Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 4: Ohne Zucker ist das Leben doppelt süss

Artikel: Föhn : des einen Freud, des andern Leid
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557698

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Föhn – des einen Freud, des andern Leid

Knapp zwei Drittel der Bevölkerung in modernen Industriestaaten sind heute wetterfühlig. Ihr Organismus kann sich bei Wetterveränderungen nicht mehr anpassen. Das Wetterphänomen Föhn in den Alpenländern ist ganz besonders bekannt. Es konnte bis heute nicht völlig aufgeklärt werden. Die warmen Föhntage setzen viele Menschen mit Unwohlsein und flimmernden Schwindelgefühlen gleich, andere erleben ein Hochgefühl, ja, einen regelrechten Föhnrausch.

Föhnwetterlagen treten vor allem in den Alpenländern auf. (Wendelstein in Oberbayern)

Die warme, reine und klare Luft bringt meistens eine phantastische Fernsicht mit sich – das Weite wird zum Greifen nah. Wer Glück hat, verfällt in einen regelrechten Föhnrausch: Hermann Hesse schrieb: «Es gibt nichts Seltsameres und Köstlicheres als den süssen Föhnrausch, das Föhnfieber, das in der Föhnzeit die Menschen in den Bergländern und namentlich die Frauen überfällt, den Schlaf raubt und alle Sinne streichelnd reizt.» Andere dagegen erleben das Gegenteil: Kopfschmerzen, Migräne, Übelkeit, Flimmern vor den Augen oder Schwindelgefühl. Die Ursache des Föhnrausches wird so erklärt, dass der Körper versucht, die Einwirkungen des Föhns auszugleichen, indem er Adrenalin aus den Nebennieren ausschüttet. Es steigert den Blutdruck und beschleunigt den Pulsschlag. Über den Blutkreislauf gelangt es auch zum Gehirn, wo es wahrscheinlich den Rausch auslöst.

Anpassung an den Föhn ist vergeblich

Föhnempfindlichkeit tritt bei wetterfühligen und wetterempfindlichen Menschen gewöhnlich erst nach ein- bis zweijährigem Aufenthalt in einem Föhngebiet auf und steigert sich dann. Es gilt als erwiesen, dass eine körperliche Anpassung an den Föhn nicht möglich ist. Bei schwerwiegenden Beschwerden oder gar Erkrankungen hilft nur ein Wohnortwechsel. Die Ausdehnung und Häufigkeit des Föhns ist in den bayrischen, österreichischen und Schweizer Alpen zwar sehr gross, er tritt zum Beispiel in Alpenkammnähe in einigen Gebieten an 30 bis 40 Tagen pro Jahr auf, aber mit zunehmendem Abstand zum Gebirgskamm verliert er rasch an Bedeutung. Bei Nordwind findet man den Föhn an der Alpensüdseite, bei Südwind an der Alpennordseite. Föhn an der Alpennordseite kommt wesentlich häufiger vor als an der Südseite.

So bekommen Sie Föhnbeschwerden besser in Griff:

- Versuchen Sie vor allem, sich gegen das Wetter abzuhärten. Gehen Sie bei allen Wetterlagen an die frische Luft. Ausgedehnte Spaziergänge haben den grössten Effekt.
- Trockenbürstenmassagen sollen ein fabelhaftes Mittel gegen Föhnbeschwerden sein, vor allem wenn nachträglich mit Fichtennadel-Franzbranntwein eingerieben wird.
- Bewegung, Gartenarbeit, Radfahren, leichter Sport wie Schwimmen oder Dauerlauf macht Sie wetterunempfindlich.
- Entspannungsübungen und alle Arten von Mentaltraining wie z.B. Autogenes Training oder Kneipp-Kuren beruhigen.
- Arzneimittel eignen sich nur zur Linderung akuter Beschwerden, Heilung darf man von ihnen nicht erwarten.
- Besonders gute Therapieerfolge kann man mit homöopathischen Arzneimitteln erzielen. Zur Selbsthilfe eignen sich homöopathische Einzelmittel trotz ihrer guten Verträglichkeit nicht, weil sie individuell vom Fachmann ausgesucht werden müssen.
- Halten Sie sich, wenn immer möglich, in Räumen mit günstigem Elektroklima auf (ohne Elektrogeräte: Radio, TV, Fax, Computer).

