

07.03.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Johanna Lademann,

Johanna Lademann, Medizinstudentin an der Philipps-Universität Marburg

Das Glück, Sonne zu genießen

„Ich glaube, in der Sonne kann man nicht nicht glücklich sein“, sagte eine Freundin zu uns. Gerade hatten wir unsere erste kräftezehrende Klausurenphase an der Universität abgeschlossen. Das wollten wir feiern und sind zum Marburger Schloss hinausgewandert. Dort standen wir an der Mauer, den Blick über das noch winterliche Marburg schweifen lassend. Doch an manchen Stellen zeigte sich schon der Frühling. Schneeglöckchen streckten ihre Köpfchen ins Freie und die frische Luft füllte unsere Lungen. Die Sonne kitzelte unsere Nasen und umarmte uns wie ein warmer Segen. Hier konnten wir all unsere Sorgen der letzten Wochen fallen lassen: „Ich glaube, in der Sonne kann man nicht nicht glücklich sein.“

Die heilende Kraft der Sonne

Schon lange wissen die Menschen von der heilsamen Kraft der warmen Strahlen. Die Sonne bringt den Frühling, das Leben, gar ein neues Lebensgefühl. Es ist kein Wunder, dass Sonne und Licht in vielen Kulturen verehrt werden - wäre die Welt ohne sie doch so viel trüber und kälter, ja lebensfeindlich. Auch in der Bibel stehen der Morgen und die Sonne allzu oft für die Rettung vor der düsteren, dämonischen Nacht und dem Tod. Jetzt, im Frühjahr, kehren ihre Strahlen den letzten Rest des trüben Winters fort. Und das kann man nicht nur in der Natur beobachten. Ich sehe es einigen Menschen geradezu ins Gesicht geschrieben.

Vitamin D: das Hormon fürs Glück

Die Sonne wärmt uns nicht nur, sie beschwingt unsere Gemüter und macht uns glücklich. Ihre UV-B-Strahlen dringen bis zu einem ganz bestimmten Cholesterin vor, das in unserer Haut

gespeichert wird. Dort wird es zu Prävitamin D3 und unter Wärmeeinfluss entsteht dann das allgemein bekannte Vitamin D3 - ein Hormon fürs Glücklichein, für seelische und körperliche Gesundheit. Für viele Menschen scheint das schöne Wetter eine Art Motor für die Bewegung im Freien in Gang zu setzen.

Bewegung, Natur und soziale Begegnungen im Freien

Im Winter hetzen wir so oft von A nach B, nur um dem Kalten zu entkommen – jetzt ändert sich das: Die Menschen wollen hinaus, verbringen glücklich ihre Zeit im Freien. Eltern spielen mit ihren Kindern im Park. Ich sehe ganze Gruppen von Läufern und Radfahrern. Paare und Freunde gehen gemeinsam spazieren und lassen sich die Nase von der Sonne kitzeln.

Ganz bewusst die Sonnenmomente des Lebens genießen

Ich sehe den Frühling jedes Jahr als Anstoß, wieder wacher durch das Leben zu gehen, seine Farbenpracht zu bewundern, die Sonne zu begrüßen und sich bewusst genau dafür Zeit zu nehmen. Das Gesicht in die Sonne recken, die Augen schließen, die Vitamin D3-Produktion wieder in Gang setzen. Und einmal ganz bewusst die frische, klare Luft einatmen. Spüren, was das mit einem macht. Ist es eine warme Umarmung? Ist es ein Trost, eine Aufmunterung? Ist es ein Liebes- oder gar Lebensbekenntnis?

Glücklich durch Sonne: Wärme und Lebensfreude im Frühling

Der Frühling ist eine gute Zeit, vielleicht sogar die beste, um den Menschen wieder viel bewusster ins Gesicht zu blicken. Das Lächeln wirklich wahrzunehmen, zurückzulächeln und die Kraft der Sonne sowie die Wirkung der Frühlingsboten mit allen zu teilen. „In der Sonne kann man nicht nicht glücklich sein“. Ich bin überzeugt: Dieser Spruch meiner Freundin gilt für jeden.