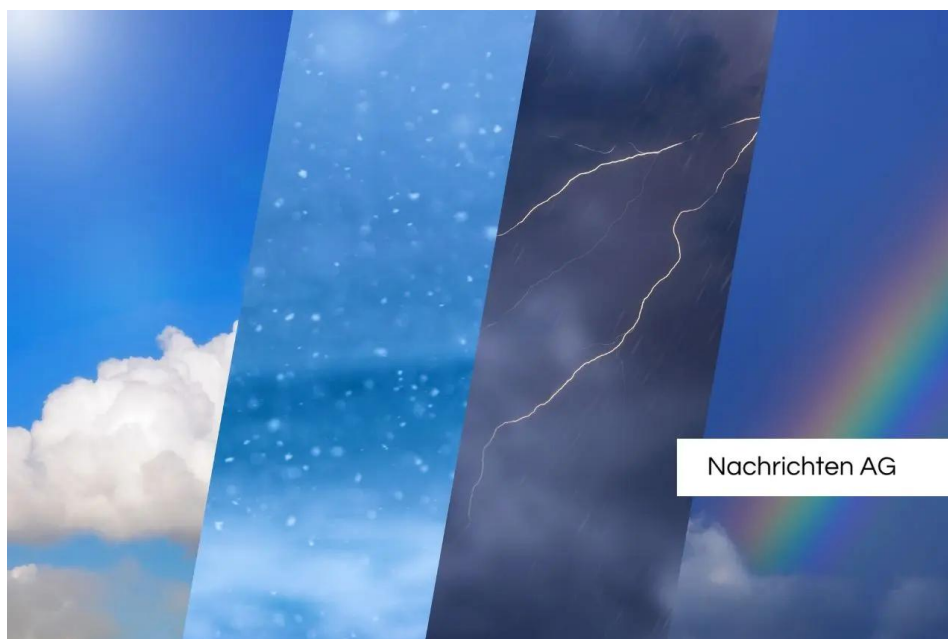


Herne im März: Wetterprognose und Biowetter auf einen Blick!

Erfahren Sie alles über das Wetter und Biowetter in Herne am 4. und 5. März 2025 – von Temperaturen bis Pollenbelastung.



Am heutigen Tag, dem 4. März 2025, bleibt das Wetter in Herne größtenteils bewölkt, ohne Niederschlag zu erwarten. Die Temperaturen variieren zwischen einer Morgen- und Nachttemperatur von 4 °C und 6 °C, während die Höchsttemperatur tagsüber bei 10 °C liegt. Der Wind weht schwach mit Geschwindigkeiten von bis zu 7 km/h und der UV-Index wird mit 2,29 als niedrig eingestuft. Die Sonne wird um 07:03 Uhr aufgehen und um 18:03 Uhr untergehen, wie [news.de](https://www.news.de) berichtet.

Für den morgigen Tag, den 5. März 2025, ist eine Klimaveränderung in Herd zu erwarten. Es wird herrlicher klarer Himmel prognostiziert, mit einer leichten Erhöhung der

Temperaturen auf bis zu 12 °C und einer Nachttemperatur von 8 °C. Der Wind wird zwar weiterhin schwach bleiben, jedoch kann er Geschwindigkeiten von bis zu 9 km/h erreichen. Der UV-Index wird mit 2,49 als gering eingestuft, was auf erfreuliche Bedingungen für Outdoor-Aktivitäten hinweist.

Biowetter und Gesundheitszustand

Das Biowetter in Herne am heutigen Tag wirkt sich auf das allgemeine Befinden der Menschen aus. Insbesondere sind Herz-Kreislaufbeschwerden und eine gesteigerte Anfälligkeit für Schwindel und Mattigkeit festzustellen. Bei Menschen mit Hypertonie sind die Beschwerden ebenfalls präsent. Migräne- und Kopfschmerzanfälligkeit sind erhöht, wie **wetter.com** ergänzt.

Die thermischen Belastungen sind am Vormittag schwach kalt, während im Nachmittag keine nennenswerten thermischen Beeinträchtigungen zu erwarten sind. Um die Abwehrkräfte zu stärken, wird Bewegung im Freien empfohlen.

Pollenflug im Fokus

Zum Thema Pollenflug zeigt sich in Herne eine hohe Belastung durch Erlenpollen, während für die Birke, Roggen, Beifuss, Gräser und Esche keine Belastung festgestellt wurde. Die Haselpollenbelastung wird als mittelmäßig eingestuft. Dies ist von besonderer Aufmerksamkeit für Allergiker, die auf die jeweilige Pollensituation achten sollten.

Ein Blick auf die Biowetterlage in Deutschland zeigt, dass ähnliche meteorologische Bedingungen auch in anderen Regionen wie Nordrhein-Westfalen gelten. Dort sind ebenfalls höhere Belastungen durch Erlenpollen zu verzeichnen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass spezielle Gesundheitsmaßnahmen empfehlenswert sind, um die Auswirkungen dieser Wetterbedingungen zu minimieren.

Details	
Quellen	• www.news.de • www.wetter.com

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net