



Anzeigen-Sonderveröffentlichung

Was hilft mir bei Wetterfühligkeit?

Viele Menschen sind froh, dass die große Hitze wohl vorerst vorbei ist. Doch auch der Wechsel zu kühleren Temperaturen kann dem Körper zu schaffen machen – vor allem, wenn man unter Wetterfühligkeit leidet.

Das ist keine Einbildung: Fallende oder steigende Temperaturen und Änderungen im Luftdruck oder der Luftfeuchtigkeit können unseren Körper überfordern. Kreislaufprobleme, Schwindelgefühle oder ein generelles Unwohlsein sind mögliche Folgen.

Bei länger anhaltenden Problemen nach einem Wetterumschwung sollten sich Betroffene hausärztlichen Rat holen.

Vorsicht bei chronischem Bluthochdruck

Meist sind es ältere Menschen, die besonders empfindlich auf das Wetter reagieren. Darauf macht die Deutsche Herzstiftung aufmerksam. Bei Älteren treten auch chronische Erkrankungen wie Rheuma, Asthma sowie



Bei Regen oder Sonnenschein: Tägliche Spaziergänge helfen dem Körper, sich besser an Temperaturwechsel zu gewöhnen.

FOTO: THOMAS WARNACK

Herz-Kreislauf-Probleme häufiger auf. Patienten mit zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck bekommen Wetterumschwünge oft ebenfalls stärker zu spüren.

Die Deutsche Herzstiftung warnt: Geht die Temperatur plötzlich zurück, können bei Patienten mit Bluthochdruck die Beschwerden zunehmen, da die Blutgefäße verengen. Ein Herzinfarkt oder Schlaganfall wird dann wahrscheinlicher.

Für die Regulation der Blutgefäße ist das vegetative Nervensystem zuständig, das sich etwa durch Bewegung im Freien trainieren lässt. So können tägliche Spaziergänge bei jedem Wetter helfen, damit sich der Körper besser an Temperaturwechsel gewöhnt, rät der Allgemeinmediziner Prof. Martin Scherer vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Auch Wechselduschen und Saunagänge können vorbeugend gegen Wetterempfindlichkeit wirken, empfiehlt die Deutsche Herzstiftung.

Wie hoch das Risiko ist, dass das aktuelle Wetter zu Stress im

Körper führen kann, dazu gibt der Deutsche Wetterdienst im Internet Auskunft. Dort stellen die Meteorologen des DWD kostenlos auf einer Deutschlandkarte – in elf Regionen unterteilt – Gefährdungsindizes für Wetterfühligkeit dar.

Am oberen Rand der Webseite lässt sich die Karte nach den eigenen Bedürfnissen filtern: konkret nach den Wetterauswirkungen auf allgemeine Befindensbeeinträchtigungen, asthmatische Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder rheumatische Beschwerden. Zudem kann man wählen zwischen Vorhersagen für heute, morgen und übermorgen.

So lässt sich schnell sehen: Besteht eine Gefährdung oder gar ein positiver Einfluss des Wetters auf mein Wohlbefinden? Denn auch das ist möglich.

Mit diesen Informationen kann man sich als Betroffener auf mögliche Beschwerden einstellen und auch besser einordnen, ob vielleicht das Wetter der Grund ist, warum man sich gerade nicht gut fühlt.

Autoversicherung: Ältere zahlen oft mehr

Für Autofahrer wird die Kfz-Versicherung teuer, je älter sie werden. In einer beispielhaften Berechnung der Stiftung Warentest zahlt ein 90-jähriger Modellkunde im Westen Berlins für eine Absicherung in der Kfz-Haftpflicht durchschnittlich 177 Prozent mehr als mit 55: Den 90-Jährigen kostete sie im Schnitt 657 Euro im Jahr, den 55-Jährigen 237 Euro. Bei der Kombination aus Haftpflicht und Vollkasko lag die Steigerung im Schnitt bei 154 Prozent – für den 55-jährigen Modellkunden kostete sie im Schnitt 777 Euro, für den 90-Jährigen 1.971 Euro.

Ab wann Alterszuschläge erhoben werden, ist von Versicherer zu Versicherer unterschied-

lich. Manche beginnen schon vor dem 60. Lebensjahr, andere ab 65 Jahren. Ab 82 Jahren deckeln dann viele den Zuschlag, bei wenigen Anbietern steigt er auch danach noch, berichtet die Verbraucherschutzorganisation in ihrer Zeitschrift „Stiftung Warentest Finanzen“ (Ausgabe 9/2026).

Die Experten haben für ihre Untersuchung 36 Autoversicherungstarife herangezogen, die sie in einem generellen Test im vorigen Herbst als günstig und empfehlenswert bewertet hatten, und sie mit Blick auf die Alterszuschläge analysiert. Das Sparpotenzial lag hier bei teils mehreren Hundert Euro – so kosteten etwa die drei preis-

günstigsten Vollkasko-Stadt-Tarife für den 90-jährigen Modellkunden zwischen 1.344 und 1.603 Euro Jahresbeitrag, während der Durchschnitt aller Anbieter bei 1.971 Euro lag.

