

Bern

Lange Sonnenperiode geht heute zu Ende

Pünktlich vor Weihnachten stellt sich eine instabile Westwind-Wetterlage ein: Aus weissen Weihnachten wird wohl nichts. Vorbei ist es mit den ungewöhnlich vielen Sonnenstunden, die manche Winterdepression verhindert haben - vorläufig.

Markus Dütschler

Wenn das Wetter lange schön ist, nimmt man das für selbstverständlich. So wie in den letzten drei Wochen. Heute merken es alle: Eigentlich ist es nicht normal, dass die Sonne im Dezember so oft scheint. Die Stadt Bern hat diesbezüglich gar einen Rekord erlebt: Bis gestern Mittag schien die Sonne 93,7 Stunden. Vergleicht man das mit dem Normwert, der auf der Referenzperiode von 1981 bis 2010 basiert, so ist das fast doppelt so viel wie üblich. Eine solche Situation gab es letztmals vor 54 Jahren. So tauchte bereits der Begriff «Sonnenstube» auf, der üblicherweise nicht für die Stadt Bern, sondern eher für das Wallis oder das Tessin verwendet wird.

Karussell mit feuchter Luft

Sein sonniges Gemüt hat der Winter gestern zum letzten Mal gezeigt - vorerst. Heute erreicht die Schweiz eine Störung, die von einem Island-Tief ausgeht, wie Manuela Brunner, Geografin bei Meteotest in Bern, erklärt. Damit gehe eine «stabile Hochdrucklage, die mit einer Inversion verbunden ist, zu Ende». Bei Inversion liegt die kalte Luft in den Tälern wie in einer Badewanne. Dadurch ist es in tiefen Lagen sehr kalt, während auf den Bergen milde Temperaturen herrschen. Jetzt, wo das Island-Tief für die Schweiz wetterwirksam wird, befinden wir uns gewissermassen am Rand eines Karussells. Das Tief sorgt dafür, dass die Luft aus Südwesten durch die Schweiz bläst und die kalte Luft zwischen Jura und Alpenkette weglässt. Was jetzt folgt, ist eine Kaltfront. Der Ausdruck sei aber etwas irreführend, sagt Brunner. «Mit den heute früh gemessenen circa minus zwei Grad Celsius ist es bei weitem nicht so kalt wie in den letzten Wochen.»

Sonne als Antidepressivum

Wenn die Tage immer kürzer werden, schlägt das manchen Menschen aufs Gemüt, besonders dann, wenn die Sonne wegen des Nebels selten zu sehen ist. Sie fühlen sich müde und schläfrig, sind lustlos, können sich für nichts motivieren. Daran sei das Melatonin schuld, sagt die Berner Psychologin Joëlle Gut-Lützeltschwab. Dieses Hormon werde im Winterhalbjahr während des Schlafs in höheren Dosen ausgeschüttet, oft sogar in einer regelrechten Überdosis. Melatonin steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Es wird darum manchmal auch Patienten verabreicht, die Schlafprobleme haben. Manche Reisende nehmen es ebenfalls, damit sie im Flugzeug trotz Jetlags

«Wenn Menschen nicht an die Sonne gehen, verstärkt sich die Ausschüttung von Melatonin und damit die depressive Verstimmung.»

Joëlle Gut-Lützeltschwab, Psychologin

«Man weiss, dass sich Frau Holle gerade an Weihnachten im Flachland selten zum Schneien erweichen lässt.»

Webseite von Meteo Schweiz

schlafen können. Wenn der Körper im Herbst Mühe hat, sich an die kürzeren Tage zu gewöhnen, kann es laut Gut zu einem Teufelskreis kommen: «Menschen fehlt der Antrieb und die Lust, hinauszugehen und Sonnenlicht aufzunehmen.» Das ist schade, denn Bewegung an der Sonne würde die Ausschüttung des Melatonins vermindern. Weil das aber nicht geschieht, verstärkt sich die Ausschüttung des einschläfernden Stoffs und damit auch die depressive Verstimmung.

