

Die schönsten Tage sind die Nächte, die Mitternachtsdämmerung und der Sternenhimmel

LANDKREIS FULDA, 29.06.2026. Bald funkeln die Sternschnuppen wieder am Nachthimmel: Was uns die Sterne im Juli bringen, erklären Sabine Frank, Sternenpark-Beauftragte beim Landkreis Fulda, und Hobby-Astronom Dr. Franz-Peter Schmidt in ihrer monatlichen Himmelsvorschau.

„Die schönsten Tage sind die Nächte“ – mit diesem Slogan wirbt ein lokales Bettenfachgeschäft. Und im Hochsommer ist da etwas dran, denn im Juli lauern die sogenannten Hundstage: Jene schwülen Wochen zwischen Ende Juli und Mitte August, in der nur Nächte eine Abkühlung versprechen. Ihren Namen verdanken sie jedoch nicht dem treuen Haustier, sondern dem sogenannten Hundsstern Sirius, dem hellsten Stern des Nachthimmels, der in dieser Zeit für unsere Augen unsichtbar gemeinsam mit der Sonne auf- und untergeht – und den Menschen der Antike als Mitschuldiger an der unerträglichen Sommerhitze galt. Sirius gehört zum Sternbild Großer Hund und ist nach der Sonne der hellste Stern, den wir sehen können – allerdings nur in klaren Winternächten. Die Römer nannten diese Tage dies caniculares (Hundstage) und fürchteten sie als Zeit der Erschöpfung, der Faulheit und des Fiebers. Die Nächte wiederum sorgen für etwas Abkühlung und die Betrachtung des Sternenhimmels hilft durch so manche schlaflose Stunde.

Mitternachtsdämmerung und die Sommer-Milchstraße vor dem Schlafzimmer

Für alle, die in dunkler Umgebung und ohne Einfluss von Straßenlicht schlafen, hält der Blick aus dem Schlafzimmerfenster die Mitternachtsdämmerung bereit: Im Hochsommer sinkt die Sonne, die am 6. Juli ihren erdfernsten Punkt passiert, nicht tief genug unter den Horizont, um echte Dunkelheit entstehen zu lassen – ihr Restlicht streut sich die ganze Nacht über in die Atmosphäre und erzeugt einen zarten, bläulich-weißen Dämmerungsschimmer.

In diesem Schimmer zeigt sich nun endlich wieder die sommerliche Sternenpracht. Die letzten Frühlingssternbilder – Bootes mit dem hellen Arktur und die Jungfrau mit ihrem Hauptstern Spica – sind bereits an den Westhimmel gewandert. Der Held Herkules ist gut im Zenit erkennbar, mit einem Fernglas sein berühmter Sternhaufen M13. Zur Monatsmitte wird das Firmament jedoch vom berühmten Sommerdreieck dominiert, das aus den hellen Sternen Wega im Sternbild Leier, Deneb im Sternbild Schwan und Altair im Sternbild Adler gebildet wird.

Sommermilchstraße und Lieblingssternbilder

Mit der Sichtbarkeit dieser Sternbilder zeigt sich endlich auch wieder die Somtermilchstraße. Sie erstreckt sich vom Sternbild Cassiopeia im Norden über die

Sternbilder Schwan und Adler bis zum Südhorizont. Dort befinden sich das Sternbild Skorpion mit seinem tiefroten Hauptstern Antares und das magisch funkelnde Sternbild Schütze. Beide Sternbilder gehören zu den schönsten am Himmel, sind aufgrund ihrer südlichen Lage jedoch nur wenige Wochen im Jahr sichtbar. In ihrer Richtung liegt das Zentrum unserer Milchstraße, weshalb dort die Ansammlung an Sternen am größten ist. Ein Streifzug mit dem Fernglas in diesem Bereich zeigt Sternhaufen und aus Wasserstoff bestehende Dunkelwolken sowie unterschiedliche Sterndichten im Milchstraßenband. Oberhalb zwischen Skorpion und Schütze befindet sich der Schlangenträger als mächtiges, aber wenig auffälliges Sternbild, das Asklepios, dem Gott der Heilkunst, gewidmet ist.

Der Mond, die Planeten, erste Perseiden und eine chinesische Tradition

Für den Mond beginnt der Juli in seiner abnehmenden Phase. Erst Mitte Juli ist er wieder als Sichelmond gemeinsam mit der strahlend hellen Venus am Westhimmel zu sehen. Vollmond ist am 26. Juli, wobei der Mond im Sommer ähnlich flach über den Horizont wandert wie die Sonne im Winter. In der Morgendämmerung ist nun auch Mars wieder zu sehen, der Ende Juli schon um 1 Uhr nachts am Himmel steht.

