

Chronobiologie

Frühlingsmüdigkeit – alles nur Einbildung?

Fühlen Sie sich im Frühjahr öfter müde und erschöpft als sonst? Damit sind Sie nicht allein. Doch ist das wirklich so? Da wissenschaftliche Daten dazu fehlten, hat eine Studie der Universität Basel, der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel sowie des Inselspitals Bern diese Frage nun näher beleuchtet. Die Ergebnisse deuten eher auf ein kulturelles Wahrnehmungsmuster als ein messbares biologisches Phänomen.



(Foto: Pixabay/pexels)

Die Forscher befragten über ein Jahr hinweg 418 Personen online. Ab April 2024 gaben die Teilnehmer alle sechs Wochen Auskunft über Erschöpfung, Tagesmüdigkeit und Schlafqualität. Dadurch liessen sich die Jahreszeiten systematisch miteinander vergleichen. Zwar berichtete etwa die Hälfte der Befragten zu Beginn, unter Frühlingsmüdigkeit zu leiden, doch die Auswertung zeigte keine saisonalen Unterschiede. Weder im Vergleich einzelner Monate noch zwischen den Jahreszeiten liess sich eine erhöhte Müdigkeit im Frühling feststellen. Auch die Geschwindigkeit, mit der die Tage länger wurden, hatte keinen messbaren Einfluss auf das Erschöpfungsempfinden, so Studienleiterin PD Dr. Christine Blume, die am Zentrum für Chronobiologie der Universitären Psychiatrischen Kliniken und an der Universität Basel forscht.

Die Forscher vermuten, dass die gefühlte Frühjahrs müdigkeit vor allem auf Erwartungseffekten beruht. Der Begriff ist gesellschaftlich so verankert, dass viele Menschen im Frühling stärker auf ihr Energielevel achten und normale Schwankungen als Frühjahrs müdigkeit deuten. Dadurch kann sich der Eindruck eines saisonalen Phänomens selbst verstärken. Tatsächlich sollte die zunehmende Tageslänge im Frühling das Energielevel eher steigern. Um Müdigkeit vorzubeugen, empfehlen die Forscher ausreichend Tageslicht, regelmässige Bewegung und genügend Schlaf. **Mü** □

News der Universität Basel vom 9. März 2026

Zur Originalpublikation: Blume C, Vorster A: No Evidence for Seasonal Variations in Fatigue, Sleepiness, and Insomnia Symptoms: Spring Fatigue is a Cultural Phenomenon rather than a Seasonal Syndrome. *J Sleep Res.* 2026. doi:10.1111/jsr.70319