

Inhalt

Einführung: Belastende und gesundheitsfördernde Auswirkungen des Wetters auf den Menschen	7
I. Belastende Einflüsse des Wetters auf Befinden und Krankheit	10
1. Geschichte der Medizinmeteorologie	10
2. Bioklimatisch wesentliche Wetterlagen und Wetterelemente	15
2.1 Tiefdruckgebiet, Wetterwechsel und Wetterfronten	16
2.2 Sommerliche Hochdruckwetterlagen, starke Hitze, Hitzewellen, Schwüle	21
2.3 Winterliche Kälte, Kälteeinbrüche	26
2.4 Ruhige (frühsommerliche) Schönwetterlage	28
2.5 Gewitter	29
2.6 Föhn	30
2.7 Nebel, Inversionswetterlagen und Luftschadstoffe	35
3. Wie wirken diese Wetterlagen und Wetterelemente auf den menschlichen Körper? Einige Grundlagen	40
3.1 Die thermischen Bedingungen	40
3.2 Der Luftdruck	48
3.3 Luftschadstoffe und Allergene	49
3.4 Elektromagnetische Strahlung	53
3.5 Trübes, dunkles Wetter, mangelndes Tageslicht	54
4. Wetter und subjektive Befindlichkeitsstörungen: Wetterfühligkeit	55
4.1 Häufigkeit der Wetterfühligkeit	57
4.2 Symptome der Wetterfühligkeit	57
4.3 Meteorologische Einflussgrößen	58
4.4 Wie führt das Wetter zu subjektiven Befindlichkeitsstörungen?	60

5. Wetter und Krankheiten	63
5.1 Rheuma, Schmerzen im Bewegungsapparat	63
5.2 Kopfschmerzen, Migräne	66
5.3 Herz- und Gefäßerkrankungen: Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, venöse Thrombosen und Embolien	69
5.4 Atemwegserkrankungen (Asthma und chronisch obstruktive Bronchitis)	76
5.5 Psychische Erkrankungen	79
6. Wetter und «besondere Ereignisse»	82
6.1 Frühjahrmüdigkeit	82
6.2 Wetter und Geburten	84
6.3 Rettungsdiensteinsätze und Notaufnahmen	85
6.4 Verkehrsunfälle	85
6.5 Zusätzliche Todesfälle	87
7. Prophylaxe und Therapie von Wetterfühligkeit und Wetterempfindlichkeit	89
7.1 Subjektive Befindlichkeitsstörungen	89
7.2 Frühjahrmüdigkeit	98
7.3 Rheuma, Schmerzen im Bewegungsapparat	99
7.4 Kopfschmerzen und Migräne	100
7.5 Herz- und Gefäßerkrankungen	101
7.6 Atemwegserkrankungen	103
7.7 Vermeidung von zusätzlichen Todesfällen	105
7.8 Psychische Erkrankungen	106

II. Gesundheitsfördernde Auswirkungen des Wetters auf den Menschen **108**

8. Die wichtigsten gesundheitsfördernden Wetterelemente	108
9. Wie setzt man sich den wichtigsten gesundheits- fördernden Wetterelementen am besten aus?	115
10. Klimatherapie	123

Literaturauswahl	125
Register	127