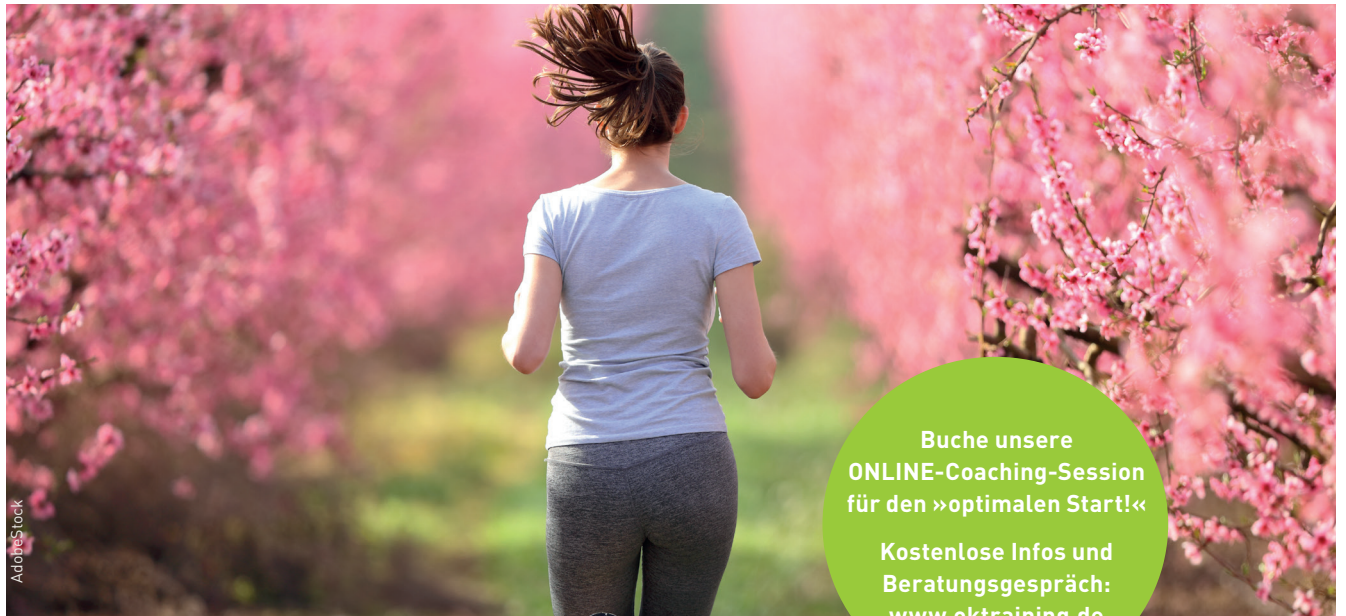


News März 2022

Das Frühjahr – Wirkung auf den Menschen



Mit der steigenden Lichtintensität werden vermehrt Serotonin und Dopamin ausgeschüttet. Diese sorgen für ein allgemein besseres Befinden und bewirken eine leichte Euphorie. Auch der Wunsch nach einem Partner ist bei den meisten Menschen im Frühling stärker, verursacht unter anderem durch vermehrte Hormonausschüttung. Dies ist wissenschaftlich allerdings nicht bewiesen. Vermutlich spielen auch optische Reize durch leichtere Kleidung eine Rolle. Im Gegensatz zu diesen sogenannten Frühlingsgefühlen stellt sich bei manchen Menschen die Frühjahrsmüdigkeit ein. Diese wird vor allem dem immer noch stark im Blut vorhandenen Schlafhormon Melatonin zugeschrieben, jedoch ist die genaue Ursache noch ungeklärt.

Frühlingsgefühle – alles nur Hormone?

»Das Frühlingsgefühl existiert. Man spürt ein Gefühl der Aufbruchstimmung, ein Gefühl, Ballast abzuwerfen von der kalten, dunklen Winterzeit«, sagt Matthias Weber von der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE). „Die Tage werden wieder länger, die Dunkelheit verschwindet, und das führt dazu, dass man mehr Tatendrang bekommt.“

Was genau passiert im Körper?

