



präsentiert Ihnen den aktuellen Wetterbericht für **Wiggensbach**

## Helmut hält das Zepter in der Hand!

### Vorhersage für Freitag, den 03.09.2010:



**9°C/48 F**  
a.m.



**15°C/59 F**  
p.m.

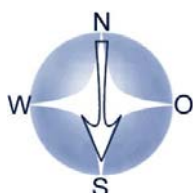
Im Hohen Norden hat sich hoher Luftdruck etabliert und das damit verbundene Hochdruckgebiet erhielt den althochdeutschen Namen „Helmut“. Er wird vor allem Norwegen und Schweden in der neuen Woche noch viel Sonne und sommerliche Wärme bringen.

Wir liegen ebenfalls in Helmuts Einflussbereich, doch nur ganz am Rande, und da muss sich die Sonne mit ein paar Wolken den Himmel teilen. Dabei ist es aber trocken und einigermaßen mild.

### Bergwetter:



**4°C/ 39 F**



**2 Beaufort**

Auch auf den Bergen dominiert Helmuts schwacher Einfluss und sorgt für überwiegenden Sonnenschein, aber hin und wieder auch für ein paar ausgedehntere Wolkenfelder. Schauer oder sogar Gewitter sind aber eher nicht zu befürchten.

Insgesamt weht nur leichter Wind aus nordöstlicher Richtung und die Sichtweiten lassen kaum etwas zu wünschen übrig.

### Weitere Aussichten:



**14°C/57 F**  
4.9.2010



**13°C/55 F**  
5.9.2010

Am Wochenende erleben wir dann Helmuts Schatten-seiten, besser vielleicht seine wolkgigeren Seiten, denn ganz verschwinden wird die Sonne nicht. Es ziehen aus Russland nämlich immer wieder dichte Wolkenfelder heran, zu jeder Zeit kann es auch leicht regnen. Doch bekommen auch wir nächste Woche Warmluft ab, wenn auch vom Mittelmeer und nicht unter Hochdruck, sondern unter Föhneinfluss. Doch auch dabei wird es sommerlich warm.

### Wellnesswetter:

Auch wenn heute nicht ständig die Sonne vom Himmel lacht, können Sie sich über eine ruhige Wetterlage freuen. Kein Föhnsturm und auch keine allzu kalten Winde werden uns um die Nase wehen. Das ist eigentlich genug Anlass, um ein paar Schritte nach draußen zu wagen. Wer dem Wetter nicht ganz traut, kann ja seine Nordic-Walking-Einheit umso flotter hinlegen. Je zügiger die Schritte, desto eher sind Sie wieder daheim und desto besser der Effekt des Herz-Kreislauf-Trainings. Dabei sollten Sie auf mindestens 60% Ihres Maximalpulses kommen. Und der errechnet sich grob aus 220 minus Lebensalter. Also los, ein voller Stockeinsatz ist auch noch perfektes Trizeps-Training!