

„Der Frühling ist einfach eine starke Zeit“

Das Glück einer Lesestunde unter wolkenlosem Himmel — Viele fühlen sich aber auch müde und abgeschlagen

VON UTE MÖLLER

Offiziell beginnt er erst am Sonntag — doch glücklich macht er uns schon jetzt. Der Frühling ist nicht einfach eine Jahreszeit — er kribbelt im Bauch wie Pfefferminzöl auf der Haut. Die Freude trüben kann uns nur die lästige Frühjahrmüdigkeit. Doch die hat durchaus ihren Sinn, trösten Ärzte.

Wie passend: Vertieft in „Die Regeln des Glücks“ des Dalai-Lama hockt Christine auf der Wöhrder Wiese. Die erste Freiluft-Lesestunde des Jahres genoss die Studentin gestern mit dem Gesicht in der Sonne. Der 17 Grad warme Vor-Frühlingstag inspiriert die Nürnbergerin zu einer jahreszeitlichen Definition des Wohlfühlgefühls: „Lachen, auch wenn es keinen Grund gibt.“

Vor den Cafés in der Innenstadt war gestern kaum ein Sonnenplatz zu kriegen — sich aufs Rad setzen, Sohn Henri im Anhänger, unterwegs sein und beobachten, wie sich andere an der Wärme erfreuen — das bedeutet für Matthias aus Laufamholz Frühling. „Jedes Jahr wieder ist das eine starke Zeit“, sagt der 31-Jährige. Denn nur in den ersten Frühlingstagen passiert es, „dass sich fremde Leute auf der Straße anlächeln.“ Um sich zu zeigen: Mir geht es gut, und wie.

Kaum wird es wärmer, besinnen sich viele auf ihren sportlichen Ehrgeiz: Jogging-Schuhe und Inlineskates verkaufen wir jetzt besonders gut, meldet ein Nürnberger Sport-Geschäft. Wer sich im Freien bewegen will, muss sich ranhalten. Ab Freitag sagen die Meteorologen bewölkten Himmel, Schauer und sinkende Temperaturen voraus. Elf Grad am Samstag sind aber der Tiefpunkt — Sonntag geht es wieder bergauf.

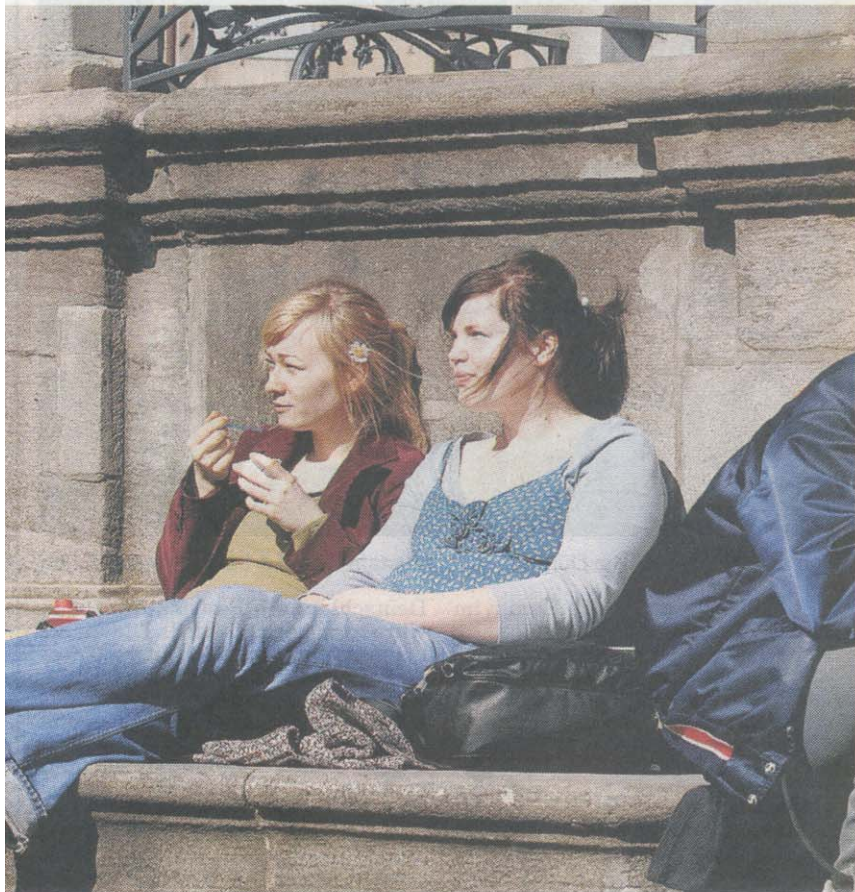
Noch wirft einige die Umstellung auf die Wärme aus der Bahn. Die Fledermaus etwa, die gestern bei strahlender Sonne über der Wöhrder Wiese kreiste. Wenn es mit rechten Dingen zugeht, kommen die Säuger nur bei Dämmerung aus ihrem Versteck.

„Viele Menschen fühlen sich jetzt müde, sie sind unkonzentriert und gereizt.“ Allgemeinmedizinerin Anna-



Eis schlecken am Tugendbrunnen neben sich gestern eben einen anderen schöner

maria Winkler beschreibt, was als ungeliebte Frühjahrmüdigkeit bereits wieder viele plagt. Schuld an der Abgeschlagenheit sei, dass wir noch zu viel von dem Hormon Melatonin im Blut haben. Angesammelt hat sich der Stoff, der müde macht, in der langen, dunklen Winterzeit. Das Glückshormon Serotonin, das entsteht, wenn die Tage länger und wärmer werden, macht uns zwar wacher. Aber es dauert ein paar Wochen, bis es sich gegen



der Lorenzkirche: Wer keinen freien Platz vor einem Café ergattern konnte, suchte
Ort unter blauem Himmel. Foto: Michael Matejka

das Melatonin durchsetzen kann. „Außerdem sind nach dem Winter bei vielen Menschen die Vitaminreserven aufgebraucht.“

Um den Kreislauf in Schwung zu bringen, helfen Wechselduschen, Bewegung im Freien, leichte Kost wie Gemüse und Salat. Allgemeinmediziner Florian Schumacher hat beobachtet, dass es bis zum Mai dauert, bis die meisten richtig fit sind für warme, aktive Tage. Die Frühjahrsmüdigkeit

sei auch ein Signal, bei allem Elan die Ruhepausen nicht zu vergessen. „Es ist wichtig, auf den Körper zu hören.“ Nicht für alle ist der Frühling eine Zeit der Freude. „Die Zahl der Neuerkrankungen bei Depressionen ist im Frühjahr und im Herbst am höchsten“, sagt Evelyn Kretzschmar vom „Bündnis gegen Depression“. Das Gefühl „Alle Menschen um mich herum sind guter Dinge, nur ich nicht“ verstärke den Leidensdruck.