

Morgens glücklich, abends traurig? Die geheime Stunde unseres Wohlbefindens!

Eine Studie des University College London zeigt, dass die Tageszeit und der Wochentag unser Wohlbefinden beeinflussen.

University College London, Großbritannien - Eine aktuelle Studie des renommierten University College London zeigt, dass die Tageszeit unser emotionales Wohlbefinden erheblich beeinflusst. Wie die Forscherinnen Feifei Bu, Jessica Bone und Daisy Fancourt in der Fachzeitschrift *BMJ Mental Health* berichten, sind Menschen am Morgen tendenziell glücklicher und zufriedener als zu späterer Stunde. Im Rahmen einer umfassenden Untersuchung, die fast 50.000 Teilnehmer über einen Zeitraum von bis zu zwei Jahren während der Covid-19-Pandemie begleitete, wurden regelmäßig Fragebögen zu Stimmung, Lebenszufriedenheit und der jeweiligen Uhrzeit ausgefüllt. Die Ergebnisse sind eindeutig und zeigen, dass Gefühle wie Glück und Zufriedenheit in den frühen Morgenstunden ihren Höhepunkt erreichen, während sie gegen Mitternacht auf einem Tiefpunkt liegen, was auf deutlich höhere Angstsymptome, depressive Verstimmungen und Einsamkeit hindeutet.

Der Einfluss des Wochentags

Zusätzlich zur Tageszeit spielen auch die Wochentage eine interessante Rolle im emotionalen Wohlbefinden der Teilnehmer. Die Studie ergab, dass Montags und Freitags die Menschen sich glücklicher fühlen als an Sonntagen. Diese Erkenntnisse legen nahe, dass die Routinen und Erwartungen, die mit dem

Wochenrhythmus verbunden sind, einen Einfluss auf unsere Stimmung haben könnten. Besonders deutlich wird dies an den Wochenenden, wo die Stimmung stärker variiert, vermutlich aufgrund unterschiedlicher Tagesabläufe und sozialer Aktivitäten, während die Einsamkeit keine signifikanten Schwankungen zeigt, wie **oe24** anmerkt.

Trotz der beeindruckenden Ergebnisse bleibt jedoch festzuhalten, dass diese Studie lediglich ein Beobachtungsverfahren war. Die Forscher konnten keine klaren Ursachen für die festgestellten Muster identifizieren, auch nicht, ob der Zeitpunkt der Befragung die Antworten beeinflusste. Laut **tagesschau** könnte der zirkadiane Rhythmus, das heißt die Körperuhr, eine Rolle bei den Stimmungsschwankungen spielen. So erreicht der Cortisolspiegel, ein Stresshormon, kurz nach dem Aufwachen seinen Höchststand und nimmt bis zum Abend ab, was möglicherweise zur frühen morgendlichen Zufriedenheit beiträgt.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	University College London, Großbritannien
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• www.tagesschau.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at