Die lange Schönwetter-Phase in Bern hat dieses Problem offenbar entschärft. Joëlle Gut-Lützeltschwab, welche Praxisstandorte in Bern, Biel und Solothurn betreibt, fällt das auf: «Jetzt, so Sie es sagen, merke ich, dass in letzter Zeit in Bern kaum Anmeldungen wegen Winterdepressionen eingegangen sind.» Das könnte sich jetzt ändern.

Schneeflöckchen in TV-Werbung

Glaubt man der Fernsehwerbung, schneit es an Heiligabend während der Bescherung immer. Meteo Schweiz, die offizielle Wetterbehörde, muss diese hartnäckigen Erwartungen so sanft wie möglich zerstören. Voller Verständnis formulieren die amtlichen Meteorologen: «Die Festtage möchte man als Belohnung für die entbehrungsreiche und stressige Adventszeit im Kreise der Seinen in stimmiger Harmonie verbringen - und dazu gehört natürlich auch das passende Ambiente - mit dick verschneiten Hausdächern, Wiesen und Tannensäulen.» Die nüchternen Wetterpropheten können sich aber das Lachen fast nicht verkneifen, wissen sie doch ebenso «wie der geneigte Leser unserer Seiten», dass sich «Frau Holle gerade an Weihnachten (im Flachland) nur selten zum Schneien erweichen lässt». Viel eher sei das «berühmt-berüchtigte Weihnachts-Tauwetter Programm.» Dieses sei eine sogenannte Singularität: eine Wetterlage, die mit überdurchschnittlicher Wahrscheinlichkeit zu bestimmten Zeiten aufträte, so Meteo Schweiz.

«Niederschlag in flüssiger Form»

Schonend macht Meteo Schweiz Herrn und Frau Schweizer mit der Tatsache bekannt, dass zwar «die definitive Zugbahn» und das Timing der «kräftigen Tiefdruckgebiete» noch mit Unsicherheiten behaftet seien. Bei milder West- oder Südwestlage im Alpenraum muss man aber laut Meteo Schweiz da und dort mit «Niederschlag in flüssiger Form» gerechnet werden. Damit ist definitiv nicht flockiger Schnee gemeint.



Sonne, Fernsicht, Heiterkeit - hier der Blick vom Münsterturm in die Berge: Damit ist es vorderhand vorbei. Foto: Valérie Chételat

Berner Oberland

Gute Schneeverhältnisse trotz Sonnensegen im Dezember und milderem Temperaturen in den Höhen

Gibt es in den Skigebieten zu wenig Schnee? Dieser hartnäckigen «Ferndiagnose» widersprechen Skiorte - und ein Beschneiungs-Experte.

Sibylle Hartmann, Markus Dütschler

In den vergangenen Wochen ist schweizweit sowohl in den Bergen als auch im Flachland wenig bis gar kein Schnee gefallen. Stattdessen herrschte im Dezember fast täglich strahlender Sonnenschein (siehe Text oben). Diese Wetterlage hat bei vielen zur Annahme geführt, dass die Schneeverhältnisse in den Skigebieten wohl prekär sein müssen.

«Ab diesem Wochenende werden praktisch alle Anlagen geöffnet sein. Es hat genügend Schnee auf den Pisten, lediglich gewisse Abfahrten an den Sonnenhängen sind noch geschlossen.» Mit dieser Aussage widerspricht Urs Pfenninger, Direktor Tourismus Adelboden/Frutigen, allen Skeptikern aus dem Unterland. Dass in dieser Saison bereits

früh Schnee gefallen ist, sei für die aktuelle Wetterlage natürlich Gold wert, sagt Pfenninger.

Kunstschnee in tieferen Lagen

Die Befürchtung, dass die Temperaturen in den Bergen momentan zu mild seien für den Einsatz von Schneekanonen, bestätigt er allerdings. «Letzte Woche war es wegen der Inversionslage zu warm fürs Beschneien (siehe Text oben). Aber das war für unsere Pistenverhältnisse nicht weiter schlimm, da wir ab Mitte November genügend beschneien konnten», sagt Pfenninger weiter.

