

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 77 (1999)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Der Föhn - eine ganz spezielle Wetterlage  
**Autor:** Walker, Andreas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722767>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Eröffnung des Internationalen Jahres der älteren Menschen

# Der Föhn – eine ganz spezielle Wetterlage



1



2



3

*Text und Fotos  
von Andreas Walker*

**Unter dem Begriff Föhn stellt man sich wohl fast alles vor. Für gewisse Menschen ist er personalisierter Bösewicht, der Kopfweh bringt, andere Leute hingegen werden von ihm sehr positiv angeregt. In der äusseren Erscheinungsform ist man sich wahrscheinlich eher einig: Es ist ein warmer Wind, der, zumindest vorübergehend, schönes Wetter bringt.**

**E**s gibt wohl kaum eine meteorologische Erscheinung, die so bekannt, geschätzt oder gefürchtet ist wie der Föhn. Jener seltsame warme Wind, der scheinbar aus dem Nichts auftaucht und im Winterhalbjahr innert Kürze die Temperaturen in die Höhe schnellen lässt. Diese Eigenschaft hat ihm denn auch verschiedene Namen gegeben: Als «Traubenkocher» im Herbst,

wenn die Reife der Trauben vor der Ernte durch den Föhn noch beschleunigt wird. Ebenso bekannt ist er als «Schneefresser» im Winter. Die warme trockene Luft führt dazu, dass der Schnee schmilzt und ein Teil des Schmelzwassers verdampft.

Im Winter können bei Föhn Temperaturerhöhungen von 10–15 Grad Celsius auftreten und die relative Luftfeuchtigkeit auf 30–40% zurückgehen.

## Eine Luftströmung über die Alpen

Als man um die Mitte des 19. Jahrhunderts mit der Föhnforschung begann, kursierten verschiedene Theorien über die Entstehung dieses warmen Windes. Unter anderem wurde die Meinung vertreten, dass der Föhn seinen Ursprung in der Sahara habe, ein heißer Wind also, der aus den glühenden Sandwüsten Afrikas stammte. Schliesslich erkannte man den Zusammenhang zwischen den starken Niederschlägen auf der Alpensüdseite und dem warmen Wind auf der Alpennordseite, und damit wurde eindeutig klar: Der Föhn ist ein Produkt unserer Alpen.

Der Föhn tritt nicht das ganze Jahr gleich häufig auf. Im Frühling und Herbst kommt er am häufigsten vor.

**Bild 1:** Eine Föhnlage aus der Luft fotografiert. Der Wind strömt von rechts nach links. Auf der dem Wind zugewandten Seite der Alpen (rechts) ist der Wolkenstau erkennbar, während auf der anderen Seite des Alpenkamms beim Absinken des Föhns die Wolken aufgelöst werden (links).

**Bild 2:** Blick gegen den Wind gesehen. Landeanflug auf Zürich-Kloten. Der Blick gegen Süden zeigt die überhängende Staubwölkung als «Föhnmauer», welche über den Alpen als gigantische Wolkenwand sichtbar wird.

**Bild 3:** Der absinkende Föhn wird wärmer und trockener. Deshalb reisst er ein Loch in die Wolkendecke – das «Föhnfenster».

Dies hängt mit der Grosswetterlage zusammen:

Wenn nördlich der Alpen ein Tiefdruckgebiet liegt, so wird häufig auf der Vorderseite des Tiefs mit einer Süd- oder Südwestströmung Luft über unser Land und damit auch über die Alpen geführt. Dieser Südwind wird auf der Alpensüdseite gestaut und durch das Gebirge zum Aufsteigen gezwungen. Bei diesem Aufstieg kühlst sich die Luft zuerst im Durchschnitt um 1 Grad pro 100 Meter Höhendifferenz ab. Mit zu-



4



6



5



7



8

**Bild 4:** Typische linsenförmige Föhnwolken (Altocumulus lenticularis). Sie entstehen, wenn eine Luftströmung beim Überqueren eines Gebirges in eine Wellenströmung versetzt wird. Im obersten Teil der Welle kondensiert das Wasser aus (infolge Abkühlung beim Aufsteigen) und wird in Form dieser Wolke sichtbar.

**Bild 5:** Manchmal sind die Lenticulariswolken mehrfach geschichtet und bilden seltsame Formen (hier über dem Klein Matterhorn).

