

Südwestpresse, 27.2.08

### **NACHGEFRAGT: *Wie wirkt der Frühling?***

Der Frühling ist da - Temperaturen um die zehn Grad locken uns vor die Türen. Parks, Zoos und Eisverkäufer können sich dieses Jahr schon im Februar auf viele Besucher und Gäste freuen. Rudolf Günther, Umweltpsychologe im Berufsverband deutscher Psychologen, erklärt die Wirkung des schönen Wetters auf uns.

ANGELIKA BECK

Wirkt sich das frühlingshafte Wetter überhaupt auf uns aus?

RUDOLF GÜNTHER: Es gibt natürlich generell eine positive Wirkung auf unser Gemüt im Frühling. Entscheidend dabei ist, wie stark der Winter davor war. Je länger es kalt und ungemütlich war, desto ausgeprägter sind die Frühlingsgefühle.

Wie macht sich der Frühling bei uns bemerkbar?

GÜNTHER: Zunächst wirken sich die wärmeren Temperaturen positiv auf uns aus. Leute gehen öfter vor die Tür, deshalb ist die Wahrscheinlichkeit größer, Kontakte zu knüpfen. Man wird automatisch mehr in den sozialen Kontext gezogen. Viele Leute haben auch das Gefühl, dass das Leben mehr Freude macht. Der Frühling reicht aber bis in die klinische Seite hinein. Durch mehr Licht und Wärme wird das Depressionsrisiko verringert.

Auf wen hat der Frühling eine besonders starke Wirkung?

GÜNTHER: Für viele Kranke und Ältere bedeutet Frühling Erholung. Vor allem im Winter haben sie weniger Kontakte und die Lebensgrundstimmung ist gedämpft. Wenn dann vor dem Fenster die Krokusse blühen, wird die Stimmung besser. Es gibt außerdem Hinweise, dass Frauen sensibler auf das Wetter reagieren, so dass sich der positive Effekt auf sie stärker auswirkt. Auf die Geburtenzahlen hat der Frühling übrigens praktisch keinen Einfluss.

---

Erscheinungsdatum: Mittwoch 27.02.2008

URL: [http://www.suedwest-aktiv.de/landundwelt/blick\\_in\\_die\\_welt/3422073/artikel.php?SWAID=a6e4673724598fe6d02a6c0c5abb0706](http://www.suedwest-aktiv.de/landundwelt/blick_in_die_welt/3422073/artikel.php?SWAID=a6e4673724598fe6d02a6c0c5abb0706)