

Wechselwetter schlägt auf Gesundheit

Medizin: Arzt Dr. Friedrich-Karl Schmidt erklärt Witterungseinfluss auf Körperbefinden – Meteorologe Florian Engelmann kündigt Winter-Comeback an

Von Gabriel Schwab

Weinheim. Das Wetter ist dieser Tage äußerst launisch. Mal regnet es. Dann klart es auf. Am einen Tag Sonnenschein. Schon am nächsten braut sich wieder eine dunkle Wolkendecke samt Regen zusammen. Für wetterföhliche oder gar -empfindliche Menschen ist das eine ganz schöne Achterbahnfahrt, wie Dr. Friedrich-Karl Schmidt vom Ärzteverein regiomed Weinheim weiß. Und Meteorologe Florian Engelmann vom Deutschen Wetterdienst erklärt, wieso es derzeit so wechselhaft ist.

„Ein bisschen Empfindlichkeit kennt jeder. Und nicht jedem geht es an jedem Tag gleich“, erklärt Mediziner Friedrich-Karl Schmidt (kleines Foto). Dass der Mensch sich körperlich an verschiedene Wetterlagen anpasst, ist tief in seiner Biologie verwurzelt. Von einer Wetterempfindlichkeit im medizinischen Sinne spreche man dann, wenn diese Reaktionen besonders stark wahrgenommen werden. „Diese treten natürlich besonders deutlich auf, wenn das Wetter ständig im Wechsel ist, wie es derzeit der Fall ist.“ Schnelle Schwankungen zwischen hell und dunkel, warm und kalt sowie trocken und feucht können bei wetterföhlichen Menschen verschiedene Symptome auslösen. Arzt Schmidt unterscheidet dabei grundsätzlich zwischen drei verschiedenen Bereichen: Gemütszustand, Schmerzen und Kreislauf.

Aus seiner langjährigen Tätigkeit als Hausarzt kennt Friedrich-Karl Schmidt die Beschwerden von Patienten nur zu gut: Die ständigen Wetterwechsel brächten den Kreislauf durcheinander. Tatsächlich, so erklärt er, ziehen sich bei kalten Temperaturen die Hautgefäße zusammen und werden verengt. Der Blutdruck steigt. „Das kann natürlich von Menschen mit ohnehin hohem Blutdruck als negativ wahrgenommen werden. Umgekehrt kann es bei Patienten mit niedrigem Blutdruck belebend sein.“ Bei höheren Graden wirkt die Hautregulation umgekehrt: Die Gefäße weiten sich,



Bei dem wechselhaften Wetter sind Weinheimer besser mit Schirm bewaffnet.

BILDER: GABRIEL SCHWAB, PRIVAT

der Blutdruck sinkt. „Menschen mit niedrigem Blutdruck kann ich dann nur raten: Wasser trinken, Wasser trinken, Wasser trinken – um das verlorene Volumen wieder aufzufüllen.“

Alte Narben, müde Knochen

Viele Menschen mit chronischen Schmerzen haben dieser Tage ebenfalls zu kämpfen. Manch einem kündigt seine alten Narben oder müden Knochen bereits das Wetter an, bevor dieses wechselt. „Vor allem ältere Menschen, insbesondere mit Arthrose, können hier Beschwerden haben“, so Schmidt. Ebenso Patienten mit Muskel- und Gliederschmerzen sowie Verspannungen reagieren

mitunter stärker auf das launische Wetter. Das seien jedoch Erfahrungswerte, betont der Mediziner. „Leider gibt es keine großen Untersuchungen zur Häufigkeitsverteilung.“

Auch die psychische Konstitution kann unter dem derzeitigen Wetter leiden. Nach der kalten Jahreszeit und dem zögerlichen Antritt der warmen geben sich Winterdepression und Frühlingsmüdigkeit die Hand. Eine hormonelle Geschichte: „Im Winter wird das Schlafhormon Melatonin verstärkt ausgeschüttet. Ab Frühling hingegen wird vermehrt Serotonin produziert“, erklärt Schmidt. Also das sogenannte Glückshormon. Ein schneller Wechsel

sel könne die Regulatoren durcheinanderbringen. Für Menschen, die ohnehin emotionaler auf Schwankungen reagieren, können auch die derzeitigen Wetterwechsel zum Wechselbad der Gefühle werden.

