Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 4: Adieu Frühjahrsmüdigkeit!

Artikel: Frühlingserwachen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551904

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Frühlingserwachen

Im Waadtland oberhalb von Montreux bildete die Weisse Bergnarzisse (*Narcissus radiiflorus*) in manchen Wiesen einen so dichten Teppich, dass man diesen Mai-Schnee (neige du mai) nannte. Viele dieser Wiesen sind der Landwirtschaft zum Opfer gefallen, heute kümmert sich eine Vereinigung um den Erhalt der verbliebenen Standorte. Bilder (mit Ausnahme der gekennzeichneten) von Heinz Staffelbach, Winterthur

Links: Die weissen Blüten des Bärlauchs schiessen wie ein kleines Feuerwerk aus den 20 bis 40 Zentimeter hohen Stängeln.

Besagter Lenz ist da

Es ist schon so. Der Frühling kommt in Gang.
Die Bäume räkeln sich. Die Fenster staunen.
Die Luft ist weich, als wäre sie aus Daunen.
Und alles andre ist nicht von Belang.

Nun brauchen alle Hunde eine Braut.
Und Pony Hütchen sagte mir, sie fände:
die Sonne habe kleine, warme Hände
und krabble ihr mit diesen auf der Haut.

Die Hausmannsleute stehen stolz vorm Haus.
Man sitzt schon wieder auf Caféterrassen
und friert nicht mehr und kann sich sehen lassen.
Wer kleine Kinder hat, der fährt sie aus.

Sehr viele Fräuleins haben schwache Knie.
Und in den Adern rollt's wie süsse Sahne.
Am Himmel tanzen blanke Aeroplane.
Man ist vergnügt dabei. Und weiss nicht wie.

Man sollte wieder mal spazierengehn.
Das Blau und Grün und Rot war ganz verblichen.
Der Lenz ist da! Die Welt wird frisch gestrichen!
Die Menschen lächeln, bis sie sich verstehn.

Die Seelen laufen Stelzen durch die Stadt.
Auf dem Balkon stehn Männer ohne Westen
und säen Kresse in die Blumenkästen.
Wohl dem, der solche Blumenkästen hat!

Die Gärten sind nur noch zum Scheine kahl.
Die Sonne heizt und nimmt am Winter Rache.
Es ist zwar jedes Jahr dieselbe Sache,
doch ist es immer wie zum erstenmal.

Erich Kästner

Kälteeinbrüche sind im Frühling normal. Bald wird das Schneehäubchen des Bergahorns wieder wegschmelzen.

Noch bevor die Blätter erscheinen, quillt aus den Eschen-Knospen (*Fraxinus excelsior*) ein richtiges Büschel mit dunkelroten Staubbeuteln und den weiblichen Geschlechtsorganen.

Diese wunderschöne Anemone (*Pulsatilla halleri*) ist in der Schweiz recht selten und gedeiht nur an einigen Orten in der Westschweiz, im Schaffhausischen und im Churer Rheintal.

Farn (*Aspidium filix-mas*)

Die Natur pfeift auf den Kalender

Offizieller Frühlingsanfang ist der 21. März. Doch allzu oft pfeift die Natur auf das Datum und lässt sich Zeit, denn der Frühling zeigt sich immer wieder durchwachsen mit Kältestörungen. Doch wenn die Vögel vom Süden zurückkehren, die Frösche zu quaken beginnen und Weide wie Erle ihre Knospen springen lassen, dann lacht der Frühling.

Der Kalender der Natur kennt nicht nur vier, sondern 10 Jahreszeiten. Die drei Phasen des Frühlings, des Sommers, des Herbstes und die Winterzeit sind an keine kalendarischen Daten gebunden, sondern an ganz bestimmte Signal- oder Kennpflanzen. So beginnt der *Vorfrühling* (Februar bis Ende März) mit dem Aufblühen des Schneeglöckchens und endet mit den Blüten der Kornelkirsche und des Krokus. Der *Erstfrühling* (Ende März bis Mitte April) verzaubert uns mit den Blüten der Forsythie und Traubenhyazinthe und neigt sich mit blühenden Kirsch- und Birnbäumen sowie den Löwenzahnblüten dem Ende zu. Der Beginn des *Vollfrühlings* wird signalisiert durch die Blüte von Rosskastanie, Flieder und Goldregen, sein Ende durch die Himbeerblüten.

Der Naturkalender heisst wissenschaftlich Phänologie (die Lehre von den Erscheinungen). Die Phänologie registriert die jahreszeitlich bedingten Erscheinungsformen in der Pflanzen- und Tierwelt eines bestimmten Gebietes. Langjährige phänologische Mittelwerte geben Hinweise auf (lokale und globale) Klimaveränderungen.

