

Monika Renz **Was Angehörigen von Sterbenden hilft** Seite 12

Sonntags

Blick

N° 13 | 2024

Magazin

Das
grosse
Oster-Quiz

Im Gewinnspiel mit
hochwertigen Preisen ist
Oster-Wissen gefragt.

Seite 10

Frühling,
JA DU BIST'S!

Die blühende Natur lässt keinen Zweifel: Der Winter
ist vorbei, Frühling liegt in der Luft. **Über Erneuerung
und Erwachen** bei Mensch, Tier und Pflanzen.

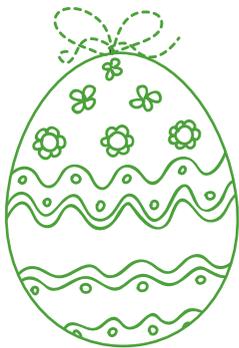
Seiten 4-8



Zehn Kulturhasen

Hasen tauchen nicht nur an Ostern auf, sondern sind auch in Film (Bild: «Peter Hase»), Literatur, Kunst und Musik allgegenwärtig. Zehn Hasen zum Kennenlernen.

20



Prüfen Sie Ihr Wissen über Ostern

Fragen richtig beantworten und beim Gewinnspiel mitmachen: Es winken Preise im Gesamtwert von über 4000 Franken.

10

Tage zum Entdecken

An langen Wochenenden bleibt vielleicht Zeit für einen Ausflug. Ideen für Erkundungen im Trockenen und im Nass, auf dem Berg und unter dem Boden, auf Schienen und mit allen Sinnen.

16



«Zum Glück haben wir den Tod nicht im Griff»

Sterbeforscherin und Theologin Monika Renz spricht im Interview zu Ostern über die Bedeutung von Jesu Leiden und darüber, was beim Sterben passiert.

12



Milena Moser

Ihr Mann Victor lädt mit einem Westerhasen zum Osterfest – doch sie weilt in der Schweiz.

35

Krimikolumne

25



Die grosse Frage Was ist Ihre schönste Erinnerung?

Antworten per E-Mail an magazin@sonntagsblick.ch, Betreff: «Die grosse Frage», oder auf www.blick.ch/sonntagsblick

34



Das grosse AUFBLÜHEN

Der **Frühling** steht für Aufbruch und Wandel. Wir zeigen, was in dieser Jahreszeit mit Pflanzen, Tieren und Mensch passiert – und warum Frühlingsgefühle zur Trennung führen können.

Die Natur zeigt sich nach dem Winter wie neu geboren.



Ein Schub von Glück

Hebt der Frühling tatsächlich unsere Stimmung? Was **Frühlingsgefühle** mit bestimmten Hormonen zu tun haben, erklärt Christian Cajochen, Leiter des Zentrums für Chronobiologie in Basel.

