

## Frühlingsmüdigkeit lässt sich nicht empirisch belegen

**Weshalb sagen viele Menschen im Frühjahr, sie seien so erschöpft? Das haben Forschende am Zentrum für Chronobiologie der Universität Basel und der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel sowie des Inselspitals in Bern untersucht. Die Studie zeigt: Frühlingsmüdigkeit scheint vielmehr ein kulturelles als ein messbares biologisches Phänomen zu sein.**

Wenn die Tage wieder länger werden, klingelt bei PD Dr. Christine Blume das Telefon häufiger. Denn dann wollen Journalistinnen und Journalisten von der Schlafforscherin wissen, was es mit der Frühlingsmüdigkeit auf sich hat.

Bisher antwortete sie jeweils, dass es keine Studie gibt, die dieses Phänomen untersucht hätte. «Das fand ich aber stets unbefriedigend», sagt Blume, die am Zentrum für Chronobiologie der Universitären Psychiatrischen Kliniken und an der Universität Basel forscht. Deshalb führte sie zusammen mit dem Schlafforscher Dr. Albrecht Vorster vom Inselspital der Universität Bern eine Studie durch, die untersuchte, ob die Menschen im Frühling tatsächlich müder sind als zu anderen Jahreszeiten. Die Ergebnisse sind im Fachjournal «Journal of Sleep Research» erschienen.

### «Frühlingsmüdigkeit» ist weit verbreitet

Grundlage der Studie war eine Online-Befragung, bei der die Teilnehmenden über ein Jahr ab April 2024 alle sechs Wochen kontaktiert wurden. Die Forschenden werteten die Antworten von 418 Personen aus. In der Befragung gaben die Teilnehmenden jeweils an, wie erschöpft sie sich in den vergangenen vier Wochen gefühlt hatten. Ausserdem machten sie jeweils Angaben zur Schläfrigkeit während des Tages und zur Schlafqualität. Durch die wiederholte Befragung waren unterschiedliche Jahreszeiten abgedeckt.

Von den Teilnehmenden hatte bei Studienbeginn rund die Hälfte angegeben, unter Frühlingsmüdigkeit zu leiden. «Das hätte sich auch in der Auswertung der Umfragedaten zeigen müssen», sagt die Studienleiterin Christine Blume. Allerdings war das nicht der Fall.

### Weniger fit als gewünscht

«Im Frühling werden die Tage schnell länger. Wenn Frühlingsmüdigkeit ein echtes biologisches Phänomen wäre, sollte sich das gerade in dieser Übergangsphase zeigen, etwa, weil sich der Körper anpassen muss», so die Schlafforscherin. In den Daten spielte jedoch die Geschwindigkeit, mit der sich die Tageslänge veränderte, keine Rolle für die Erschöpfung der Teilnehmenden. Ebenso fanden sich keine Unterschiede zwischen den einzelnen Monaten oder Jahreszeiten.

Die Forschenden interpretieren die Diskrepanz zwischen der subjektiven Wahrnehmung und den Messdaten als Hinweis darauf, dass die Frühlingsmüdigkeit eher ein kulturell geprägtes Phänomen ist als ein tatsächliches saisonales Syndrom: Weil es einen etablierten Begriff dafür gibt, achten viele Menschen im Frühling stärker darauf, wie müde sie sich fühlen, und deuten Erschöpfungssymptome entsprechend. So bestätigt sich das Phänomen immer wieder selbst.

«Im Frühling haben wir möglicherweise auch das Gefühl, wir müssten aktiver sein und sollten das

gute Wetter nutzen. Wenn wir uns dann doch nicht dazu aufrufen können, klaffen Anspruch und subjektives Energielevel auseinander», so die Expertin. Dies mit der Frühlingsmüdigkeit zu begründen oder gar zu entschuldigen, komme da recht gelegen. «Sie ist eine Erklärung, die in der Gesellschaft vollkommen akzeptiert ist.»

## **Das Tageslicht beeinflusst die innere Uhr**

Grundsätzlich gilt: In der dunklen Jahreszeit fühlen sich viele Menschen müder und schlafen etwas mehr. Das belegen chronobiologische Untersuchungen und es zeigt sich auch in den Angaben der Studienteilnehmenden. Ein Grund dafür könnte sein, dass die biologische Nacht, die von der inneren Uhr gesteuert wird, in den Wintermonaten etwas länger dauert. «Das bedeutet aber auch, dass wir uns eigentlich fitter fühlen sollten, wenn die Tage wieder länger werden», so die Wissenschaftlerin.

Im Sommer zeige sich das besonders deutlich, wie die Datenauswertung unterstreicht: «Dann schlafen viele Menschen generell weniger: Die Tage sind lang und man trifft sich vielleicht abends noch mit Freunden und genießt die Sommerabende», sagt Christine Blume. Trotz weniger Schlaf nehme die Erschöpfung dadurch nicht zu. Das bestätigte sich auch in der Studie.

Allen, die sich im Frühling energielos fühlen, rät die Psychologin zu möglichst viel Tageslicht, Bewegung und ausreichend Schlaf. Und wenn dieses Jahr Medienanfragen zur Frühlingsmüdigkeit eingehen, wird sie sich erstmals auf empirische Daten berufen können.

## **Originalpublikation**

Blume, Christine und Vorster, Albrecht

[No Evidence for Seasonal Variations in Fatigue, Sleepiness, and Insomnia Symptoms: Spring Fatigue is a Cultural Phenomenon rather than a Seasonal Syndrome](#)

Journal of Sleep Research (2026), doi: 10.1101/2025.09.27.678954

## **Mehr zur Forschung**

[Zentrum für Chronobiologie](#)