

Wetter und Gesundheit

Leben in der Polarnacht

Nördlich des Polarkreises nimmt die Dauer der Polarnacht mit jedem Breitengrad merklich zu. Im norwegischen Tromsø ($69^{\circ}39' \text{ N}$, $18^{\circ}57' \text{ O}$) geht die Sonne vom 25. November bis zum 16. Januar nicht auf. In Longyearbyen auf Spitzbergen ($78^{\circ}13' \text{ N}$, $15^{\circ}40' \text{ O}$) beginnt die Polarnacht bereits am 26. Oktober und endet erst am 16. Februar. Dort herrscht für ein paar Wochen auch fast völlige Dunkelheit, während der Himmel in Tromsø je nach Phase der Polarnacht vom Dämmerlicht tagsüber einige Stunden aufgehellt bleibt, vergleichbar mit den verschiedenen Stadien der Morgen- oder Abenddämmerung in unseren Breiten.

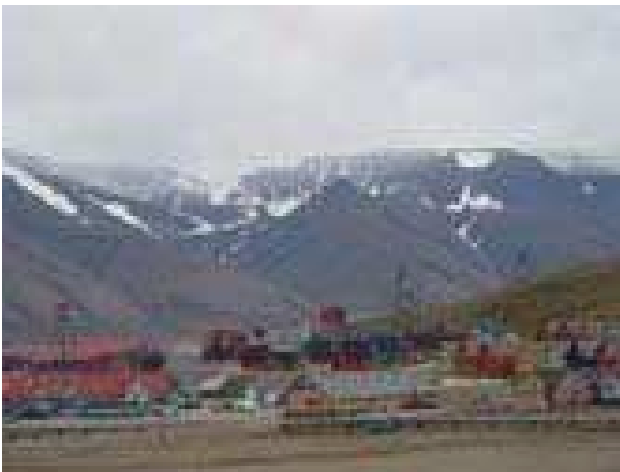
Die ungewöhnlichen „Tageslängen“ haben bei den meisten Menschen offenbar keine allzu großen Auswirkungen auf den Organismus. Der „normale“ Tag-Nacht-Rhythmus lässt sich durch die Alltagsroutine aufrechterhalten. Auch die Stimmung sinkt nicht unbedingt, da gerade in der dunklen Jahreszeit vermehrt soziale Aktivitäten stattfinden, oder auch die farbenprächtigen Nordlichter die Polarnacht zu einem Erlebnis machen. Etwa ein Fünftel der Bevölkerung leidet dennoch unter Schlafstörungen und Depressionen. Man versucht diesem



Der Mittagshimmel in Nordnorwegen während der Polarnacht

Problem unter anderem mit Lichttherapien beizukommen. An der Universitätsklinik Tromsø gibt es auch so genannte Lichträume, die von der Bevölkerung benutzt werden können.

Die klimatischen Verhältnisse sind in den Gebieten mit Polarnacht sehr unterschiedlich. Die norwegischen Küstenregionen werden vom relativ warmen Nordmeer „beheizt“, während es in den vom Meer weiter entfernten Gebieten an wind-schwachen, klaren Tagen extrem kalt werden kann. In Tromsø beträgt die bisher tiefste gemessene Temperatur lediglich $-18,6^{\circ}\text{C}$, in Nordwestlappland wurde dagegen schon $-51,5^{\circ}\text{C}$ gemessen. In einem durchschnittlichen Januar herrschen in Tromsø Verhältnisse wie in den Gipfellagen des Thüringer Waldes, während es in Lappland auf gleicher geografischer Breite normalerweise kälter als auf der Zugspitze ist.



Longyearbyen auf Spitzbergen Anfang August: In dieser Zeit bleibt es dort den ganzen Tag hell.