



**Am Mittwoch, dem 21. Dezember, war Wintersonnenwende. Mittwoch war der kürzeste Tag des Jahres und die Nacht auf Donnerstag die längste Nacht des Jahres.**

Die Sonnenwenden sind die beiden Zeitpunkte im Jahr, an denen die Sonne ihre größte Entfernung vom Äquator erreicht. Die Wintersonnenwende bringt für uns in der nördlichen Hemisphäre den kürzesten Tag und die längste Nacht. Die Erde dreht sich um eine Rotationsachse, die zur Ebene der Erdumlaufbahn geneigt ist, wodurch die nördliche und die südliche Hemisphäre im Laufe des Jahres abwechselnd der Sonneneinstrahlung stärker oder schwächer ausgesetzt sind.

□ La couleur bleue habituellement visible dans le ciel peut parfois bien changer au lever ou au coucher du soleil en fonction de la composition de l'atmosphère et de ses molécules qui assurent + ou - la diffusion de la lumière.

□ Bagert (09)

Obs participatives □ Météo-France pic.twitter.com/9ophFnDxJv

— Météo-France (@meteofrance) December 20, 2022

Je nach Jahr fällt die Wintersonnenwende bei uns in Europa auf einen Tag zwischen dem 20. und 23. Dezember. Da die Tage in diesem Jahr ab Donnerstag, dem 22. Dezember, wieder länger werden, könnte man meinen, dass das Schlimmste hinter uns liegt. Aber, genau dieser Zeitpunkt ist auch der Beginn des Winters, denn auch wenn die Sonneneinstrahlung wieder allmählich zunimmt, gibt es eine „Trägheit“ der Atmosphäre.

Die Sonne wird zwar länger scheinen, aber die Temperaturen werden nicht sofort wieder ansteigen. Aus diesem Grund liegt aus meteorologischer Sicht der Höhepunkt des Winters eher Mitte Januar, erklärt Météo-France, und das Ende des Winters kommt erst gegen Ende Februar. **In der Tat entsprechen die kürzesten Tage, an denen die Sonne am wenigsten scheint, nicht den kältesten Tagen.** Im Sommer ist es ähnlich: Die höchste Sonnenscheindauer ist um den 20. oder 21. Juni, aber aufgrund der Trägheit der Atmosphäre erreicht die Durchschnittstemperatur erst drei Wochen später ihren Höchststand, also etwa Mitte Juli.

Wir werden aber bald am eigenen Körper spüren, dass die Tage wieder länger werden. Die Tage werden bis Ende Januar bereits eine zusätzliche Stunde Sonnenlicht gewonnen haben, und spätestens dann wird unser Körper wirklich beginnen, den Unterschied zu spüren. Bis



## Wetter: Was ändert sich durch die Wintersonnenwende am 21. Dezember?

dahin lautet der Rat, um in Form zu bleiben, ein bis zwei Stunden am Tag das natürliche Licht zu nutzen, vor allem am Morgen, sagt Professor Michel Lejoyeux, Psychiater am Krankenhaus Bichat. Das natürliche Licht unterstützt die Produktion von Vitamin D und Serotonin, dem Hormon des Wohlbefindens.