KATJA RICHARD

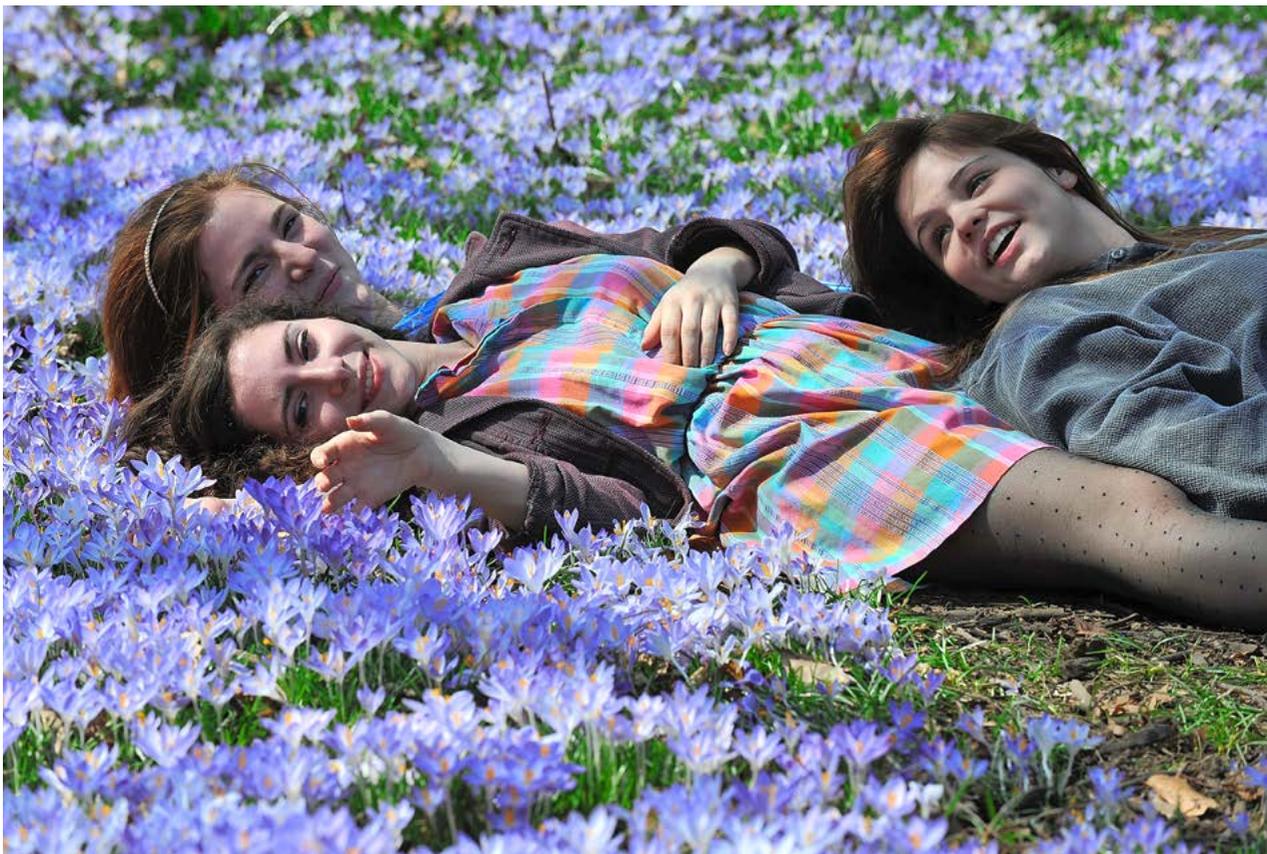
Unser Körper
im Frühling

Fühlen Sie sich eher müde? Oder würden Sie am liebsten die blühenden Bäume umarmen? Der Frühling kann die Stimmung ins Wanken bringen. Das hat laut dem Chronobiologen Christian Cajochen (59) mit mehr Licht und zwei bestimmten Hormonen zu tun: **«Serotonin und Dopamin beeinflussen unsere Motivation und Stimmung und verändern sich saisonal.»**

Das lässt sich aufgrund verschiedener Studien nachweisen. «Man hat den Serotoninspiegel im Winter und Sommer gemessen, je mehr Licht, desto mehr Serotonin, das auch unsere Stimmung beeinflusst», so Cajochen. Wenn sich das Serotonin im Frühling mit mehr Licht

erklären: «Man stellt zu hohe Erwartungen an sich und übernimmt sich vielleicht dabei. Frühmorgens joggen und abends ausgehen plus Frühlingsputz und der übliche Alltag – das kann auch zu viel werden.»

Wichtiger Faktor für unseren biologischen Rhythmus ist die innere Uhr: «Wir haben eine 24-Stunden-Uhr, die ist gut erforscht und wirkt sich auf die Stimmung aus», sagt Cajochen. Weniger wisse man über unsere saisonale Uhr. Wichtig ist diese bei vielen Tieren für die Fortpflanzung. «Bei uns Menschen verändern sich die Sexualhormone jedoch nicht relevant mit den Jahreszeiten», sagt Cajochen. Vielmehr schwanken diese im Lauf des Tages. So ist das Testosteron bei Männern



Zwischen Müdigkeit und Euphorie: Die Hormone spielen im Frühling verrückt.

erhöht, sorgt das für gute Stimmung und motiviert uns. «Mit der Sonne und längeren Tagen bewegen wir uns mehr draussen, sei es bei einem Spaziergang am See oder beim Joggen im Wald. Dafür werden wir auch mit Dopamin belohnt», erklärt Cajochen. Dopamin ist ein wichtiger Botenstoff zwischen den Nervenzellen und sorgt für Motivation und Antrieb.