Föhn bringt uns in Schwingung

Der Wetterbiologe Kurt Allgeier erklärt die starke Föhnwirkung auf Menschen folgendermassen: «Beim Zusammenprall der einströmenden Luft auf die kalten Luftmassen entstehen extrem hohe Schwingungen, die auch unseren Körper in Schwingung versetzen. Diese wirken auf unsere Hormondrüsen ein und bringen das vegetative Nervensystem, die Steuerung der selbsttätigen Körperfunktionen, durcheinander. Der erschöpfte Körper reagiert auf diese Störungen viel stärker als der ausgeruhte. Der Psychologe Thorwald Dethlefson vermerkt ferner, dass Kopfschmerzen erst seit einigen Jahrhunderten bekannt sind. In früheren Epochen kannte man keine solchen Beschwerden. Frauen würden häufiger wie Männer von Beschwerden befallen, und die «oberen Schichten» seien anfälliger für Kopfschmerzen wie «untere» soziale Schichten. Natürlich gab es auch früher schon wetterfühlige Menschen. In den letzten Jahren ist jedoch die Zahl der Wetterfühligen deutlich angestiegen, vor allem in Grossstädten, wo die Einwohner weit mehr an krassen Wetterveränderungen leiden. Ihnen, das heisst ihrem Organismus, fehlt das notwendige Training. Sie müssen sich nur noch selten den Launen des Wetters anpassen: Von warm auf kalt, von trocken auf feucht, von windstill auf windig.

Keiner würde glauben, dass die Alpen etwa eine Stunde Fahrt entfernt sind.

Kontern Sie dem Wetter

«Das Wetter macht keinen krank, aber es macht Kranke noch kränker», besagt eine alte Spruchweisheit. Wer glaubt, nervöse Unruhe, Reizbarkeit, Kopfschmerzen und Verstimmungszustände immer auf den Wechsel einer Wetterfront schieben zu können, ist oft selber schuld. Um extreme Wetterbelastungen besser überstehen zu können, ist es auch wichtig, sich gesund und richtig zu ernähren. So haben wissenschaftliche Untersuchungen ergeben, dass der Organismus bei Föhn in grossem Masse Stresshormone ausschüttet, was Beschwerden durch Stoffwechselstörungen hervorrufen kann. Salzheringe essen und dazu viel Mineralwasser trinken kann Ihnen Linderung verschaffen. Erstere beinhalten genau jene leicht verdaulichen Eiweissgruppen, die den Abbau der Stresshormone beschleunigen. Die Mineralstoffe des Salzes binden das Wasser an das Gewebe. Der Körper verliert bei warmer Föhnluft durch Schweissabsonderung viel Flüssigkeit. Vermutlich ist es kein Zufall, dass ausgerechnet im Föhnland Bayern so zahlreiche und grosse Biergärten unter schattenspendenden Kastanienbäumen entstanden sind, wo kaum unter einem Liter ein Getränk ausgeschenkt wird. Auch salzige Leibspeisen werden dort als gesund empfunden.

Pflanzen lieben die warme Föhnluft

Im milden Klima der Föhntäler gedeihen Pflanzen, die wir sonst nur von der Alpensüdseite her kennen. Der warme, trockene Föhn, der an manchen Tagen durch die nord-südlich gerichteten Alpen- und Voralpentäler bis ins Mittelland jagt, beeinflusst nicht nur das Wohlbefinden zahlreicher Menschen, sondern wirkt sich auch auf die Pflanzenwelt aus. In Föhntälern herrschen erhöhte durchschnittliche Jahrestemperaturen; zudem verlängert eine rasche Schneeschmelze im Frühjahr die Vegetationszeit. So kommt es, dass verschiedene wärmeliebende Pflanzen, welche sonst in südlichen Gegenden heimisch sind, sich in Föhntälern der Alpennordseite angesiedelt haben.

Kastanien, die typischen «Föhntaler»

Kastanien sind nebst ihrer schattenspendenden Beliebtheit in Biergärten auch als Heilpflanzen sehr geschätzt. Die Früchte der Rosskastanie (Aesculus hippocastanum) sollen Durchfall ein Ende bereiten, die im Sommer gesammelten Blätter helfen bei Keuchhusten und Rheumatismus. Die Rosskastanien-Tinktur von A. Vogel (Aesculus hipp., in D Venentropfen) hilft gegen Venenerkrankungen, Krampfadern und Hämorrhoiden. «Und wer nicht vom Esel gebissen werden will, tut gut daran, jeweils am 1. Mai eine Kastanie zu essen», besagt ein alter Volksglaube.