

Frühjahrs Müdigkeit – Tatsache oder Gefühl?

In deutschsprachigen Ländern glaubt man, dass der Frühling Menschen müde macht. Nun haben Forscherinnen und Forscher untersucht, ob diese Behauptung auch wissenschaftlich stimmt. Das Ergebnis ist eindeutig.

Sobald es im März und April wieder wärmer wird und die Bäume und Blumen blühen, werden die Menschen von der sogenannten Frühjahrs Müdigkeit **befallen**. Noch nie davon gehört? Kein Wunder – in den meisten Teilen der Welt ist dieser Begriff unbekannt. In deutschsprachigen Ländern aber gibt es die **Vorstellung**, dass die Menschen zu dieser Jahreszeit müde und erschöpfter sind als sonst.

Forscherinnen und Forscher in Basel haben das **Phänomen** nun in einer Studie wissenschaftlich untersucht. Sie **befragten** über 400 Personen ein Jahr lang regelmäßig – und stellten fest: Frühjahrs Müdigkeit gibt es gar nicht. Die Teilnehmenden waren, „im Frühling nicht **messbar** müde oder erschöpfter [...] als in irgendeiner anderen Jahreszeit“, so Studienleiterin Christine Blume.

Bisher hat man versucht, das **vermeintliche** Phänomen auf verschiedene Arten zu erklären: zum Beispiel mit dem **Schlafhormon** Melatonin, von dem unser Körper im Winter viel produziert. Zum Frühlingsanfang soll uns ein „**Überschuss**“ des Hormons angeblich müde machen. Blume widerspricht dem aber: Melatonin wird im Körper **kontinuierlich gebildet** und **abgebaut**. Und wenn das Hormon wirklich der Grund für die Müdigkeit wäre, müsste man im Frühjahr messbare Veränderungen im Körper feststellen. Doch weder die verschiedenen Monate noch die Tageslänge hatten einen Einfluss auf die Müdigkeit der Studienteilnehmenden.

Daraus schließt das Forscherteam, „dass es sich viel eher um ein kulturelles Phänomen handelt.“ Denn wir kennen das Wort Frühjahrs Müdigkeit, „und das **prägt** die **Wahrnehmung**“, so Blume. Eine andere Möglichkeit: Bei schönem Frühlingswetter glaubt man eher, dass man aktiv sein müsste. Wer das nicht schafft, denkt mehr daran – und hat mit dem Begriff eine einfache Begründung dafür. Blumes Rat jedoch lautet: „Erklären Sie solche **Symptome** nicht einfach mit Frühjahrs Müdigkeit.“ Wer **sich** dadurch **belastet fühlt**, sollte zum Arzt gehen.

Autorin/Autor: Hannah Fuchs, Philipp Reichert

Glossar

Frühjahrmüdigkeit (f., nur Singular) – die geringere Aktivität und stärkere Müdigkeit im Frühling

Forscher, -/Forscherin, -nen – jemand, der wissenschaftlich arbeitet

jemanden befallen; etwas befällt jemanden – jemand bekommt plötzlich ein bestimmtes Problem, z. B. eine Krankheit oder etwas Unangenehmes

Vorstellung, -en (f.) – hier: eine Idee, wie etwas sein könnte; eine Ahnung

Phänomen, -e (n.) – hier: das zu untersuchende Thema; die Erscheinung

jemanden befragen – jemandem zu einem bestimmten Thema Fragen stellen

messbar – so, dass man etwas messen und in Zahlen ausdrücken kann

vermeintlich – hier: (fälschlicherweise) vermutet; scheinbar

Schlafhormon, -e (n.) – eine körpereigene Substanz, die dafür sorgt, dass wir müde werden und schlafen

Überschuss, -schüsse (m.) – hier: etwas, von dem mehr da ist, als gebraucht wird

kontinuierlich – ständig; regelmäßig

etwas bilden – hier: etwas (z. B. einen Stoff im Körper) herstellen

etwas ab|bauen – hier: dafür sorgen, dass etwas weniger wird

etwas aus etwas schließen – durch eine Tatsache auf ein Ergebnis kommen; aus einem Sachverhalt eine Schlussfolgerung ziehen

die Wahrnehmung prägen; etwas prägt die Wahrnehmung – etwas steuert das menschliche Denken; etwas verändert die Art, wie wir die Welt sehen

Symptom, -e (n.) – ein Zeichen für eine Krankheit (z. B. Schmerzen oder Fieber)

sich belastet fühlen – das Gefühl haben, dass etwas (zu) schwer für einen ist; den Eindruck haben, dass etwas für einen ein Problem darstellt