

Dadurch erreicht die Sonnenscheindauer die astronomisch möglichen Höchstwerte und gleichzeitig wird die Sonnenscheinintensität, also die Strahlungsenergie in der trockenen und staubfreien Luft ganz erheblich heraufgesetzt. Bei Ostwetterlagen erreichen also die Lichtreize an sich schon sehr hohe Werte und sie werden nun sogar noch verstärkt durch die Rückstrahlung des einfallenden Sonnenlichtes durch die der Boden bedeckende Schneelage. Licht von allen Seiten, selbst von unterher, erhalten wir an einem solchen klaren Wintertag: der Lichtreiz wird so groß wie mitunter im Sommer nicht! Auch im Winter macht sich die Sonnenstrahlung in einer Erhöhung der Tagestemperaturen geltend; nachts aber sinken die Temperaturen infolge des klaren Himmels und der bestehenden Schneelage sehr tief herab. Große Tagesschwankungen der Temperaturen sind kennzeichnend für diese sonnigen Wintertage mit Ostwind; die davon ausgehende anregende Wirkung unterscheidet sie vorteilhaft von den trüben Tagen der Westwinde mit ihren Tag und Nacht fast gleichbleibenden Temperaturen.

Die meteorologischen Uebersichten lassen erkennen, daß bei östlichen Winden die täglichen Temperaturschwankungen um durchschnittlich 10 Grad größer sind; und es läßt sich denken, welche Reizwirkungen auf die Haut damit verbunden sind. Der Ostwind wirkt also wie ein Hautmasseur, beansprucht sie in allen ihren Zellen und Geweben ständig, hält sie straff und leistungsfähig.

Die mit Winden aus östlichen Richtungen in Mitteleuropa zuweilen verbundene hohe Windgeschwindigkeit wirkt aber auch entscheidend auf den Feuchtigkeitshaushalt des menschlichen Körpers ein. Hohe Windstärke und geringer Feuchtigkeitsgehalt der Luft entziehen zusammen dem Körper recht erhebliche Flüssigkeitsmengen. Wie außerordentlich stark der Feuchtigkeitsentzug ist, können wir schon daraus ersehen, daß die Haut, vor allen Dingen auch die Lippen, trocken und rissig werden.

Ostwindlagen haben also zur Folge: hohe Lichteffekte, intensive Windmassage, gesteigerte Feuchtigkeitsabgabe und damit verbunden ein erhöhter Stoffwechselumsatz und lebhaftere Temperatureize. Vergleichen wir die kennzeichnenden Merkmale des „rauen Ostwindes“ mit denjenigen des Hochgebirges, so finden wir in wesentlichen Punkten eine weitgehende Uebereinstimmung. Der Ostwind mit seinen wolkenlosen Tagen, mit seiner blendend weißen Schneedecke, seinem tiefblauen Himmel und seiner goldenen Sonne gibt uns einen Abganz des winterlichen Hochgebirgsklimas; einen Abganz von jenem herrlichen Klima, das unsere Wintersportler so prachtvoll bräunt und gesund erhält.

Und dieser Ostwind soll „rau“ sein? Soll unwirsch und ungesund sein? Vor ihm sollen wir uns verkriechen, hinterm Ofen hocken, nur durch die Fensterscheiben draußen die lachende, strahlende Wintersonne sehen? Und warten, bis der Westwind kommt, bis es wieder grau und trübe wird, nur weil dann das Thermometer am Fenster wieder etwas klettert? Nein, an klaren Wintertagen hinaus aus der stickigen Zimmerluft. Eins gehört freilich dazu: immer sich warm halten! Nicht durch dicke Pelze, sondern durch Bewegung, durch schöne Spaziergänge in strammem Marschtempo oder durch Spiel und Gymnastik im Luftbad.