**Bild 6:** Manchmal nehmen die Föhnwolken bizarre Gestalt an.

**Bild 7:** Linsenwolken kurz vor Föhnzusammenbruch. Der Föhn (Südwind) erzeugt mit dem aufkommenden Westwind eine Windscherung (Änderung der Windrichtung und/oder -geschwindigkeit), was an den Wolkenrändern zu Wellenbildung führt.

**Bild 8:** Föhnsturm auf dem Theodulpass.

nehmender Abkühlung kann die Luft aber immer weniger Wasser aufnehmen. Deshalb beginnt das überschüssige Wasser in Form von Wolkentröpfchen zu kondensieren.

### Gespeicherte Sonnenenergie wird frei

Bei der Abkühlung der Luft wird aber nicht nur Wasser freigesetzt, sondern auch gespeicherte Sonnenenergie. Die Energie, die nötig war, um dieses Wasser zu verdunsten, wird wieder in Form

von Wärme an die Luft abgegeben. Diese Wärmemenge ist sehr gross, braucht es doch fünfmal mehr Energie, um einen Liter kochendes Wasser zu verdunsten, als 1 Liter Wasser von 0°C auf 100°C zu erwärmen. Deshalb kühlen sich die aufsteigenden Luftmassen vom Moment der Kondensation an nur noch ein halbes Grad pro 100 Meter ab (und nicht wie bisher 1 Grad).

Sobald die Luft den Gebirgskamm überströmt hat, beginnt sie wieder abzusinken. Von diesem Moment an läuft alles umgekehrt. Sie erwärmt sich jetzt um 1 Grad pro 100 Meter. Die immer wärmer werdende Luft könnte jetzt immer mehr Wasser aufnehmen. Deshalb lösen sich mit dem Absteigen die Wolken auf der anderen Seite des Gebirges auf und die Luft gelangt als warmer trockener Wind in die Niederungen. Oft liegt in den Tälern und im Mittelland ein Kaltluftsee, auf die der Föhn vorerst aufgleitet. Nach und nach wird dieser Kaltluftsee ausgeräumt und der Föhn bricht schliesslich bis zum Boden durch. Auf der Alpennordseite im Mittelland angelangt, ist die Luft wärmer als auf der Alpensüdseite in gleicher Höhe. Der Grund dafür liegt darin, dass sich die Luft beim Aufstieg vom Beginn der Kondensation des Wassers nur ein halbes Grad abkühlte, während sie sich beim Absteigen auf der ganzen Strecke um 1 Grad pro 100 Meter erwärmt.

Wenn es im Mittelland, also auf der Alpennordseite, föhnig ist, so ist damit der Südföhn gemeint. Bei dieser Wetterlage herrscht auf der Alpensüdseite schlechtes Wetter. Die Verhältnisse können aber auch umgekehrt sein. Wenn auf der Alpennordseite eine Staulage herrscht, bringen kalte Nordwinde feuchte und regnerische Luftmassen über unser Land. Dieser Wind bringt im Tessin und in den südlichen Bündner Tälern häufig klares Wetter und ist als Nordföhn bekannt. Da er aus Norden kommt ist er etwas kühler als der Südföhn, aber auch er kann durchaus stürmisch sein.

### Vielfältige Föhnwirkungen

Der Föhn kann sich ganz unterschiedlich auswirken. Am augenfälligsten ist die kristallklare Luft. Da diese sehr trocken ist, wird sie nicht durch Wolkentröpfchen getrübt. Zudem ist sie sehr rein, weil mit dem Regen auf der dem Wind zugewandten Seite des Gebirges auch der Staub ausgewaschen wurde. Bei Föhn ist deshalb die Fernsicht äusserst gut, was den Eindruck vermittelt, dass z.B. die Alpen viel näher sind als sonst. Eine typische und sehr spektakuläre Wirkung des Föhns sind die oft starken Winde, die gemessen werden. Beim «Jahrhundertföhn» vom 7. bis 9. November 1982 wurden grossräumig sehr hohe Windgeschwindigkeiten gemessen: In Zürich 100 km/h,



9



10

im Rhonetal 120 km/h, im Reusstal 160 km/h und auf dem Gotthard (2300 m ü. M.) 185 km/h. Die Schäden, die dadurch verursacht wurden, beliefen sich auf 30 Millionen Franken.

