



Ressort: Boulevard

## Der Bär und die Frühjahrsmüdigkeit

Bad Aibling, 15.03.2026 [ENA]

Was ist eigentlich Frühjahrsmüdigkeit? Gibt es sie? Während des Winters läuft der menschliche Stoffwechsel auf Hochtouren und wer nicht gerade auf täglicher Langlaufspur war, dessen Herz-Kreislauf-System fand im Winter mehr eine Phase der Erholung, die für das beginnende Jahr Kräfte freisetzt.

Die in dieser Jahreszeit auftretende Regeneration des Organismus ist so für viele Schlackenstoffe verantwortlich ist. Der Frühling mit vermehrter Aktivität benötigt Stoffwechselfunktionen, die zunächst einmal die im Winter angesammelte „Schlacke“ eliminieren muss. Falls nicht oder nicht schnell genug, soll ein Zustand entstehen, der im Volksmund als Frühjahrsmüdigkeit bezeichnet wird.

### Der Frühlingsanfang

Wer denkt, es wäre dabei einfach mit dem Frühlingsanfang, der irrt. Das zuverlässigste Datum ist der 1. März, der jedes Jahr den meteorologischen Frühlingsbeginn markiert. Kalendarisch dagegen bestimmt die Tag- und Nachtgleiche – die Sonne steht senkrecht über dem Äquator – den Frühlingsbeginn, der zwischen dem 19. und 21. März variiert und in diesem Jahr auf den 20. März um 15:45 MEZ fällt. Eine noch flexiblere Variante ist der phänologische Frühlingsanfang, der sich am Verhalten von Pflanzen und Tieren orientiert. In diese Zeit fallen eine Reihe von Aktionstagen, die sich auf Naturschutz, Menschenrechte und Vielfalt konzentrieren.

In diesem Jahr ist 21. März der unter anderen der Internationale Tag des Waldes, Internationaler Tag der Farbe oder der Internationale Tag gegen Rassismus. Die auflagenstärkste deutsche Boulevardzeitung erklärte vor 12 Jahren den 21. März zum „schlimmste(n) Tag eines Beamten“, da an diesem Tag der Übergang vom Winterschlaf zur Frühjahrsmüdigkeit stattfinden würde.

Zwei Tage später am 23. März, steht der Weltbärenstag im Kalender, ein Tag, der allen acht Bärenarten weltweit gewidmet ist, unabhängig von Status und Standort.

### Der Bärlauch

Dem Bärlauch, *Allium ursinum*, ist kein Tag gewidmet. Nicht einmal eine konkrete Jahreszeit, wenn man

#### Redaktioneller Programmdienst: European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt  
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660  
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661  
Email: [contact@european-news-agency.com](mailto:contact@european-news-agency.com)  
Internet: [european-news-agency.com](http://european-news-agency.com)

#### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



..... International Press Service.....

dem phänologischen Kalender folgt. Denn, wenn die Bärlauch-Saison Ende Februar beginnt und sich bis Anfang Mai hinzieht, liegt sie im Vor-, Erst- und Vollfrühling mit dem Erntehöhepunkt Anfang April.

Der Bärlauch gehört somit zu den ersten Pflanzen eines Jahres, die im Wald gesammelt werden können. Er gehört zu den Pflanzen, die gegenüber klimatischen Veränderungen eine recht stabile Wachstumsphase aufweisen.

Dies fand eine Forschergruppe aus Kopenhagen und Boston heraus, die das Bärlauch-Wachstum in Dänemark untersuchte. Als Basis dienten Daten von Exemplaren im Herbarium des dänischen Naturkundemuseums, die zwischen 1839 und 1993 gesammelt wurden. Diese wurden mit ersten Blühdaten des Jahres 2020 verglichen, die aus dem phänologischen Citizen-Science-Danmark Udforsker Programm stammten. Weitere für Forschungszwecke geeignete Datensätze lieferte die Plattform iNaturalist, die seit 2008 existiert und heute eine gleichnamige NGO ist.

