

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>Wetterfähigkeit</b> .....	10
Wetter, das unter die Haut geht .....	10
Jeder leidet auf seine Weise .....	13
Risiken und Nebenwirkungen .....	16
Unfälle .....	17
Die Suche nach den Ursachen .....	18
Atmosphärische Einflüsse .....	19
Luftdruck und Luftelektrizität .....	21
Aus Westen nichts Neues .....	24
Sechs Wetterphasen .....	25
Schönes Wetter = gesundes Wetter? .....	27
Wetterphase 1 .....	27
Wetterphase 2 .....	29
Wetterphase 3 .....	30
Vor und nach dem Wetterumschlag .....	33
Wetterphase 4 .....	34
Wetterphase 5 .....	36
Wetterphase 6 .....	38
Kritische Zeiten .....	39
Regelfälle der Witterung .....	39
Winterdepression und Frühjahrsmüdigkeit .....	41
Wenn der Hahn kräht auf dem Mist ... ..	44
Pflanzliche und tierische Wetterpropheten? .....	45
Der wahre Wetterfrosch: ein Fisch .....	47
<b>Auswege</b> .....	48
Mit den eigenen Waffen schlagen .....	48
Bewegung und Abhärtung .....	50

Ordnung statt Chaos .....	52
Wärme und Wasser .....	54
In der Sauna: Von einem Extrem ins andere .....	54
Wasser in der Ganzheitstherapie .....	56
Hinweise am Himmel und im Internet .....	58
Warmfronttyp und Kaltfronttyp .....	58
Biowetterprognosen .....	59
<b>Wettergefahren</b> .....	60
Schlimmer als der Blitz .....	60
Ultragefährliche Strahlen .....	63
Vorbeugung ist die beste Medizin .....	64
Schnee, Sand, Eis und Licht .....	67
Schneeblindheit .....	68
Whiteout .....	69
Eisnebel .....	71
Temperaturen: eher Gefühlsangelegenheiten .....	71
Die Rolle der Luftfeuchtigkeit .....	73
Sonnenstich & Co. ....	75
Hitzekrampf .....	75
Hitzeerschöpfung .....	76
Hitzschlag .....	76
Hitze kollaps .....	77
Die Gefahr, die aus der Kälte kommt .....	80
Erfrierung .....	80
Unterkühlung .....	80
Von Kopf bis Fuß aufs Wetter eingestellt .....	84
<b>Bioklima</b> .....	88
Gutes Klima, schlechtes Klima .....	88
Im Wald und auf der Heide .....	91
Merkmale des Waldklimas .....	92

Reizendes Schonklima am Meer . . . . .	95
Merkmale des Seeklimas . . . . .	96
Überleben am Limit . . . . .	99
Merkmale des Gebirgsklimas . . . . .	100
Höhenkrankheit . . . . .	100
In den Städten . . . . .	103
Merkmale des Stadtklimas . . . . .	104
Bioklima auf vier Rädern . . . . .	107
Eine Frage der Wärme . . . . .	108
Auf Reisen . . . . .	112
Fernreisen haben ihre Tücken . . . . .	112
Problem Zeitverschiebung . . . . .	114
<b>Klimawandel . . . . .</b>	<b>118</b>
In eine ungesunde Zukunft? . . . . .	118
Schlechte Nachrichten für Pollenallergiker . . . . .	119
Strahlendes Wetter . . . . .	122
Zunehmender Hitzestress . . . . .	122
Gefahren aus dem All . . . . .	124
Verschmutzte Luft . . . . .	127
Smog, mitten im Sommer . . . . .	127
Gar nicht fein: Feinstaub . . . . .	130
Gefährliche Invasoren . . . . .	131
„Schlechte Luft“ im Gepäck . . . . .	131
Zeckenalarm rund ums Jahr? . . . . .	132
Gesundheitsschutz = Klimaschutz . . . . .	136
Angenehmes Raumklima . . . . .	137
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>140</b>
Literatur . . . . .	140
Internetseiten . . . . .	144
Register . . . . .	148