



16. Mai 2018

Frühlingsanfang 2019



Frühling (auch Frühjahr, Frühlingstagundnachtgleiche oder Lenz genannt). Der Frühlingsbeginn kann entweder astronomisch, also nach Lage der Erde zur Sonne, oder phänologisch nach dem Entwicklungsstadium der Pflanzen festgelegt werden.

Astronomisch wird der Frühlingsanfang durch das *Äquinoktium* festgelegt. Dieser Zeitpunkt variiert und fällt, abhängig unter anderem vom Abstand zum letzten Schaltjahr, auf der Nordhalbkugel auf den 20. oder 21., selten auch auf den 19. März.

Laut *Phänologie* beginnt der Frühling mit dem ersten Blühen regional unterschiedlicher Pflanzenarten. In der nördlichen Hemisphäre tritt dies für gewöhnlich in den Monaten März, April und Mai ein, in der südlichen Hemisphäre dagegen im September, Oktober und November.

Wirkung des Frühlings auf den Menschen

Mit der steigenden Lichtintensität im Frühling werden insbesondere bei Naturvölkern vermehrt Serotonin und Dopamin ausgeschüttet (in zivilisierten Kulturen ändert sich durch Kunstlicht die aufgenommene Lichtintensität nicht). 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. Naturliebhaber und Wanderer zieht es vermehrt ins Freie, und viele sammeln Frühlingskräuter wie beispielsweise Bärlauch zur Auffrischung der spätwinterlichen Küche.

Quelle: www.kleiner-kalender.de