



FRÜHLINGSGEFÜHLE

HEISSEN AUCH SIE DEN FRÜHLING FIT UND MUNTER WILLKOMMEN!

FRÜHLINGSGEFÜHLE – DER FRÜHLING IST DA! UND MIT IHM UNSERE GUTE LAUNE: PLÖTZLICH LÄCHELN WIR WIEDER, FLIRTEN, SIND GUT DRAUF.

DIE BERÜHMTE FRÜHLINGSGEFÜHLE-GIBT ES SIE WIRKLICH?

Endlich wieder Frühling: Ganz langsam geht es los: Es wird wärmer, die Blumen blühen, wir haben plötzlich ganz neue Kräfte und unsere Gefühle geraten in

Wallungen. Doch was ist an dem Phänomen dran? Alles Aberglaube oder gibt es wissenschaftliche Fakten?

DIE NATUR ERWACHT - UND AUCH DER MENSCH

Was gibt es Schöneres, als an den ersten warmen Frühlingstagen im Gras zu liegen und die spriessende Natur zu geniessen? Das Frühlingsgefühl ist natürlich kein wissenschaftlicher Begriff, aber es existiert. Man spürt ein Gefühl der Aufbruchstimmung, ein Gefühl, Ballast abzuwerfen und sich von der kalten dunklen

Winterzeit zu verabschieden.

WAS PASSIERT GENAU IN UNSEREM KÖRPER?

Die Tage werden wieder länger, die Dunkelheit verschwindet und das führt dazu, dass es uns mit steigenden Temperaturen verstärkt ins Freie zieht - wir bekommen also deutlich mehr Tageslicht ab. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der Auslöser für Frühlingsgefühle im Körper nicht etwa die steigenden Temperaturen sind, sondern die Länge der Tage. Durch die zuneh-

mende Lichteinwirkung über das Auge wird in unserem Gehirn in der Hirnanhangdrüse mehr Glückshormon Serotonin gebildet wie auch die wichtigen Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin. Man fühlt sich aktiver und wacher.

DIE MACHT DER HORMONE

Hormone steuern alle wichtigen körperlichen Prozesse wie Schlaf, Stoffwechsel, Wohlbefinden, Antrieb, Hunger, Durst, Fortpflanzung und Wachstum. Wenn im Frühjahr die Tage länger und das Licht intensiver werden, arbeiten Schilddrüse, Zirbeldrüse und Nebennierenrinde auf Hochtouren und produzieren mehr und schneller Hormone. Hier von angekurbelt, macht der Körper Frühjahrsputz von innen, bildet vermehrt neue Zellen und stimuliert das Immunsystem. Serotonin gilt dabei als echtes Glückshormon, ein regelrechter Muntermacher: Der Botenstoff bewirkt, dass wir uns energiegeladener und fröhlicher fühlen. Wenn der Serotoninspiegel im Frühjahr steigt, signalisiert uns das: „Die dunkle Jahreszeit ist jetzt vorbei“.

KANN MAN FRÜHLINGSGEFÜHLE WECKEN?

Frühlingsgefühle kann man tatsächlich anknietsen. Beispielsweise indem Sie sich viel im Freien aufhalten und so Licht tanken. Noch besser ist: Sie gehen spazieren oder treiben draussen Sport. Körperliche Aktivität hilft uns, die blei-

erne Winterschwere abzuschütteln. Sie können Ihrem Körper auch auf die Sprünge helfen, indem Sie sich leicht und frisch ernähren.

NOCH MEHR VISUELLE REIZE

Bei Männern steigt der Testosteronhaushalt im Frühling an. Dieser erreicht zwar erst im Spätsommer seinen Höhepunkt, doch gepaart mit der luftigeren Kleidung der Frauen sind die Auswirkungen des Sexualhormons besonders im Frühling spürbar.

OSTERN DAS FEST DER FRUCHTBARKEIT

Schon die alten Germanen dachten im Frühjahr vermehrt an die Zeugung von Nachwuchs. Nicht umsonst wird in der Mythologie Ostara als Göttin des Frühlings und der Fruchtbarkeit bezeichnet. Lieblingstier und Begleiter der Ostara ist der für seine Fruchtbarkeit und grenzenlose Vermehrung bekannte Hase. Dazu gesellte sich das Ei als Urzelle und Symbol des keimenden und werdenden Lebens.

DAS PENDANT DER BERÜHMTE FRÜHLINGSGEFÜHLE IST DIE FRÜH-JAHRSMÜDIGKEIT.

Bei jedem Zweiten bremsen die Frühlingsschläppigkeit den Elan: Man fühlt sich schlapp, gähnt ohne Ende und hat Mühe, sich zu konzentrieren. Wer ist schuld am Frühlingstief? Das Wetter? Die Hormone? Auf die Steigerung der Sero-

tonin-Produktion bei längerer Tageshelligkeit und mehr Sonnenlicht und die gleichzeitige Drosselung der Melatonin-Bildung, muss der Körper sich erst einstellen. Die Folge: der Blitzstart in den Frühling findet nicht so prompt statt, wie wir das vielleicht erhoffen. Wenn der innere Motor stottert – nehmen Sie Gas weg und gönnen sich Verschnaufpausen, bis die «innere Uhr» sich wieder eingependelt hat.

MIT SCHWUNG GEGEN SCHLAPPHEIT

Um frühlingstauglich zu werden, müssen wir die Energievorräte aufstocken. Fangen Sie schon morgens damit an. Denn: Bewegung am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen! Nehmen Sie sich Zeit zum Aufwachen. Dehnen und strecken Sie Beine und Arme, bewegen Sie Ihre Wirbelsäule und atmen Sie tief durch. Tägliche körperliche Aktivität, möglichst im Freien, trainiert nicht nur Kreislauf und Muskeln, sondern auch das Gehirn.

EINFACH NUR GENIESSEN

Vielleicht lehnen Sie sich aber einfach nur zurück und entspannen in der Frühlingssonne. Das tut nämlich unwahrscheinlich gut. Und dann steigen die Glückshormone sicher noch mehr...