Aber wieso ist das Wetter in Weinheim überhaupt so launisch? „Das hängt mit einem großen Tiefdruckgebiet zwischen Großbritannien und Island zusammen, das seine Einflüsse immer wieder geltend macht“, erklärt Meteorologe Florian Engelmann vom Deutschen Wetterdienst in Stuttgart. Antagonist sei der warme Luftstrom aus dem Südwesten Europas, der am Mittwoch für sonnig-warmes Wetter sorgte. „Von solchen Temperaturen müssen wir

uns vorerst leider verabschieden“, prognostiziert Engelmann. Das besage Tief ziehe immer weiter Richtung Osten.

Die Grade sinken und sehr kalte Polarluft bläst in die Region. Die Uhren wurden am Sonntag zwar auf Sommerzeit gestellt, in und um Weinheim wird es aber wieder kühler. „Anfang kommender Woche ist mit Nachtfrost zu rechnen. Es wird Niederschläge geben“, sagt der Meteorologe.

Wetterempfindliche Menschen haben noch eine Weile mit der Witterung zu kämpfen. Denn Kaltluftvorstöße, so der Experte, könnten gut und gerne noch bis weit in den April hinein vorkommen.

Ein Abenteuer zum 20. Jubiläum

Theodor-Heuss-Schule:
Projektchor für Musical

Oberflockenbach. Vor genau 20 Jahren standen sie das erste Mal auf der großen Bühne der Weinheimer Stadthalle, die damaligen Schüler der Theodor-Heuss-Grundschule Oberflockenbach mit dem Sängerbund Oberflockenbach. Mit „Ritter Rost und das Gespenst“ führten sie ihr erstes Kindermusical auf. Eine Erfolgsgeschichte, die bis 2019 zuletzt alle zwei Jahre fortgesetzt wurde. Sabine Nick, Leiterin des Schullochors, hat mit „Hunderttausend Meilen – Ein Freundschaftsabenteuer“ für das „Jubiläumsjahr“ ein einzigartiges Musiktheater geschrieben, in dem die vertrauten Helden der verschiedenen Musicals erstmals aufeinandertreffen.

Aufführung am 23. Juli

Die Schüler freuen sich riesig auf die Aufführung am Sonntag, 23. Juli, um 11 Uhr in der Mehrzweckhalle Trösel. Alle, die Lust haben, gemeinsam mit den Kindern auf der Bühne zu stehen, und Freude am Singen haben, sind eingeladen, Teil des Projektchors zu werden.

Die erste Probe ist am Mittwoch, 29. März, um 19 Uhr in der Theodor-Heuss-Grundschule in Oberflockenbach. Weiter geht es dann ab dem 20. April um 19 Uhr. Die weiteren Termine werden in den Proben bekanntgegeben. Ein Einsteigen ist jederzeit möglich. Mitmachen kann jeder.



Um die Wette: Die beiden Jugendlichen kämpften hartnäckig um den Sieg beim Bungee Run.

Sport mitten in der Nacht

Jugendgemeinderat: Die erste von vier Veranstaltungen ist ein voller Erfolg – Rund 200 Jugendliche toben sich bei den Aktivitäten aus

Weinheim. Die beiden Jugendlichen ziehen sich eine Weste mit einem schwarzen Kreuz über ihre Sportklamotten. An jeweils einer Gummischnur werden sie nebeneinander auf zwei Bahnen mit einem Karabinerhaken festgemacht. Nun versuchen sie, trotz der hinderlichen Gummischnur weiter als der Konkurrent über die Mischung aus Rennstrecke und Hüpfburg zu sprinten. Beide sind fest entschlossen, den Konkurrenten zu schlagen. Ihren Fortschritt markieren sie mit einem Viereck, das auf einer Wand zwischen den beiden auf einem Klettstreifen befestigt werden kann.