Warum aber beklagen sich dann so viele über Frühjahrsmüdigkeit? «Dafür gibt es tatsächlich keine wissenschaftliche Erklärung», sagt der Leiter des Zentrums für Chronobiologie an den Universitären Psychiatrischen Kliniken in Basel. Aber sie existiert: 30 bis 40 Prozent der Menschen kennen das Gefühl von Müdigkeit um diese Jahreszeit. Womöglich lässt sich das eher psychologisch

vormittags erhöht, Frauen durchlaufen zudem einen monatlichen Zyklus.

Wie sehr uns das Tageslicht beeinflusst, bekommen wir am Osterwochenende zu spüren. **Wenn die Uhren um eine Stunde nach vorne gedreht werden, reagieren viele Menschen empfindlich.** «Eine Stunde früher aufstehen kann eine Art Minijetlag auslösen», sagt der Chronobiologe. Das hat mit einem Fehlabgleich der inneren Uhr mit dem äusseren Licht-Dunkel-Wechsel zu tun und kann sich negativ auf die Stimmung, die Müdigkeit und den Schlaf auswirken. Das sollte sich jedoch nach einer Woche wieder einpendeln. Cajochen empfiehlt, eine halbe Stunde früher ins Bett und morgens beim Aufstehen ans Licht zu gehen: «Das macht munter.» ●

«Pflanzen haben eine feine Wahrnehmung»

Längere Tage und höhere Temperaturen: **Das lässt Bäume und Blüten spriessen.** Ob auch Pflanzen den Frühling spüren, das erklären ein Botaniker und eine Molekularbiologin.

KATJA RICHARD

Die Botanik
im Frühling

Wenn jetzt im Botanischen Garten in Bern die Kirschblüten und Magnolien blühen, ist für den Botaniker Adrian Möhl (53) die schönste Jahreszeit. «Es ist das Erwachen nach dem langen Winterschlaf», sagt er. Auf die Blütezeit im Frühling bereiten sich die Pflanzen schon ein halbes Jahr zuvor vor.

«Bereits im Herbst bilden Pflanzen ihre ersten Keimlinge», erklärt Möhl, wissenschaftlicher Mitarbeiter des Botanischen Gartens Bern und von Infoflora Schweiz. **«Für die Pflanzen beginnt der Frühling also eigentlich schon viel früher.»** Was die Pflanzen vom Frühling spüren, sind Licht und Wärme. Das ist mit ein Grund, warum manche Pflanze schon zu früh blüht, so wie jetzt nach dem milden Winter. «Die Knospen der Magnolien haben sich bereits im Februar geöffnet. So früh wie noch nie», sagt Möhl.

Wer mehrjährige Pflanzen wie Osterglocken in seinem Garten oder auf dem Balkon hat, kann sich darüber freuen, dass diese bereits wieder blühen. «In ihrer Zwiebel speichert die Pflanze ihre Energie und ist sowohl vor Kälte als auch Trockenheit geschützt», so Möhl. Und jetzt ist die beste Zeit zum Säen und Auspflanzen. «Damit kann man auch etwas Sinnvolles für die heimische Biodiversität tun», so Möhl. Zu seinen Lieblingen gehört der Wilde Dost, besser bekannt als Oregano. «Wer ihn jetzt auf den Balkon pflanzt, dem blüht er den ganzen

Sommer wunderschön rosa und versorgt Bienen und Schmetterlinge mit wertvollem Nektar. Denn ohne Nahrung überleben sie nicht.» Neu gibt Infoflora mit einer Grünen Liste eine Empfehlung für passendes Saat- und Pflanzgut nach Region heraus.

Aber können Pflanzen den Frühling spüren, so wie wir Menschen es tun? Sie haben zwar kein Nervensystem oder Bewusstsein, aber laut Kirsten Bomblies (50) dennoch eine feine Wahrnehmung. «Sie reagieren auf die Tageslänge und Temperatur. Dadurch werden Proteine aktiv, und Zellen verändern sich, um das Blühen und das Wachstum zu treiben», erklärt die Professorin für Evolutionsgenetik von der ETH Zürich. Wenn ein Baum oder Busch blüht, braucht er mehr Energie – diese kommt von der Fotosynthese, also von der Sonne. «Farbige Blüten und neue Äste zu bilden, dafür braucht eine Pflanze Kraft. Sie ist in dem Sinn im Frühling aktiver.»

