

Seite: 26
Rubrik: Seite 1
Gattung: Tageszeitung

Auflage: 9.131 (gedruckt) 8.794 (verkauft) 9.155 (verbreitet)
Reichweite: 0,045 (in Mio.)

Frühlingsgefühle: Was wirklich dahinter steckt

Eine Ulmer Expertin geht Stimmungshochs auf die Spur

Landkreis Laues Lüftchen, Sonnenschein, im Park, im Café, auf der Straße sind überall glückliche Paare zu sehen und Singlebörsen werben übergroß auf Plakatwänden im ganzen Landkreis mit Sprüchen wie „Alle 11 Minuten verliebt sich...“ Anscheinend geht die Werbeindustrie davon aus, dass im Frühling die Hormone verrückt spielen. Dies ist aber nur bedingt richtig“, erklärt die Ulmer Medizinerin Dr. Gwendolin Etzrodt-Walter. Frühlingsgefühle kommen fast von selbst - durch gesteigerte Aktivitäten nach dem langen Winter.

„Nicht die Hormone ändern sich, sondern die Umgebung“, erläutert die Medizinerin, die auch Vorsitzende der Ulmer Fachärztesgemeinschaft Ulmed ist. Eine freundliche Umgebung und

gesteigerte Aktivitäten sorgen für Frühlingsgefühle. Durch das intensivere Licht produziere der Körper weniger Schlafhormon Melatonin. Das wiederum führe dazu, dass die Menschen mit weniger Schlaf auskommen. Wenn der Tag wieder länger und das Licht intensiver ist, gehe man automatisch wieder mehr ins Freie, sei allgemein aktiver und treffe sich beispielsweise auch wieder mit neuen, vielleicht unbekannteren Mitmenschen, sagt Etzrodt-Walter. „Außerdem packt man sich nicht mehr so dick ein wie im Winter.“ Die Bekleidung werde weniger und meistens auch deutlich attraktiver. „Da kann man sich dann schon mal schnell verlieben“, so die Endokrinologin, also Hormonspezialistin. Außerdem beginnen

die Menschen verstärkt auf ihr Äußeres zu achten – was ihrer Praxis mehr Besucher beschert. Denn vermehrte Behaarung beginne zu stören. Und dafür könne auch eine Hormonstörung die Ursache sein, die im Endokrinologie-Zentrum behandelt werden könne.

Die Sexualhormone seien also im Frühling nicht anders als im Winter oder Herbst. Und die Geschlechtshormone hätten auch gar nichts mit Verliebtsein zu tun. „Frühlingsgefühle entstehen einfach durch mehr Aktivität.“ Und wer will, kann die Frühlingsgefühle sogar verstärken, wie Etzrodt-Walter sagt: mit sportlichen Aktivitäten, morgendlichen Spaziergängen und viel natürlichem Licht. (az/heo)

Ganzseiten-PDF: 20170406.AZ.NU.0026.pdf
Wörter: 282