In der traditionellen europäischen Medizin wurde Bärlauch allgemein zur Förderung der Verdauung, als antimikrobielles Mittel, zur Entgiftung des Körpers und zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfohlen. Er wurde häufig als Heilmittel bei Atemwegsproblemen wie Erkältungen mit Fieber oder Bronchitis eingesetzt. Wissenschaftler aus den litauischen Universitäten von Vilnius und Kaunas konnten bestätigen, dass die antioxidative Aktivität von *A. ursinum* effektiv ist und keine Abhängigkeit vom geografischen Standort aufweist.

## Der Bär

Der zweite Teil des Artnamens ist lateinischen Ursprungs, leitet sich von „ursus“ (Bär) ab. Es gibt Volkssagen, denen zufolge Bären nach dem Erwachen aus dem Winterschlaf diese Pflanze verzehren, um Giftstoffe aus dem Körper auszuschleiden und wieder zu Kräften zu kommen. Es wäre eine natürliche Maßnahme, aus dem Winterschlaf aufzuwachen, die Frühjahrsmüdigkeit zu vermeiden und solchermaßen erfrischt in den Sommer zu gehen.

Die Zahl der Braunbären, die der anderen sieben in der großen Bärenfamilie spielen hier keine Rolle, wird laut WWF weltweit auf 200.000 geschätzt. Davon sind kleinere Bestände in den Alpen, in Schweden, Norwegen, Italien, grob in Ländern mit Bärlauch-Vorkommen unterwegs.

In Deutschland gab es Bären zuletzt zu Beginn des neunzehnten Jahrhunderts, wobei erwähnt werden sollte, dass der Problembär Bruno und seine Schwester JJ14 mit unrühmlichen Attacken auf Weidevieh, Jogger und Wanderer von sich reden gemacht haben. Geht man nun davon aus, dass die Annahme korrekt ist, dass der Verzehr von Bärlauch dem Bären hilft, die aus dem Winterschlaf resultierenden Gifte zu eliminieren,

---

### Redaktioneller Programmdienst: European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt  
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660  
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661  
Email: [contact@european-news-agency.com](mailto:contact@european-news-agency.com)  
Internet: [european-news-agency.com](http://european-news-agency.com)

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



..... International Press Service.....

stellt sich die Frage, ob Bären der animalischen Frühjahrsmüdigkeit anheimfallen, wenn sie in Gegenden leben, wo Bärlauch nicht vorkommt.

**Die Ernte**

Bärlauch besitzt einen hohen Gehalt an Vitamin C, wichtige Mineralstoffe und Eisen. Bemerkenswert sind seine sekundären Pflanzenstoffe: darunter schwefelhaltige ätherische Öle wie Allicin sowie Senfölglykoside. Vor der Blüte erreicht der für den typischen Geschmack und Geruch verantwortliche Schwefelgehalt sein Maximum. Dieses Profil lässt Bärlauch gegen Frühjahrsmüdigkeit wirken und die Empfehlung für eine Frühjahrskur sollte mit täglichen ca. 50 – 100 g frischen Bärlauchs über drei Wochen dosiert werden. Was die in freier Natur auf einem Flecken Bärlauch gesammelte Menge betrifft, gilt es die in § 39 Abs. 3 des Bundesnaturschutzgesetzes beschriebene "Handstraubregelung" zu beachten, die das Pflücken nur geringer Mengen gestattet.

**Der Verzehr**

Die nächste Frage ist die der Zubereitung. Der Bär macht es vor und frisst ihn frisch. Ist Bärlauch erst einmal geerntet, sollte er idealerweise umgehend verarbeitet werden. Eingewickelt in ein feuchtes Küchentuch hält sich Bärlauch im Kühlschrank etwa ein bis zwei Tage. Hitzeeinwirkung beeinträchtigt das charakteristische Aroma ebenso wie eine längere Lagerung. Daher empfiehlt es sich, das Kraut stets erst gegen Ende des Garvorgangs zuzugeben.

