



Der Winter hat in Frankreich sein frostiges Gesicht gezeigt – seit Tagen hält eine Kältewelle das Land im eisigen Griff. Besonders betroffen: Valence, wo die Temperaturen am Morgen des 13. Januar auf -2 Grad gefallen sind. Und das ist erst der Anfang. Prognosen sagen vor, dass die Quecksilbersäule in den kommenden Tagen sogar unter -10 Grad sinken könnte. 34 Départements stehen bereits unter einer entsprechenden Wetterwarnung.

Eiskalter Alltag: Marktbesucher und Händler kämpfen

Valence, eine Stadt, die sonst für ihre lebendige Atmosphäre bekannt ist, zeigt sich aktuell von einer anderen Seite. Auf dem Markt ziehen sich die Menschen dicke Schichten Kleidung an – und trotzdem: Viele Käufer halten den Aufenthalt im Freien so kurz wie möglich.

Eine Bewohnerin fasst es treffend zusammen: „Es ist hart. Ich kann es kaum erwarten, wieder zu Hause zu sein. Einkaufen ist bei dieser Kälte eine richtige Plage.“ Und es sind nicht nur die Kunden, die unter den Bedingungen leiden. Auch die Händler hinter den Marktständen müssen sich mit klammen Fingern und eisigem Wind arrangieren.

Doch wie fühlt sich diese Kälte an? Eine Zahl allein sagt wenig aus. Bei Temperaturen wie diesen kann die gefühlte Kälte – durch Wind und Feuchtigkeit – weitaus niedriger sein, als das Thermometer anzeigt. Wer draußen arbeitet, kennt das allzu gut: Die Kälte kriecht durch jede Lücke der Kleidung, und irgendwann helfen selbst dicke Handschuhe nicht mehr.

Der Park: Ein leeres Winterbild

Nicht nur der Markt leidet unter dem Wetter, auch das Leben im Park scheint stillzustehen. Kaum jemand wagt sich an diesem frostigen Morgen hinaus. Eine Ausnahme bildet ein Fotograf, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, Eichhörnchen zu fotografieren.

„Manchmal kann ich die Kamera nicht mehr halten, weil meine Hände so kalt sind. Dann muss ich auf sie hauchen – aber selbst das hilft nicht immer. Es ist eine Katastrophe“, erzählt er. Seine Geduld ist bewundernswert, doch selbst für ihn wird es irgendwann zu viel.

Frostiges Durchhalten: Tipps und Überlebensstrategien

Die kommenden Tage versprechen wenig Erleichterung. Die Kältewelle bleibt – und stellt die Bewohner von Valence weiterhin auf die Probe. Wie also durchhalten? Eine Antwort darauf könnte so simpel wie effektiv sein: Bewegung! Wer sich aktiv hält, spürt die Kälte weniger stark. Ein Spaziergang, eine kleine sportliche Betätigung oder auch nur ein beherztes



Aufräumen zu Hause können helfen, den Körper warm zu halten.

Aber mal ehrlich – wie oft hat man das Gefühl, der Winter dauert eine Ewigkeit? Wenn einem die Kälte in die Knochen kriecht und der Alltag anstrengender wird, träumt man sich doch am liebsten an einen sonnigen Ort.

Dennoch zeigt sich in solchen Momenten auch die Stärke einer Gemeinschaft. Vielleicht ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, um sich bei einer heißen Schokolade mit Freunden zusammzusetzen oder sich in eine warme Decke einzukuscheln und ein gutes Buch zu lesen.

Was ist dein Geheimtipp, um den Winter zu überstehen? Manchmal sind es die kleinen Tricks, die den Unterschied machen – und wer weiß, vielleicht inspiriert die frostige Zeit ja auch zu etwas Neuem.