Der sogenannte Bungee Run ist eine der geplanten Aktivitäten bei „Sport um Mitternacht“. Die Veranstaltung wurde vom Jugendgemeinderat ins Leben gerufen und von mehreren Vereinen, darunter der

Stadtjugendring und die TSG Weinheim sowie der Sportkreis Mannheim, unterstützt. Rund 200 Jugendliche zwischen 14 und 21 Jahren nutzen die Gelegenheit und haben sichtlich Freude an den verschiedenen Sportaktivitäten.

Begeisterte Fußballspieler

In der Sporthalle der Dietrich-Bonhoeffer-Schule werden neben dem Bungee Run neun Tischtennisplatten und ein Soccer Court (Fußballfeld) aufgestellt. In der Halle nebenan dribbeln Teams auf zwei Basketballfeldern. Begeisterte Fußballspieler schießen sich bereits vor dem offiziellen Beginn den Ball zu.

Die Technik-AG des Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasiums kümmert sich um die Musik, die bis zum Schluss in der ganzen Halle zu hören ist. Die Vorsitzende des Jugendge-

meinderates Aili Jiang lässt es sich nicht nehmen, selbst bei den Sportangeboten mitzumachen. Gegen ihren Kollegen Pascal Banser tritt sie im Bungee Run an. „Das macht mega Spaß“, berichtet sie hinterher. Eine kleine Gruppe von Jugendlichen entwickelt neben den bereits gebotenen Sportarten ihr eigenes Spiel. Im Kreis schießen sie sich erst gegenseitig einen weichen Ball zu, um mit ihm dann auf ein abseits stehendes Tor zu zielen.

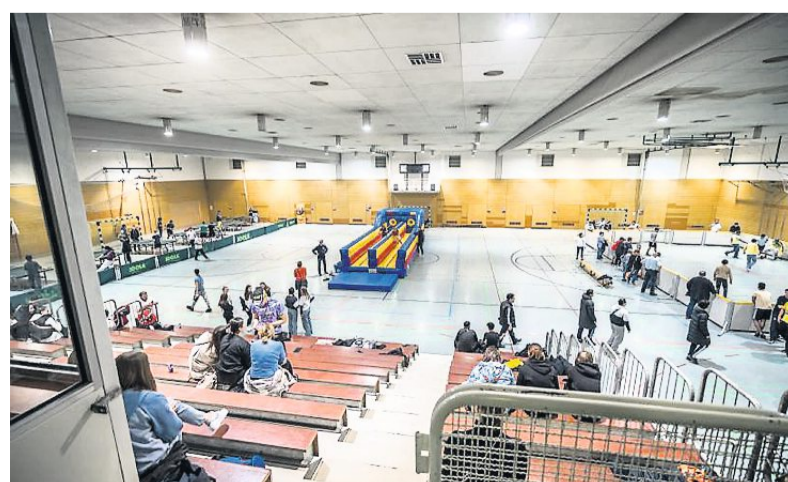
Neben den Sportangeboten ist auch für Verpflegung gesorgt. Die Jugendlichen können sich an kostenlosen Getränken bedienen, während Mitarbeiter der Suchtberatung alkoholfreie Cocktails mixen.

Die Oberstufe des Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasiums verkauft Snacks und Knabbereien, um die Abkasse aufzustocken. Alkoholkon-

sum ist nicht erlaubt, die Taschen werden vor dem Eintritt sogar kontrolliert.

Sarah Wachter, Mitarbeiterin des Stadtjugendrings, zeigt sich trotz des schlechten Wetters und der Bahnstreiks äußerst zufrieden über den großen Andrang. „Ich bin begeistert. Die, die da sein sollen, sind da.“ Ein gutes Miteinander und ein Zeichen gegen Rassismus und Gewalt zu setzen, ist das Ziel von „Sport um Mitternacht“. „Wir wollen, dass es den Jungs und Mädels gut geht, und mit so vielen wie möglich ins Gespräch kommen“, erklärt Wachter.

Offensichtlich mit Erfolg: Die Jugendlichen umarmen sich nach Fußballspielen, feiern sich gegenseitig feierhaft an und lassen sich in Unterhaltungen verwickeln. Ziel erreicht, ganz unabhängig vom Torenschießen oder Gewinnen. am



Rund 200 Jugendliche konnten sich in der Halle der Dietrich-Bonhoeffer-Schule auch beim Fußball oder Tischtennis austoben.