**Die Gefahr**

Abschließend noch: Die Pflanze, das ist wichtig zu wissen, entwickelt 2–3 Blätter, die kürzer als der Stiel sind, glatt, flach, elliptisch-lanzettlich mit einer deutlichen, gut entwickelten Blattspreite, an der Spitze zugespitzt und an der Basis allmählich in den Blattstiel übergehend. Die Breite der Bärlauchblätter beträgt bis zu 60 mm. In manchen Gegenden wächst Bärlauch in enger Nachbarschaft zu Herbstzeitlosen. Ebenso ist das Maiglöckchen ein, wenn auch weniger gefährlicher Doppelgänger. Sie sind sorgfältig zu unterscheiden, damit eine eventuelle Vergiftung nicht den Winterschlaf unter Umgehung der Frühjahrsmüdigkeit in die Ewige Ruhe münden lässt.

**Frühjahrsmüdigkeit - ein Mythos?**

Vielleicht ist es auch nur wichtig zu wissen, dass es, vergleichbar mit der anekdotischen Bärlauch-bestimmten frühjährlichen Aktivitätssteigerung des Braunbären, auch für die menschliche Frühjahrsmüdigkeit als solche keine wissenschaftliche Evidenz gibt, wie gerade in der diesjährigen

**Redaktioneller Programmdienst:  
European News Agency**

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt  
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660  
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661  
Email: [contact@european-news-agency.com](mailto:contact@european-news-agency.com)  
Internet: [european-news-agency.com](http://european-news-agency.com)

**Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



..... International Press Service .....

März-Ausgabe des Journal of Sleep Research zu lesen ist.

Der Beitrag ist unter Hinzuziehung nachfolgender Literatur entstanden:

Böhling N: Eine Hypothese zur Ableitung des Namens „Bär“lauch, Ber. Inst. Landschafts-Pflanzenökologie Univ. Hohenheim Heft 17, 2007, S. 199-204, Stuttgart 2008

Blog: Zur Geschichte von Bärlauch als Heilpflanze,  
<http://www.welterbe-klostermedizin.de/index.php/blog/305-zur-geschichte-von-baerlauch-als-heilpflanze>

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 Mar 9:e70319

Iwanycki Ahlstrand N et al.: A comparison of herbarium and citizen science phenology datasets for detecting response of flowering time to climate change in Denmark. Int J Biometeorol. 2022 May;66(5):849-862.

Martin J: Vom Winterschlaf in die Frühjahrsmüdigkeit, in  
<https://www.divera.org/blog/gesundheit/vom-winterschlaf-in-die-fruehjahrsmuedigkeit/>

Piella W, Buck TH.: Wann ist Frühlingsanfang 2026? In  
<https://www.swr.de/swrkultur/wissen/wann-ist-fruehlingsanfang-kalendarisch-meteorologisch-100.html>

Radušiene J et al.: Climate-Driven Variability in the Chemical Composition and Antioxidant Activity of Allium ursinum L. Antioxidants (Basel). 2025 Dec 9;14(12):1477.

Sobolewska D et al.: Allium ursinum: botanical, phytochemical and pharmacological overview. Phytochem Rev. 2015;14(1):81-97

<https://www.theguardian.com/world/2023/apr/12/bear-that-killed-man-in-italy-had-previously-attackedtwo-others>

Bericht online lesen: [https://conncet.en-a.eu/boulevard/der\\_baer\\_und\\_die\\_fruehjahrsmuedigkeit-93273/](https://conncet.en-a.eu/boulevard/der_baer_und_die_fruehjahrsmuedigkeit-93273/)

**Redaktioneller Programmdienst:  
European News Agency**

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt  
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660  
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661  
Email: [contact@european-news-agency.com](mailto:contact@european-news-agency.com)  
Internet: [european-news-agency.com](http://european-news-agency.com)

**Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



..... International Press Service.....

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDSStV: Prof.Dr. Peter Schroeder

---

**Redaktioneller Programmdienst:  
European News Agency**

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt  
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660  
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661  
Email: [contact@european-news-agency.com](mailto:contact@european-news-agency.com)  
Internet: [european-news-agency.com](http://european-news-agency.com)

**Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.