

# Der Frühling lässt unsere Glückshormone tanzen!

- Anzeige -

Im Frühling steigt unser Stimmungsbarometer spürbar: wenn die Sonne das triste Wintergrau aus dem Hainich vertreibt, kehren auch bei uns im WaldResort die Lebensgeister zurück. Flora und Fauna begannen einen neuen Lebenszyklus und auch der menschliche Körper reagiert auf Licht und Wärme. Während in der dunklen Zeit des Jahres die Produktion des Schlafhormons Melatonin Vorrang hatte und damit für Ruhe und Erholung sorgte, aktiviert das warme Sonnenlicht unsere Glückshormone, die motivierend und stimmungsaufhellend wirken. Sie machen uns außerdem durchlässiger für emotionale Empfindungen – und damit empfänglich für die typischen Frühlingsempfindungen – und damit empfänglich für die typischen Frühlingsempfindungen: Wir lächeln häufiger und sind besonders offen und kontaktfreudig, spüren ein Kribbeln oder sogar Schmetterlinge im Bauch. Alle Zeichen stehen auf Neubeginn. Wenn die Natur erwacht, erwacht auch der Mensch!

## Farben und Vogelgesang

Der Frühling ist ein Fest der Farben. Nach Monaten in Grau- und Brauntönen sehen wir wieder sattes Grün, kräftiges Gelb und leuchtendes Blau. Dieses Farbspektrum wirkt stimmungsaufhellend und kann positive Emotionen fördern. Auch das Beobachten von Grünpflanzen kann sich positiv auf Stimmung und Anspannung auswirken. Dabei gibt es einen Unterschied zwischen echten Pflanzen und Plastikpflanzen. Eine kleine Achtsamkeitsübung kann helfen, diese Wirkung bewusst zu verstärken: Gehe nach draußen und konzentriere dich auf eine Farbe, etwa Grün. Suche fünf Dinge in unterschiedlichen Nuancen dieser Farbe. Das fördert Präsenz, schärft die Wahrnehmung und lässt dich die Umgebung intensiver erleben. Und noch etwas sorgt für unser Wohlbefinden...

Vogelgezwitscher beruhigt! Das hat der Ornithologe Christoph Randler von der Universität Tübingen in einer Studie nachgewiesen. Dabei ist es egal, ob man eine Meise erkennt oder nicht. Am allerliebsten lauschen wir melodischen Gesängen, wie z.B. vom Pirol, der lichte Laubwälder wie sie im Hainich zu finden sind, bevorzugt. Es ist sogar nachgewiesen, dass bei einem Spaziergang mit Vogelgesang die körperlichen Anzeichen von Stress sinken! Wenn die Probanden vorher darauf hingewiesen wurden, dass sie auf das Gezwitscher achten sollen, war die Wirkung sogar noch größer!

## Ein paar Tipps, wie ihr die Kraft des Frühlings für euch nutzen könnt...

... die länger werdenden Tage laden uns förmlich dazu ein, wieder mehr Zeit in der Natur zu verbringen. Dabei ist ein entspannter Spaziergang genauso wohltuend für Körper und Geist wie eine flotte Fahrradtour. Nutze die Momente an der frischen Luft auch für **einen inneren Frühjahrsputz** und lasse Altes los. Was in der Stille des Winters in dir gearbeitet hat, darf der laue Frühlingswind nun mit sich nehmen.

## Vielleicht habt ihr ja auch Lust, am 25.04. oder am 09.05.26, bei unserer Kräuterwanderung für Herz & Seele mitzumachen?

Welche Kräuter wachsen am Wegesrand und auf der Wiese? Für Groß und Klein gibt es die besondere Möglichkeit, verschiedene Kräuter im Frühling kennen zu lernen. Zum Ausklang der Wanderung gibt es kulinarische Leckereien aus der Region.

Der Gedanke einer inneren Reinigung lässt sich auch auf körperlicher Ebene fortsetzen: die Frühlingszeit ist besonders gut für **eine kleine Fastenkur** geeignet. Befreie dich so von allem, was dich beschwert. Du wirst dich in deinem Körper danach viel wohler und leichter fühlen. Und wenn du schon mal dabei bist, trenne dich auch in deinem Zuhause vom winterlichen Ballast. **Ausmisten, Entstauben und Umgestalten** – weniger ist auch in deinen vier Wänden mehr. Du kannst wieder freier atmen und klarer denken. Denn nur, wo du dich wohlfühlst, kannst du entspannen und zur Ruhe kommen. Mach deinen Lebensraum zu deinem Rückzugsort, der dir Kraft und Wärme spendet, wann immer du es brauchst. Dann kannst du von dort aus energiegeladener in neue Abenteuer und Erlebnisse aufbrechen, die der Frühling dir schenkt.



Doch am Wichtigsten ist es die **Gesellschaft mit anderen** zu genießen! Sonntage und laue Abende machen uns unternehmungslustig: Cafés und Restaurants sind gut besucht, Straßen und Parks bevölkert. Menschen verabreden sich und verbringen wertvolle Zeit mit ihrer Familie oder mit Freunden. Wenn du möchtest, beteilige dich und fühle dich dazu eingeladen, als Teil einer Gemeinschaft besondere Momente zu erleben. Im WaldResort Hainich machen wir es euch und euren Lieben schön. Beim **Muttertagsbrunch** am 10. Mai, beim Mittagsbüfett am Pfingstsonntag (24.05.) oder beim Brunch am Pfingstmontag (25.05.) verwöhnen wir euch vor oder nach einem Spaziergang im wundervoll blühenden Nationalpark Hainich.

Kennt ihr schon den **Feensteig**? Am 17.05.26 könnt ihr mit euren Freund:innen an unserem Event „Feensteig – Ein weiser Weg zum wahren Selbst“ teilnehmen. Entdeckt den Feensteig bei einer entspannten Wanderung neu und lasst euch von uns berühren und begeistern. Anschließend dürft ihr eure Eindrücke bei Kaffee und leckerem Kuchen nachklingen lassen.

Schon im **April** findet mit einem unserer externen Anbieter, dem **Peter Hess Institut**, ein ganz besonderes Seminar statt. Es ist ein tiefes Erleben, wenn im „Urlaubsseminar Klangmassage I“ (23.-26.04.26) euer Körper entspannt, der Atem wieder in den Fluss kommt und die Lebensenergie zurückkehrt. An 3 Tagen lernt ihr, wie ihr den Klang nutzt, um euch zu erholen und eure Resilienz zu stärken.

Hier noch ein Link zum Stöbern: <https://www.waldresort-hainich.de/events-workshops/tages-events>



## WALDRESORT AM HAINICH

**NATÜRLICH  
FAMILIE**

Naturzeit,  
die verbindet

**WALDZEIT  
FÜR MICH**

Stille finden,  
Kraft schöpfen

**GRÜNE GEDANKEN  
FÜR TEAMS**

Wo neue Ideen  
Wurzeln schlagen



[WWW.WALDRESORT-HAINICH.DE](http://WWW.WALDRESORT-HAINICH.DE)