

Gerhard Leibold

# Wetter- fühligkeit

Ursachen, Symptome,  
ganzheitliche Behandlung

  
Oesch

# *Inhaltsverzeichnis*

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Wetter und Klima</b> .....	9
Hauptfaktoren des Wetters.....	10
Örtliches und überregionales Klima.....	15
Typische Wetterlagen.....	17
Stabiles Hochdruckwetter.....	17
Schlechtes Tiefdruckwetter.....	18
Das „Nullwetter“.....	19
Änderung der Wetterlage.....	20
Das wichtige Elektroklima.....	21
Ionengehalt der Luft.....	23
Elektromagnetische Felder.....	24
Elektrostatische Aufladung.....	26
<b>Wetterfühligkeit - das ungeklärte Phänomen</b> .....	28
Abnorme Wetterfühligkeit als Warnzeichen.....	30
Wirkungen der Wetterfaktoren.....	33
Störungen der Biorhythmen.....	34
Einflüsse auf das vegetative Nervensystem.....	36
Herz-Kreislauf-Reaktionen.....	38
Hormonelle Änderungen.....	39
Andere Auswirkungen.....	41
Symptome der Wetterfühligkeit.....	42
Häufige Allgemeinsymptome.....	43
Abgespanntheit - abnorme Müdigkeit.....	43
Allgemeine Leistungsschwäche.....	45
Verzögertes Reaktionsvermögen.....	46
Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen.....	47
Seelisch-nervöse Folgen.....	48
Nervosität, Unruhe und Überempfindlichkeit.....	49
Aggressivität - Gereiztheit.....	51
Gestörter Schlaf.....	52
Angst- und Beklemmungszustände.....	53
Depressionen - Suizidversuche.....	54

## *Inhaltsverzeichnis*

Psychosomatische Funktionsstörungen.....	57
Körperliche Symptome.....	59
Verschiedene Schmerzzustände.....	60
Herz-Kreislauf-Beschwerden.....	67
Magen-Darm-Störungen.....	75
Allergische Reaktionen.....	77
Erhöhtes Operationsrisiko.....	78
<b>Vorbeugung und Therapie der Wetterfähigkeit.....</b>	<b>79</b>
Ganzheitsmedizinisches Basisprogramm.....	80
Biorhythmus-gerechte Lebensweise.....	80
Elektro- und Raumklima.....	83
Abhärtung gegen Wettereinflüsse.....	89
Ausreichend Bewegung an der frischen Luft.....	90
Atemübungen für Körper und Psyche.....	94
Vollwertkost stärkt Widerstandskräfte.....	96
Genußmittel nur in Maßen.....	102
Fachliche Behandlung ursächlicher Krankheiten.....	105
Symptomatische Therapie der Wetterfähigkeit.....	107
Besserung des Allgemeinbefindens.....	107
Linderung seelisch-nervöser Symptome.....	110
Pflanzliche Heilmittel.....	110
Individuelle Homöopathie.....	114
Tryptophan und andere Serotonin- Vorstufen.....	116
Chemische Psychopharmaka nur im Notfall.....	117
Behandlung körperlicher Beschwerden.....	120
Bewährte Heilpflanzen.....	120
Homöopathische körperliche Behandlung.....	126
Andere Heilverfahren.....	127
Ergänzende Therapien der Wetterfähigkeit.....	131
Kneippsche Wasseranwendungen.....	131
Luft- und Sonnenbäder.....	134
Entspannung und Autosuggestion.....	136
Einfache Entspannungsübungen.....	137
Autogenes Training - progressive Relaxation.....	138
Meditationsübungen.....	140
Gezielte Autosuggestionen.....	141
Entlastung von zu hohem Streß.....	143
<b>Register.....</b>	<b>147</b>