

Wetterfühlig?

Der Sommer liegt nun endgültig hinter uns und wir starten voller Energie in den farbenfrohen Herbst. Leider sind die kalten Monate aber für viele Menschen eine unangenehme Zeit.



Gerade wechselndes Wetter kriecht buchstäblich in die Knochen. In der Schweiz geben rund 50 % der Bevölkerung an, sie seien wetterfühlig. Wandernde Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, geschwollene und steife Gelenke stehen daher leider für viele in der kühlen Jahreszeit an der Tagesordnung.

Tatsache ist, dass feuchtkaltes Wetter den Gelenken zusetzt. So reagieren z.B. 80 % der Arthrose Patienten empfindlich auf Wetterveränderungen. Folgende drei Faktoren können Gelenkprobleme auslösen: **sinkende Temperaturen, steigende Luftfeuchtigkeit und fallender Luftdruck.**

Aber was genau passiert denn mit den Gelenken?

- Bei kühlen Temperaturen ziehen sich Muskeln und Sehnen zusammen und reduzieren dadurch den Bewegungsspielraum der Gelenke. Den durch diese Mehrbelastung entstehenden Druck, leiten die Rezeptoren direkt zum Schmerzzentrum im Gehirn.
- Hohe Luftfeuchtigkeit trägt dazu bei, dass die Kälte noch besser übertragen wird. Das bewirkt, dass die Gelenke schneller auskühlen.
- Fallender Luftdruck lässt die Gelenke anschwellen. Dies wirkt zusätzlich auf die Schmerzrezeptoren.

Man kann abschwellende Schmerzmittel einnehmen um besser durch den Tag zu kommen – diese beseitigen die Schmerzen auch kurzfristig, jedoch nicht dessen Ursache.

Was ist also zu tun?

Man kann versuchen die Ursachen der Schmerzen – also Verschleisserscheinungen und Entzündungen – zu bekämpfen. Denn nur vorgeschädigte Muskeln und Gelenke werden durch das nasskalte Klima so stark gereizt bis Entzündungen und Schmerzen entstehen. Oft kehren sogar längst vergessene Symptome von alten Verletzungen oder Operationen wieder zurück. Deshalb spüren wir auch Narben, sobald das Wetter umschlägt.

Der Physiotherapeut löst den Druck auf die Gelenke der durch die entzündlichen Schwellungen entstanden ist mit verschiedenen manuellen Techniken. Den Schmerzen wirkt man z.B. mit wärmenden Fango-Packungen oder Infrarot entgegen. Je nach Krankheitsbild kommt auch die Elektro-, Ultraschall- oder Lasertherapie in Frage. **Narben können heute mit zahlreichen Techniken sehr gut entstört werden oder mit der erfolgreichen Böger-Therapie® sogar weitergehend behandelt werden – manchmal bis in die tiefen Organe.** Wichtig bei allen Anwendungen ist jedoch, dass Sie selbst etwas dafür tun, die Schmerzen zu beseitigen und keine Schonhaltung einnehmen, die dann weitere Schmerzen an anderen Stellen verursacht.



Aber was können Sie selbst tun?

Dem Wetter kann man nicht entkommen ... «Daran gewöhnen», so der Rat der Experten. Das gilt zumindest für alle jene, die wetterfühlig sind. Sie sollten sich bei ungünstigen Wetterlagen nicht in der Wohnung verkriechen, sondern ihren Körper eher an die Wetterschwankungen gewöhnen – und ihn vor allem auch bei kühlen Temperaturen in Bewegung halten.

Tipps gegen Wetterfühligkeit

- Raus an die frische Luft, und zwar bei jedem Wetter!
- Packen Sie sich warm ein! Am besten mit mehreren Schichten (Zwiebelprinzip)
- Kneipp-Anwendungen – diese trainieren unsere Thermoregulation.
- Gut für Wetterfühlige sind ein regelmässiger Tagesrhythmus und ausreichend Schlaf. Gerade über das Tageslicht wird eine Vielzahl hormoneller Prozesse gesteuert, der Schlaf ist für unseren Körper eine entscheidende Regenerierungsphase.
- «PowerNap» am Mittag: auch ein Mittagsschlaf stärkt Ihre Widerstandskraft.
- Achten Sie besonders in der kalten Jahreszeit auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse.



Einige Experten vermuten, dass der Hormonhaushalt ebenso vom Wetter beeinflusst sein könnte – und das Schmerzempfinden ist wiederum abhängig vom Hormonspiegel. **Hormone beeinflussen direkt unser vegetatives Nervensystem – das könnte erklären, warum viele bei schlechtem Wetter mehr Schmerz empfinden als an Sonnentagen.**

PHYSIO THERAPIE
AM BOULEVARD

Hauptstrasse 64 • 8280 Kreuzlingen
Tel: 071 672 22 40
physio@amboulevard.ch
www.physioamboulevard.ch