Gerade die Kombination von Trockenheit und starkem Wind hat die Menschen seit jeher grosse Vorsicht in Bezug auf Feuer und Brände walten lassen. Trotzdem sind einige föhnbedingte Brände in die Geschichte eingegangen. In dieser Hinsicht erlangte Glarus eine traurige Berühmtheit, das mehrmals durch solche Brände heimgesucht wurde. Der grösste Brand in jener Gegend wütete in der Nacht vom 10. auf den 11. Mai 1861. Ein starker Föhnsturm entfachte aus einer Glut ein Feuer, das sich innert kürzester Zeit auf das ganze Städtchen Glarus ausbreitete. Stundenlang klangen die Feuerglocken durch die Dörfer und die glutroten Wände des Glärnisch verkündeten die Brandkatastrophe in weitem Umkreis. 600 Häuser wurden bei diesem verheerenden Brand innert weniger Stunden in Schutt und Asche gelegt und 3000 Menschen verloren ihr gesamtes Hab und Gut. Das Feuer forderte 5 Todesopfer.

## Der Föhn – nur ein Kopfwehwind?

Meistens muss der Föhn für alle nur denkbaren Wetterbeschwerden herhalten. Dabei sind gerade in den typischen



11



12

Föhntälern weniger Beschwerden der Wetterföhligkeit registriert als z. B. im Mittelland. Der Grund dafür liegt darin, dass der warme Föhnwind oft auf einen Kaltluftsee im Mittelland aufgleitet. Dieser Kältensee ist im Winter meistens als Nebelmeer sichtbar und der Föhn erzeugt in diesem Nebelmeer Wellen, ähnlich wie Wind, der in einem Wasserspiegel Wellen erzeugt. Für die Bewohner der Niederungen äussert sich dieses Phänomen in kleinen, aber häufigen Luftdruckschwankungen, welche wetterföhlig Menschen zu schaffen machen. Über oder ausserhalb dieses Kältensees, also z.B. auf einem Berg, lebt es sich weitgehend beschwerdefrei – auch bei Föhn.

Laut Umfragen hält sich jeder zweite Schweizer für wetterföhlig. Bei diesen Menschen löst der Föhn offenbar eine Beeinträchtigung des Wohlbefindens aus mit folgenden Symptomen: Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Augenglimmern, Ohrensausen, Übelkeit, Unlustempfinden, Angstgefühle, De-

**Bild 9:** Am 18. Dezember 1997 fegte der Föhn mit 130 km/h über den Urnersee und peitschte in Brunnen meterhohe Wellen ans Ufer.

**Bild 10:** Oft gleitet der Föhn in den Tälern auf einen Kaltluftsee auf, der im Winter meistens als Nebelmeer sichtbar wird. Dabei werden Luftdruckschwankungen erzeugt, die bei wetterföhlig Menschen Beschwerden verursachen können.

**Bilder 11 und 12:** Abendliche Föhnstimmung

pressionen, unruhiger Schlaf, Arbeitsunlust, verminderde Leistungsfähigkeit, Gereiztheit, innere Unruhe, Verschlimmerung von bereits bestehenden Krankheitszeichen, wie z.B. rheumatische Schmerzen, Narben- und Amputationsbeschwerden, Herz- und Kreislaufstörungen. Zudem glauben die Frauen den Föhn noch besser zu spüren als die Männer.

Der Föhn wird aber noch für sehr vieles mehr verantwortlich gemacht wie z.B.: Fahrverhalten, mehr Geburten und Todesfälle, Selbstmorde und Verbrechen, Häufung von Verkehrs- und Betriebsunfällen. Doch die statistischen Untersuchungen dieser «Tatsachen» sind recht unterschiedlich und widersprechen sich zum Teil. Egal, ob und wie der Föhn uns beeinflusst, er übt mit Sicherheit eine grosse Faszination auf uns Menschen aus und die Geheimnisse dieses «ältesten Urschweizers» sind noch längst nicht alle gelüftet!

Der Föhn verursacht aber nicht nur Leiden. Im Gegenteil, es soll offenbar Leute geben, die in einen regelrechten Föhnrausch versetzt werden oder in jenes «süsse Föhnfieber» wie aus Hermann Hesse zitiert: «Es gibt nichts Seltzameres und Köstlicheres als das süsse Föhnfieber, das in der Föhnzeit die Menschen der Bergländer und namentlich die Frauen überfällt, den Schlaf raubt und alle Sinne streichelnd reizt. Das ist der Süden, der sich dem spröden, ärmeren Norden immer wieder stürmisch und lodernd an die Brust wirft und den verschneiten Alpendörfern verkündigt, dass jetzt an den nahen purpurroten Seen des Welschlands schon wieder Primeln, Narzissen und Mandelzweige blühen.»