

## **Frühling: Sonne bringt Freude, aber auch Müdigkeit! So gehen Sie damit um!**

Frühjahrmüdigkeit und ihre Auswirkungen auf Körper und Psyche: Ein Blick auf hormonelle Veränderungen im Frühling.



**Lüttich, Belgien** - Mit dem Frühling kommt eine Zeit des Wandels und des Neubeginns, doch viele Menschen begegnen dieser Jahreszeit mit Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Der derzeitige Frühling bringt häufig Symptome wie Schlappeheit und Gereiztheit mit sich, was die Freude über das Erwachen der Natur trübt. Während die Vögel zwitschern und die Pflanzen blühen, bleibt der ersehnte Energieschub bei vielen aus. Dies legt nahe, dass die so genannte Frühjahrmüdigkeit einen erheblichen Einfluss auf den Schlafrhythmus hat, wie die **Krone** berichtet.

Die Ursache für diese Ermüdungserscheinungen im Frühling könnte im Hormonhaushalt liegen. Hormone wie Dopamin,

Noradrenalin, Serotonin und Endorphine werden zwar aktiver, dennoch fühlen sich viele Menschen erschöpft, während die Tage länger und wärmer werden. Diese Diskrepanz lässt sich durch verschiedene physiologische und psychologische Prozesse erklären.

## **Einfluss der Jahreszeiten auf den Körper und die Psyche**

Die Forschung unter der Leitung von Prof. Christelle Meyer an der Universität Lüttich hat gezeigt, dass die Jahreszeiten nicht nur die Natur, sondern auch unser Gehirn und unsere Psyche beeinflussen. Die Studien, die seit 2016 laufen, haben jährliche Rhythmen in der Gehirnaktivität entdeckt, die mit saisonalen Veränderungen in der Hormonproduktion korrelieren. Vor allem Sonnenlicht spielt hierbei eine entscheidende Rolle.

Wenn Sonnenlicht auf die Netzhaut trifft, wird es von Ganglienzellen registriert, die Signale an den Hypothalamus senden. Diese Region im Gehirn beeinflusst die Produktion von wichtigen Hormonen wie Cortisol, Melatonin und Serotonin. Im Winter neigen wir dazu, mehr Melatonin, das für erhöhte Schläfrigkeit verantwortlich ist, und weniger Serotonin oder Dopamin zu produzieren. Somit ist die Stimmung in den kälteren Monaten oft gedrückt.

## **Frühling und seine hormonellen Veränderungen**

Mit dem Frühling und der steigenden Lichtexposition verbessern sich die Laune und die psychische Verfassung vieler Menschen. Der Körper produziert mehr Dopamin und Serotonin, während die Melatoninproduktion zurückgeht, was uns wacher macht. Doch diese Veränderungen können auch negative Auswirkungen haben: Eine plötzliche Reduktion von Melatonin kann bei einigen Menschen zu depressiven Verstimmungen führen. Die **Falstaff** hebt hervor, dass neben physiologischen Aspekten auch

kulturelle und ökologische Faktoren unser Verhalten über das Jahr hinweg prägen.

Zusammenfassend zeigt sich, dass der Frühling sowohl mit positiven als auch mit negativen Empfindungen verbunden sein kann. Während die Natur zu neuem Leben erwacht, kämpfen viele mit den Symptomen der Frühjahrsmüdigkeit. Ein besseres Verständnis der hormonellen Veränderungen könnte helfen, die Herausforderungen dieser Übergangszeit besser zu bewältigen und die positiven Aspekte des Frühlings zu genießen.

| Details        |                                                                                                                                                                   |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ort</b>     | Lüttich, Belgien                                                                                                                                                  |
| <b>Quellen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.krone.at">www.krone.at</a></li><li>• <a href="http://www.falstaff.com">www.falstaff.com</a></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**