

Slecht humeur bij dat aanhoudend rotweer? U bent misschien meteorosensitief



Zonaanbidder of regenhater? Wie weersgevoelig is, merkt dat aan zijn humeur. Of hoe je depri wordt van de aanhoudende weerkundige depressies.

De zomer wil maar niet op gang komen en we hebben niet eens een lente gehad die naam waardig. Wordt u daar ook zo chagrijnig van? Misschien lijdt u wel aan meteorosensitiviteit. Die term wordt gebruikt voor mensen die, jawel, gevoelig zijn voor het weer en weersveranderingen, zowel lichamelijk als mentaal.

Dat zijn er niet weinig. In een studie uit 2005 gaf 55 procent van de ondervraagde Duitsers te kennen dat hun gezondheid in meer of mindere mate van het weer afhankelijk was. Ze maakten gewag van vermoeidheid, lusteloosheid, slaapverstoring, gewrichtspijn of duizeligheid.

“Er bestaat nog wetenschappelijke discussie over de term”, nuanceert Bert Heusinkveld. “Andere studies zien geen of een klein verband tussen het weer en ons welzijn. Maar in Duitsland is *Wetterfuehligkeit* wel echt een ding.”

Heusinkveld bestudeert als biometeoroloog aan de Nederlandse universiteit van Wageningen het verband tussen het weer en hoe we ons daarbij voelen. “Het getal van 55 procent wordt wat meer aannemelijk als we ook de indirecte effecten meetellen”, zegt hij. “Zoals wanneer er bij een weersverandering plots veel pollen in de lucht hangen en mensen last krijgen van allergieën.”

Gelukshormoon

Zowat alle weerfenomenen kunnen een effect hebben op ons lichaam en humeur: zonlicht, temperatuur, luchtdruk, luchtvochtigheid, regen. Zowel je zenuwen, hormonen, hersenen als je huid zijn vatbaar voor die meteorologische signalen. Een belangrijke rol wordt daarbij toegedicht aan de hypothalamus, een klein deeltje van je hersenen dat mee instaat voor de regeling van je lichaamstemperatuur.

Mensen voelen zich blijer als ze buiten wat zonlicht pakken. Dat heeft te maken met hoe zonlicht onder meer de aanmaak van serotonine, het gelukshormoon, stimuleert. Omgekeerd gaan we somberen als het fraaie weer uitblijft. Of hoe de weerkundige depressies die we de laatste maanden onafgebroken over ons heen hebben gekregen ons ook depri maakten.

“Het blijft te nat en te koud voor de tijd van het jaar, terwijl we toch lange dagen hebben”, zegt Heusinkveld. “Dat leidt tot spanning. Zelfs als er wat zon doorkomt, blijven de mensen binnen, omdat ze bang zijn dat het meteen toch weer gaat regenen. Zo missen ze weer dat beetje deugddoend licht. We durven geen plannen te maken voor buitenactiviteiten. En de zomergarderobe ligt klaar, maar blijft ongebruikt. Frustrerend allemaal.”

Onze ideale buitentemperatuur bedraagt 20 tot 22 graden. Als de thermometer, zoals maandag, op een armzalige 13 graden blijft hangen, ligt dat ver van waar we in juni naar snakken.

Maar veel warmer dan 21 graden hoeft het ook niet te worden. Op te hete dagen begint dat brein van ons minder goed te werken en dreigen we prikkelbaar en agressief te worden. Dat uit zich in luid toeterende autobestuurders, maar ook in meer gewelddadige misdrijven. “Bij snel oplopende temperaturen gaat de sterfte mee de hoogte in”, zegt Heusinkveld. “Ons lichaam heeft tijd nodig om zich aan hitte aan te passen. Vandaar dat de eerste dagen van een vakantie in de tropen knap lastig zijn.”

Vrouwen blijken volgens sommige studies weergevoeliger te zijn dan mannen. Uit een Japans onderzoek bij meer dan 4.000 mensen (van wie 90 procent vrouwen) kwam vorig jaar naar voren dat zij opmerkelijk vaker hoofdpijn rapporteerden bij een lagere of veranderende luchtdruk, hoge vochtigheid en regenval.

Genieten van stortregen

Ook een economische studie naar persoonlijk welbevinden wees uit dat bij vrouwen de tevredenheid over hun leven lager lag op regenachtige dagen. Op de resultaten van de mannen viel geen peil te trekken.

Man of vrouw, de ene persoon reageert anders op het weer dan de andere. Een Nederlandse studie uit 2011 bij 500 adolescenten en hun moeders onderscheidde vier types: de zomeraanbidders, de zomerhaters, de regenhaters en de onverstoorbaren – zij die amper door het weer aangedaan waren. Die laatsten bleken de helft van de groep uit te maken.

“Ik merk het bij mezelf”, zegt Heusinkveld. “Ik ga graag kanoën op de Rijn. Net zo goed geniet ik van een kalme, zonnige dag als van een moment dat de stortregen klettert.”

We willen u niet nog meer ontmoedigen, maar als we de weersvoorspellingen van het KMI mogen geloven, blijft het de komende dagen koel. Twintig graden zit er in Ukkel niet in, terwijl de gemiddelde maximumtemperatuur voor juni normaal 21,7 graden bedraagt. Na het weekend zou het een graad of twee warmer worden, maar dan wordt de kans op gedruppel ook weer groter. En de neerslagkansen blijven tot 24 juni bestaan.

Bent u in deze kille, natte junidagen in een opperbest humeur, dan mag u zich tot de zomerhaters rekenen. Of prijs u gelukkig dat u een van de onverstoorbaren bent. Aan alle anderen: blijven hopen op beterschap.

Tom Ysebaert