Der Frühling ist immer früher dran

Das phänologische Netz von Meteo Schweiz umfasst über 150 Stationen in der ganzen Schweiz, an denen die Wachstumsphasen von 26 verschiedenen Pflanzen beobachtet werden. Im Auftrag des Deutschen Wetterdienstes sind mehr als 1 500 Pflanzenbeobachter unterwegs, um Pflanzen in der freien Natur zu beobachten. Treiben etwa schon die Blätter von Schlehen und falschem Jasmin aus? Haben sich mehr als 50 Prozent der Apfelblüten vollständig geöffnet? Die ehrenamtlichen Helfer erfassen Austrieb, Blüte und Reifezeit vieler ausgesuchter Pflanzen – von wild wachsenden Arten ebenso wie von landwirtschaftlichen Kulturpflanzen und verschiedenen Rebsorten. Zusätzliche Daten liefern so genannte phänologische Gärten: europaweite Anpflanzungen von geklonten, also genetisch identischen Bäumen. Dadurch stellt man sicher, dass unterschiedliche Zeitpunkte von Austrieb und Blüte etwa in Italien und Deutschland nicht an unterschiedlichem Erbgut liegen. Trotz grosser Schwankungen in einzelnen Jahren ist der Trend klar: Der Frühling kommt immer früher und hat sich im Durchschnitt der letzten 50 Jahren jährlich um sechs Stunden ausgedehnt.

Eine wichtige Kennpflanze für den Beginn des Vollfrühlings ist die Apfelblüte.

Kirschblüte

Der Frühling

**Wenn auf Gefilden neues Entzücken keimt
Und sich die Ansicht wieder verschönt und sich
An Bergen, wo die Bäume grünen,
Hellere Lüfte, Gewölke zeigen,**

**O! welche Freude haben die Menschen! froh
Gehn an Gestaden Einsame, Ruh' und Lust
Und Wonne der Gesundheit blühet
Freundliches Lachen ist auch nicht ferne.** **Friedrich Hölderlin**

Verlässlich

**Du aber kommst den Frühling
schon unter der Zunge
jeden Morgen
in mein Zimmer / behauchst
das zugefrorene Fenster
und putzt den Himmel
ein bisschen blau**

Hans-Jürgen Heise
aus: Herbarien und andere Biotope (1997)
Verlag Eric van der Wal, Bergen NL

Das März-Veilchen (*Viola odorata*) und das Leberblümchen (*Hepatica nobilis*) gehören zu den ersten Frühjahrsblühern.

Bilder oben: © naturganznah

Heinz Suter

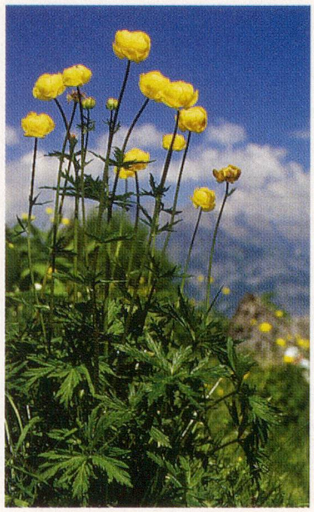
Apfelblüte

Woher wissen Pflanzen, wann es Zeit ist zu blühen?

Vor etwa 80 Jahren konnte erstmals gezeigt werden, dass Tabakpflanzen zwischen Sommer und Winter unterscheiden, indem sie die Länge des Tages messen. Wie sich später herausstellte, ist dieser Vorgang – der so genannte Photoperiodismus – im Pflanzenreich weit verbreitet und kommt auch bei Säugetieren, Insekten und Vögeln vor. Ausser der Blütenbildung werden auch noch andere, saisonabhängige Vorgänge über die Tageslänge gesteuert, wie beispielsweise die Winterruhe der Knospen von Obstbäumen oder die Bildung der Knollen bei der Kartoffel.

Neu entdeckt wurde ganz kürzlich ein Protein, das sich – je nach Tageslänge – im Zellkern der Pflanzen anreichert oder sehr schnell wieder abbaut. Bei der erforschten Pflanze, der Ackerschmalwand (*Arabidopsis*), fanden die Forscher heraus, dass an dem Impuls zum Blühen ein reges Zusammenspiel von Photorezeptoren, Genen, Proteinen und einer biologischen Uhr, die den Tagesrhythmus von Licht und Dunkelheit misst, beteiligt ist. Eine Schlüsselrolle kommt dabei einem Gen namens Constans zu. Abhängig von der Tageslichtdauer wird es aktiviert, und seine Proteine animieren wiederum andere Gene, die Pflanze auf die Befruchtungsphase, sprich Blütenbildung, umzuprogrammieren. An- und ausgeschaltet werden die Constans-Proteine von zwei als Gegenspielern wirkenden Lichtrezeptoren, die je nach Intensität und Dauer des Lichts dabei helfen, Constans-Proteine entweder zu stabilisieren oder zu zerstören. Im Laufe des Tages vermehren sich die Constans-Proteine und erreichen ihren Höhepunkt am frühen Abend. Wenn jetzt noch genügend Licht vorhanden ist, wird das Protein stabilisiert. Bei schwachem Licht oder Dunkelheit wird das Protein zerstört. Nur wenn der Constans-Spiegel eine bestimmte Höhe erreicht hat, kommt die Pflanze zum Blühen. • IZR

Die Trollblume (*Trollius europaeus*) gehört zu den Hahnenfussgewächsen.



Der frischgrün strahlende Frühlingswald (Sihlwald bei Zürich) lädt zum Entspannen und Auftanken ein.