BILDER: PHILIPP REIMER

„Vivace“ für Klassik-Fans

Moderne Theater: Film über Anne-Sophie Mutter

Weinheim. Das Moderne Theater hat für Klassik-Fans einen ganz besonderen Augen- und Ohrenschaus. Am kommenden Dienstag, 28. März, zeigt das „Moderne“ in einer Sondervorstellung die neue Dokumentation „Vivace“ – ein Film von Regisseurin Sigrid Faltin über die Star-Musikerin Anne-Sophie Mutter. Anlass des Films ist der 60. Geburtstag von Anne-Sophie Mutter.

Im zarten Alter von 13 Jahren begann ihre beispiellose Weltkarriere. Damals wurde sie vom Star-Dirigenten Herbert von Karajan entdeckt und gefördert. Filmemacherin Faltin stand vor der Dokumentation allerdings vor dem Problem, dass Anne-Sophie Mutter Fragen nach ihrem Privatleben überhaupt nicht schätzt. Und so kam sie auf die Idee, für den Film die besten Freunde und Wegbegleiter vor die Kamera zu holen: unter anderem Tennisstar Roger Federer und den Magier Steve Cohen aus New York. Aus diesen Interviews ist eine sehenswerte Dokumentation entstanden, die von Sigrid Faltin noch mit Archivmaterial aus fünf Jahrzehnten ergänzt wurde.

Das Moderne Kino zeigt „Vivace“ in einer Premieren-Veranstaltung um 18 Uhr. Außerdem findet im Anschluss an die Filmvorführung noch eine Frage- und Antwortrunde mit Anne-Sophie Mutter statt. Die Weltklasse-Künstlerin wird die Fragen der Kinobesucher via Internet beantworten.

IN KÜRZE

Änderung der Walkingzeit

Weinheim. Ab Freitag, 31. März, trifft sich die Rheuma-Liga ArGe Weinheim wieder um 18 Uhr am großen Ginkgobaum im Schlosspark zu „Walk and Talk“.

Raus in den Frühling

Weinheim. Die seit Sommer 2022 bestehende Spaziergang-Gruppe des Stadtseziorenrats Weinheim freut sich über Verstärkung. Die Spaziergänger treffen sich am ersten und dritten Freitag des Monats um 10.30 Uhr am Parkplatz des Hector Sport-Centrums, aber auch am unteren Parkplatz beim Schlosspark beim Kassenautomat. Wo gestartet wird, legt Spaziergruppenleiter Schäfer von Fall zu Fall fest. Die Spaziergänger werden deshalb gebeten, sich mit ihm in Verbindung zu setzen, um zu erfahren, wo der Spaziergang beginnt – Telefon 06201/4881194, 0173/9014882 oder per E-Mail an schaeferweber@web.de

Kein offenes Singen

Lützelsachsen. Wie das evangelische Pfarramt Lützelsachsen mitteilt, entfällt das offene Singen, das am Donnerstag, März, um 19 Uhr in der evangelischen Kirche geplant war.

Wahlen beim Förderverein

Weinheim. Der Förderverein der Freiwilligen Feuerwehr Weinheim Abteilung Stadt gibt bekannt, dass die Jahreshauptversammlung am Mittwoch, 12. April, um 18.30 Uhr im Café zum Rosengarten stattfindet. Auf der Tagesordnung stehen Rechenschaftsbericht sowie die Wahl des Vorsitzenden und des Schriftführers sowie der Kassenprüfer.

Treffen der Letzen Generation

Weinheim. Am 30. März und 6. April lädt die „Letzte Generation“ jeweils um 19 Uhr zu Informationsabenden ins Weinheimer Café Central, Bahnhofstraße 19, ein.

SPRECHSTUNDE

Freie Wähler am Telefon

Weinheim. Am Dienstag, 28. März, lädt Anette Roland, Geschäftsführerin der Freien Wähler, in der Zeit von 13 bis 14 Uhr zu einem telefonischen Gedankenaustausch ein. Sie ist unter der Telefonnummer 0174/1584806 zu erreichen.