Die höheren Temperaturen sind nicht der Auslöser für bessere Stimmung. Vielmehr wird durch die zunehmende Lichteinwirkung über das Auge in der Zirbeldrüse im Gehirn das Schlafhormon Melatonin reduziert.

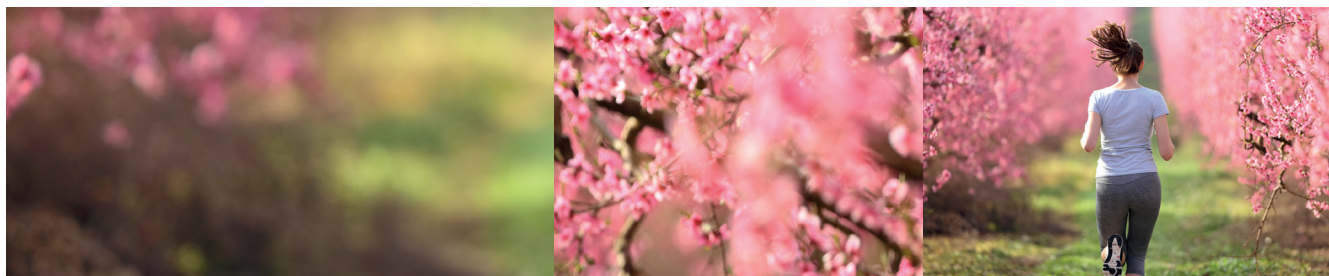
Dies führt zu hormonellen Veränderungen.

»Das Glückshormon Serotonin steigt, aber auch Dopamin und Noradrenalin. Man fühlt sich aktiver und wacher. Dieses neue Aufstehen der Aktivität wird vom Körper als begrüßenswertes Gefühl aufgefasst«, erläutert Weber, der auch Leiter des Schwerpunktes Endokrinologie und Stoffwechselerkrankungen an der Mainzer Johannes-Gutenberg-Universität ist.

Nicht nur das Auge nimmt den Frühlingsbeginn wahr.

»Man riecht förmlich, dass der Frühling wieder beginnt, wenn der erdige Geruch des Bodens in den Sonnenstrahlen einem in die Nase steigt.«

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN



- **Serotonin**, auch 5-Hydroxytryptamin (5-HT) oder Enteramin, ist ein Gewebshormon und Neurotransmitter. Es kommt unter anderem im Zentralnervensystem, Darmnervensystem, Herz-Kreislauf-System und im Blut vor. Der Name dieses biogenen Amins leitet sich von seiner Wirkung auf den Blutdruck ab: Serotonin ist eine Komponente des Serums, die den Tonus (Spannung) der Blutgefäße reguliert. Es wirkt außerdem auf die Magen-Darm-Tätigkeit und die Signalübertragung im Zentralnervensystem.
- **Dopamin** (DA, auch Prolaktostatin bzw. PIH von Prolactin-Inhibiting Hormone) ist ein biogenes Amin aus der Gruppe der Katecholamine und ein wichtiger Neurotransmitter. Im Volksmund gilt es als Glückshormon. Die psychotrope Bedeutung des Dopamins wird allerdings hauptsächlich im Bereich der Antriebssteigerung und Motivation vermutet. Dopamin wird auch als Arzneistoff, beispielsweise zur Behandlung des Herz-Kreislauf-Schocks, verwendet.
- **Melatonin** ist ein Hormon, das von den Pinealozyten in der Zirbeldrüse (Epiphyse) – einem Teil des Zwischenhirns – aus Serotonin produziert wird und den Tag-Nacht-Rhythmus des menschlichen Körpers steuert. Melatonin ist ein Metabolit des Tryptophanstoffwechsels. Seine Bildung wird im Gehirn (genauer in der Epiphyse, also der Zirbeldrüse) durch Licht gehemmt. Bei Dunkelheit wird diese Hemmung aufgehoben, die Produktion steigt an und mit ihr auch die Sekretion des Melatonins. Andere Produktionsorte im Körper sind der Darm und die Netzhaut des Auges.

Quellen: Wikipedia, 2016; Welt.de