wieder steigt.

Je stärker der Wetterwechsel, desto stärker wird auch unsere Anpassungsfähigkeit gefordert. Wetterfühlige Menschen haben oft eine eingeschränkte Regulationsfähigkeit und können sich nicht mehr so schnell oder nicht mehr so gut an Änderungen anpassen.

Ist der Blutdruck ohnehin schon erhöht, kann ein Wetterwechsel hin zu kühleren Temperaturen den hohen Blutdruck und die damit zusammenhängenden Beschwerden noch verstärken.

Wie kann man sich an die Wettersituation am besten anpassen?

Am besten ist es, die eigene Regulationsfähigkeit zu trainieren, um sich an zukünftige Wettersituationen besser anpassen zu können. Zum Beispiel hilft regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, egal bei welchem Wetter. Aber auch Kneippbäder, Wechselduschen oder Saunagänge können helfen. Wichtig ist, dass man sich langsam steigert und den Organismus nicht gleich überfordert.
Generell hilft es, gesund zu leben – also sich ausgewogen zu ernähren, ausreichend zu schlafen und Stressfaktoren, etwa durch Entspannungsübungen, möglichst zu reduzieren. Diese können helfen, Stress abzubauen und schaffen so mehr freie Kapazitäten, um auf zusätzliche äußere Stressfaktoren besser reagieren zu können.

Wenn Hypertoniker bemerken, dass sich Beschwerden bei bestimmten Wetteränderungen verschlimmern, ist es sinnvoll, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf hinzuweisen und mit ihr/ihm zu besprechen, ob ggf. die Medikation angepasst werden muss.

Kathrin Graw vom Deutschen Wetterdienst spricht am Donnerstag, 4. Dezember um 16:35-16:55 zum Thema „Gibt es ein Bluthochdruckwetter?!“