

Leben auf der ISS: So läuft der Alltag im Weltraum



Auf der Internationalen Raumstation ISS hat man kaum Momente der Privatsphäre, bekommt dafür aber den schönsten Blick auf den Blauen Planeten. Doch wie fühlt sich der Alltag im Weltraum wirklich an?

Im All gibt es kein "Unten" und kein "Oben". Was nicht befestigt wurde, schwebt im Raum. Nach Angaben des *Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR)* führt die Schwerelosigkeit gelegentlich zu

Orientierungslosigkeit und Übelkeit. Das sind Anzeichen der sogenannten Raumkrankheit, unter der einige Astronauten leiden.

Wie kommen Astronauten mit der Schwerelosigkeit zurecht?

Der menschliche Körper muss im Weltraum Schwerstarbeit leisten. Er ist permanent damit beschäftigt, Blut aus den Füßen in Richtung Herz und Kopf zu pumpen. "Der Kopf schwillt richtig an, und die Astronauten empfinden das als unangenehm", sagte Rupert Genzer, Chef des Instituts für Flugmedizin am DLR.

Wie funktioniert das mit Essen, Trinken und der Toilette?

Die Mahlzeiten der Astronauten werden auf der Erde vorgekocht. Sie kommen gefriergetrocknet oder in Alubeuteln sterilisiert zur Internationalen Raumstation ISS. In einem Konvektionsofen kann man die Mahlzeit erwärmen. Getrunken wird mit Strohhalmen.

So wird vermieden, dass Flüssigkeit in der Raumstation herumschwebt. Übrigens wird der Urin an Bord mit Hilfe eines Water Recovery Systems als Trinkwasser wiederaufbereitet. Die Weltraumtoilette arbeitet mit Unterdruck.

So schläft man auf der ISS

Ohne Schwerkraft können sich Astronauten nicht auf ein Bett legen. Schweben sie beim Schlafen unkoordiniert durch die Raumstation? Damit das nicht passiert, hat jedes Crewmitglied eine eigene Kabine, die etwa so groß ist wie eine Telefonzelle, sowie einen dort gut befestigten Schlafsack.

Im Weltraum ist der Schlaf flacher als auf der Erde. Dies kann dazu führen, dass die Astronauten dort mehr träumen.

Duschen auf der ISS

Bislang ist es noch nicht gelungen, eine Weltraum-Dusche zu konstruieren. An Bord wäscht man sich mit nassen Handtüchern. Das Immunsystem ist im All geschwächt, weshalb gute Hygiene und Sauberkeit von großer Bedeutung sind.

Wie kommt man damit zurecht, keine Privatsphäre zu haben?

Ein halbes Jahr lang zu sechst auf engem Raum, keine Privatsphäre und permanent Anweisungen von der Erde. Nervt das nicht? Der Deutsche Alexander Gerst war 2014 auf der ISS stationiert und konnte damit gut umgehen.

"Es ist tatsächlich nie ein böses Wort gefallen, wir haben uns nie angepampert. Ich wusste vorher nicht, wie es sein würde, aber es war ein sehr angenehmes Klima an Bord. Es war sehr sozial, wie in einer WG mit guten Freunden", sagte er. Eine sehr stabile psychische Verfassung sei allerdings die Grundvoraussetzung für das Abenteuer im All.



Was vermisst man im All besonders?

Im Juni 2014 äußerte sich Alexander Gerst in einer Pressekonferenz live aus dem All zu seinen Gefühlen. Abgesehen von seiner Familie, so Gerst damals, vermisse er vor allem ganz weltliche Dinge, wie etwa einen Apfel zu essen oder im Wald laufen zu gehen.

Wie bleibt man mit der Familie in Kontakt?

Die Kommunikationsmöglichkeiten sind sehr gut. Tägliches Telefonieren mit den Liebsten, Emails schreiben und einmal in der Woche eine Videokonferenz - all diese Wege stehen den Astronauten offen.

Arbeiten auf der ISS

Arbeitstage auf der ISS sind lang. Die Tage werden unter anderem damit ausgefüllt, zahlreiche Experimente durchzuführen. "Wir arbeiten so von morgens um halb sieben bis abends um halb sieben. Also circa zwölf Stunden am Tag", so Alexander Gerst 2014 bei der Livekonferenz aus dem All.

Wie hält man sich fit?

Training spielt auf der ISS eine große Rolle. Ob Fahrrad-Ergometer oder Laufband: Zwei Stunden täglich verbringen die Astronauten mit Übungen. Das ist wichtig, weil die Muskulatur in der Schwerelosigkeit kaum beansprucht wird. Gummibänder, die man sich wie Hosenträger anzieht, sorgen dafür, dass die Astronauten während der Übungen nicht abheben.

Die Erde beobachten auf der ISS



Das Highlight für jeden Astronauten auf der ISS ist der Blick auf die Erde. "Man erkennt, dass die Erde wirklich nur eine Ansammlung aus kosmischem Staub ist, der sich zu einem Felsen verklumpt hat und über dem eine hauchdünne Atmosphäre liegt. Um das zu begreifen, habe ich den Blick aus dem Fenster gebraucht. Das ist etwas, das ich nicht vergessen werde", so Alexander Gerst.

Quelle: