



FRÜHLINGSGEFÜHLE: WAS SIE SIND UND WOHER SIE KOMMEN

Die Sonne scheint, das Thermometer steigt an und die Natur erwacht – im Frühling sind wir besser gelaunt als in anderen Jahreszeiten. Bei manch einem scheinen die Hormone verrückt zu spielen – man lacht viel, ist in Flirtlaune und fühlt sich freier als sonst. Woher diese Frühlingsgefühle kommen und was es damit auf sich hat, klären wir diese Woche im Osolio Blogbeitrag.

Laut Studien steht fest, dass Frühlingsgefühle keineswegs nur reine Einbildung sind. Grund für die gehobene Laune und gesteigerte Lust sind die Sonnenstrahlen, die nach dem Winter und den länger werdenden Tagen wieder vermehrt auf unsere Haut treffen. Dabei schüttet das Gehirn dann das Glückshormon Endorphin aus, einem Botenstoff, der in der Hirnanhangdrüse produziert wird. Endorphine werden sowohl bei positiven Erlebnissen ausgeschüttet als auch bei negativen (als Schmerzstiller). Ebenso geht die Bildung von Sexualhormonen auf Endorphine zurück.

AKTIV UND WACH IN DEN TAG

Als wahre „Glücklichmacher“ gilt auch das Hormon Serotonin, das ebenfalls durch Sonnenlicht auf der Haut stimuliert wird. Durch Serotonin werden wir ausgeglichener, zufriedener und aktiver. Während der Übergangszeit verringert wird hingegen das Schlafhormon Melatonin: Hat sich der Körper an die länger werdenden Tage und das verstärkte Sonnenlicht erst wieder einmal gewöhnt (bei der Umstellung haben einige noch mit der berühmten Frühjahrs Müdigkeit zu kämpfen), dann starten wir gleich viel aktiver und wacher in den Tag.

FRÜHLINGSGEFÜHLE STEIGERN

Die gute Laune kann man also erheblich steigern, in dem man sich vermehrt draußen aufhält. Wer dazu noch sportlich aktiv ist, kurbelt die positive Wirkung auf Körper und Geist noch zusätzlich an. Immerhin – so belegen zahlreiche Studien – üben Bewegung und Sport einen stimmungsaufhellenden Effekt auf die Psyche aus. Auch hier sind Botenstoffe wie Endorphine und Morphine tonangebend.

VITAMIN-D-SPEICHER AUFFÜLLEN

Auch Vitamin D Mangel kann sich negativ auf die Stimmung auswirken, belegen Studien. Ausgeglichen kann dieser Mangel zunächst durch die Vitamin D Aufnahme im Freien werden, da Vitamin D im Körper durch die Aufnahme von Sonnenlicht auf der Haut bzw. Netzhaut (Auge) produziert wird. Das gelingt aufgrund der Jahreszeit logischerweise im Frühling und Sommer besser als im Herbst oder im Winter, wo es weniger Sonnentage gibt. Daher liegt es nahe, dass man, wenn man gesund bleiben möchte, so oft wie möglich den Weg ins Freie bzw. ins Sonnenlicht suchen sollte. Das ist nicht nur gesund, sondern macht einen viel zufriedener und glücklicher. Und Glück ist ja bekanntermaßen ansteckend.