Die Voraussetzung für den Einsatz von Beschneiungsanlagen seien Temperaturen unter dem Gefrierpunkt, sagt der Beschneiungs-Experte Marco Bieri. So ist die Produktion von Kunstschnee dank der vorherrschenden Inversionswetterlage in tieferen Lagen dennoch möglich. «Je kälter es ist, desto besser kann man Schnee produzieren. Bei minus zehn Grad Celsius kann in der gleichen Zeit ein Vielfaches mehr an Kunstschnee hergestellt werden als bei minus zwei Grad. Insofern

dauert es bei den aktuellen Temperaturen natürlich länger», sagt Bieri. Um den Prozess beschleunigen zu können, könne man dem Wasser Eiweissproteine beimischen, die den Gefrierpunkt anheben. Diese Zusatzmittel seien entgegen der vorherrschenden Meinung weder chemisch noch umweltschädigend. «Im Gegenteil, durch diese Zusätze werden weniger elektrische Energie und Wasser verbraucht. Zudem kann die Qualität des produzierten Schnees verbessert werden, sodass sie derjenigen von Naturschnee näherkommt. Weiter haben sich die Anlagen in den letzten Jahren wahnsinnig entwickelt und sind effizienter geworden», sagt Bieri.

«Ab diesem Wochenende werden praktisch alle Anlagen geöffnet sein. Es hat genügend Schnee auf den Pisten.»

Urs Pfenninger, Adelboden-Tourismus

Während in Adelboden wegen der milderem Temperaturen momentan kein Kunstschnee produziert werden kann, wird in Gstaad und Meiringen-Hasliberg davon Gebrauch gemacht. So sehen die beiden Skigebiete den Festtagen frohen Mutes entgegen - sowohl in Gstaad als auch auf dem Hasliberg seien die Pistenverhältnisse sehr gut. Allerdings sei der fehlende Schneefall in den letzte Wochen mit einem Mehraufwand verbunden, so Ueli Hug, Marketingleiter der Bergbahnen Meiringen-Hasliberg. Schnee wünscht man sich im Berner Oberland offenbar auch wegen des Ambientes. «Ich persönlich wünsche mir für die Atmosphäre natürlich Schnee bis ins Flachland, damit es eine weisse Weihnacht gibt. Dann kommen auch mehr Gäste zum Skifahren», sagt Armon Cantieni, Direktor der Bergbahnen Gstaad.

Lawinengefahr steigt

Der lang herbeigesehnte Schneefall, der für heute und morgen vorhergesagt ist, birgt aber auch Gefahren. Der-

zeit betragen die Schneehöhen oberhalb der Waldgrenzen etwa einen halben Meter. Laut Frank Techel vom Institut für Schnee- und Lawinenforschung in Davos (SLF) ist das fast überall so, auch im Kanton Bern. Die letzten Schneefälle liegen aber schon eine ganze Weile zurück, so etwa in Mürren, aber auch an vielen anderen Orten, Ende November. «Dort, wo die Sonne nicht hinschien, hat sich der Schnee umgewandelt», sagt Techel. Aus Schneekristallen sei «kohäsionslos» Schnee geworden, der etwa so aussehe wie Zucker. Wenn nun heute und morgen 10 bis 20 oder sogar 30 Zentimeter Neuschnee fällt, steigt laut SLF die Lawinengefahr, obwohl die Neuschneemenge für sich allein nicht besonders gross sei. «Aber da die Verbindung zur Unterlage meist ungünstig sein wird, reicht schon wenig Neuschnee, damit die Lawinengefahr steigt.» Die Gefahr steigt laut Techel heute langsam an und am Freitag erneut. «Ab Freitag wird es für Personen abseits der Pisten eher ungünstig.»