Der 7. Juli ist in der chinesischen Tradition Qixi (七夕) – wörtlich etwa „Nacht des Siebten“ – , was bei uns dem Valentinstag entspricht. Dazu passen ganz romantisch die Sternschnuppen. Mitte des Monats sind sie aus dem Delta-Aquariiden-Strom zu sehen. Endlich ist ab dem 16. Juli auch mit den ersten Perseiden zu rechnen. Sie zählen zu den stärksten sichtbaren Sternschnuppenströmen der nördlichen Halbkugel. Schon Ende Juli lohnt es sich also, nach Sternschnuppen zu suchen.

Hinweis: Bitte daran denken, zum Schutz der wildlebenden Tiere Kunstlicht zu vermeiden bzw. rücksichtsvoll zu nutzen. Die Beobachtung des Sternenhimmels ist bereits an den Ortsrändern möglich – Schutzgebiete sind tabu.

Bildunterschriften

Foto 1: Mitternachtsdämmerung mit nachleuchtenden Wolken in der Rhön. Foto: Karl-Friedrich Abe

Foto 2: Sternenkarte für den Monat Juni. Grafik: Vereinigung der Sternfreunde (VdS)

(redaktionelle Verwendung der Fotos bei Nennung der angegebenen Quellen und in Verbindung mit vorliegender Pressemitteilung kostenfrei)

Hintergrund: Sternenpark Rhön

International Dark Sky Reserve: Dieser Titel wurde dem länderübergreifenden UNESCO-Biosphärenreservat Rhön auf Antrag der Regionalen Arbeitsgemeinschaft der Rhöner Landkreise (ARGE Rhön) im Sommer 2014 verliehen. Die International Dark Sky Association

(IDA) vergibt den Titel an Schutzgebiete mit einem sternreichen Himmel und einer weitgehend intakten Nachtlandschaft, die wegen ihres ökologischen, wissenschaftlichen und kulturellen Werts beziehungsweise ihrer Bedeutung für Bildung und Erholung großräumig geschützt werden. In Deutschland heißen diese Gebiete Sternenpark.

Die Kulisse des Sternenparks Rhön erstreckt sich im Wesentlichen über das Gebiet des Biosphärenreservats. Mehr als 40 Kommunen in Hessen, Bayern und Thüringen haben freiwillig die Sternenpark-Beleuchtungsrichtlinien unterzeichnet. Aber auch Kommunen außerhalb der Gebietskulisse beteiligen sich am Schutz der Nacht. Ziel ist, Lichtverschmutzung bestmöglich zu reduzieren – also zu verhindern, dass künstliche Beleuchtung den Nachthimmel und somit wiederum die Natur und Schutzgebiete aufhellt. Rechtliche Grundlagen liefert unter anderem das Bundesnaturschutzgesetz.

Zu den Maßnahmen im Sternenpark zählen die Umrüstung von Beleuchtungsanlagen unter Beachtung von Parametern wie zielgerichtete Lichtlenkung, warme Lichtfarben mit geringem Blauanteil und bedarfsorientierte Beleuchtung und Intensität, aber auch zeitweise Abschaltung in der Nacht, für die sich Kommunen und Unternehmen freiwillig entscheiden. Das Projekt Sternenpark ist aber nicht nur ein relevanter Bestandteil im Klima- und Artenschutz in der Region, sondern die Region profitiert auch im Bereich Tourismus und Erholung von der Auszeichnung. Im Sinne einer umweltfreundlichen Besucherlenkung und der Umweltbildung wurden Angebote wie Sternenparkführungen und Himmelsschauplätze entwickelt. Die Auszeichnung der IDA ist nicht auf Dauer verliehen, sondern die Maßnahmen werden jährlich evaluiert. Der Sternenpark Rhön ist somit ein Gemeinschaftswerk der Kommunen, Unternehmen und den Menschen, die in der Region leben.

Rund um das Thema Beleuchtung erhalten Kommunen, Vereine und Gewerbetreibende, aber auch Privatleute Beratung. Auch Fördermittel stehen unter bestimmten Voraussetzungen zur Verfügung. Ansprechpartner sind die Fachstelle Sternenpark beim Landkreis Fulda sowie die Verwaltungsstellen des Biosphärenreservats in Hessen, Bayern und Thüringen.

Infos zum Sternenpark

Die monatliche Himmelsvorschau, ausführliche Informationen zum Sternenpark, zum Thema Schutz der Nacht und umweltverträgliche Beleuchtung sowie Erlebnisangebote und Veranstaltungen im Sternenpark Rhön findet man auf der Webseite des Biosphärenreservats: www.biosphaerenreservat-rhoen.de/sternenpark