Es lohne sich daher, Beiträge regelmäßig zu vergleichen und bei Preisunterschieden den Anbieter zu wechseln. Wichtig ist dabei aber: Wer neben der Kfz-Haftpflicht auch eine Kaskoabsicherung möchte, sollte erst den alten Vertrag kündigen, wenn der neue abgeschlossen ist. Denn bei der Kasko besteht im Gegensatz zur Haftpflicht kein Aufnahmewang – der Versicherer kann diesen Schutz also verweigern. Wer dann bereits den alten Vertrag gekündigt hat,

steht erst mal vor einem Problem.

Doch auch ohne Vertragswechsel gibt es Sparpotenzial. Sinkt die jährliche Laufleistung, beispielsweise nach dem Renteneintritt, sollte man dies dem Versicherer melden – wer 10.000 statt 15.000 Kilometer fährt, spart laut Stiftung Warentest im Schnitt zehn Prozent. Wer sich auf eine Werkstattbindung einlässt, kann auf bis zu 20 Prozent Rabatt hoffen.

Natürlich bringt es auch viel, wenn man über viele Jahre unfallfrei bleibt und in den Schadenfreiheitsklassen nach oben klettert: Das kann den Effekt der Alterszuschläge deutlich abmildern.

Teils mehr als 1.000 Euro Beitragsersparnis im Jahr birgt der mögliche Verzicht auf den Kaskoschutz – gerade bei älteren Autos, die nicht mehr viel wert sind, sei dieser oft nicht unbedingt nötig, heißt es in dem Bericht.

Einen interessanten Sparansatz gibt es für Paare mit größtem Altersunterschied: In der Analyse der Stiftung Warentest konnte ein Modellehepaar (60 und 70 Jahre alt, gleiche Schadenfreiheitsklasse) bis zu 215 Euro im Jahr sparen, wenn Vollkasko und Haftpflicht vom jüngeren Partner abgesprochen wurden. Auch hier lohne der Vergleich.

Rechtlich sind die Alterszuschläge übrigens nicht zu beanstanden. Gesetzlich seien altersbedingte Ungleichbehandlungen zulässig, wenn eine Altersgruppe versicherungsmathematisch ein größeres Risiko darstelle. Aus diesem Grund zahlten Fahranfänger oft sogar noch mehr als Ältere, weil sie noch nicht vom Rabatt für unfallfreie Jahre profitierten – für Seniorinnen und Senioren ein „schwacher Trost“, schreibt die Stiftung Warentest. (DPA)



**Peter Klevesahl
GmbH**

Orthopädie-Technik Sanitätshaus

Marktstraße 16 · 30890 Barsinghausen
Telefon (05105) 51 51 22 · Telefax (05105) 51 51 11
www.klevesahl-orthopaedie.de

**Ihr Pflegedienst
in Ronnenberg und Umgebung**
Betreutes Wohnen im Lindenhof in Ronnenberg

APA
AMBULANTER PFLEGEDIENST
AUMANN

Hagacker 5a · 30952 Ronnenberg
Telefon 0 51 09 - 51 40 80
www.ambulanter-pflegedienst-aumann.de

Wir sind für Sie da -
in Barsinghausen und Umgebung.
Tel. 0 51 05 / 52 98 48

Bade
Ambulanter
Pflegedienst

Unsere Leistungen für Ihre Pflege

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Beratungseinsätze
- Wundversorgung
- Pflegekurse

Für ein langes Leben zu Hause.

Hans-Böckler-Str. 30 · 30890 Barsinghausen · Tel. 0 51 05 / 52 98 48
info@ambulanter-pflegedienst-bade.de · www.ambulanter-pflegedienst-bade.de

Ihre Pflege in guten Händen

Pflegeteam My helping hands
Sarah Wöltje

Westerhagen 8
30890 Barsinghausen
Tel.: 05035 18899-40
www.my-helpinghands.de

My helping hands

Testen Sie uns

Interessierte Neukunden und -kundinnen laden wir gerne und unverbindlich zu unserer Kennenlern-Aktion ein: Bestellen Sie 5 Menüs und zahlen Sie nur 4 (einmalig pro Haushalt).



Ohne kochen gesund daheim essen Der ASB-Menüdienst

- täglich frisch und heiß geliefert
- Lieferung an 365 Tagen im Jahr
- große Auswahl aus über 80 Gerichten
- keine vertragliche Bindung
- Menüs für besondere Ernährungsanforderungen

Ein leckeres, ausgewogenes Mittagessen – ganz ohne Einkaufen oder Kochen: Der ASB-Menüdienst bringt Ihnen täglich frische Mahlzeiten direkt nach Hause. Ob dauerhaft, vorübergehend oder einfach zur Entlastung im Alltag – wir sorgen dafür, dass gutes Essen bequem auf den Tisch kommt. Unsere abwechslungsreichen Menüs werden schonend zubereitet und heiß geliefert – auch am Wochenende und an Feiertagen.

ASB-Menüdienst

Telefon: (05105) 77 00 36 | menuedienst@asb-leine-weser.de

Wir helfen hier und jetzt.
www.asb-leine-weser.de



-ANZEIGE-