Laut der Professorin nehmen Pflanzen ihr Umfeld auch über Vibrationen wahr: «Darum reagieren sie beispielsweise auf Musik.» Und sie haben feine Kanäle auf ihren Blättern. «Damit spüren sie physischen Druck oder auch Stress, also zu wenig Licht oder Kälte. **Zwar können Pflanzen nicht davonlaufen, aber sie reagieren, indem sie ihr Wachstum ändern.»** Den Frühling verspüren dank der Pflanzen vor allem auch wir Menschen: Sei es, weil uns ihre Duftmoleküle direkt in den Kopf steigen oder die Pollen in die Nase. ●



Licht und
Wärme lassen
Wiesen und
Obstbäume
erblühen.

Die Aufbruchstimmung der Natur bringt auch unser Liebesleben in Bewegung.



Vor kurzem hiess es, Michelle Hunziker sei wieder single. Genauso die US-Schauspielerin Megan Fox. Ist der Frühling eine Trennungssaison?

Wolfgang Krüger: Die meisten Trennungen passieren tatsächlich im Frühjahr rund um Ostern und in der Weihnachtszeit. Bei Letzterem erwartet man Harmonie, das setzt Druck auf und verstärkt Konflikte. Im Frühling gibt es einen anderen Treiber, da grünt und spriesst alles. Die Aufbruchstimmung der Natur belebt uns. Auch hormonell. Wir ziehen Bilanz in den Beziehungen und machen Frühjahrsputz. Das spüre ich auch in meiner Praxis. Es melden sich nun mehr Leute, auch Singles.

«Die Partnerschaft lebt von guten Stimmungen und Anerkennung»

Mit welchen Anliegen?

Jüngere Leute haben oft einen Beziehungswunsch. Auch Single-Frauen zwischen 35 und 40 Jahren kommen, die Kinder wollen und Angst haben, dass ihnen die Zeit davonläuft.

Welche Paare trennen sich jetzt?

Es sind all diejenigen gefährdet, die in einem längeren Entfremdungsprozess stecken. Dort, wo das Küssen zurückgeht, die Erotik, die Gespräche. Wo es Enttäuschungen und Verletzungen gibt. Daraus entstehen Machtprozesse. Beide liegen in ihren Schützengräben und geben dem anderen für die eigene Unzufriedenheit die Schuld. Die Partnerinnen oder Partner treiben wie Eisschollen auseinander, wenn keiner bereit ist, auf den anderen einzugehen.

Wie mistet man gemeinsam aus?

Wichtig sind drei Dinge. Oft hat sich viel an Frust angehäuft. Wenn man das nun alles aufs Mal auf den Tisch packt, kriegt jeder Schnappatmung. Besser ist ein Ritual. Man deutet vor dem Gespräch an, worum es einem insgesamt geht: die Zufriedenheit in der Beziehung. Danach setzt man sich zusammen, und jeder darf einen Wunsch äussern. Der andere verpflichtet sich dazu, diesen zu erfüllen. So geht man wieder aufeinander zu. Die zweite Sache: Die Partnerschaft lebt von guten Stimmungen und Anerkennung.

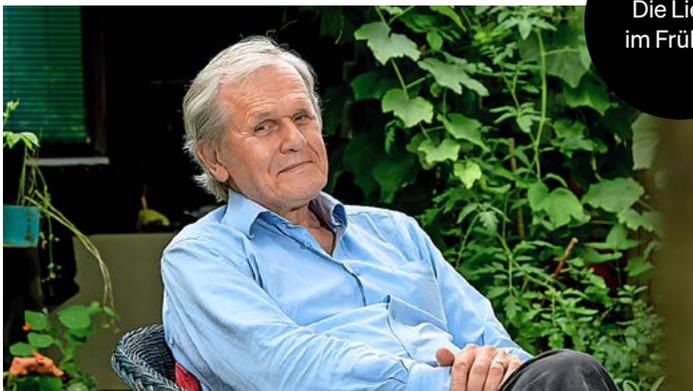
Das ist für viele einfacher gesagt als getan. Wie kriegt man das hin?

Denken Sie an die Verliebtheitsphase. Sie haben vielleicht Zettel geschrieben. Haben dem anderen gesagt, was er gut macht, dass er eine hübsche Nase, Augen, Stimme hat. Tun Sie das wieder!

Und Ihr dritter Tipp?

Man selbst muss in eine gute Stimmung kommen. Hören Sie auf, Dinge aufzuschreiben. In der Verliebtheitsphase hat man viel getan, um den anderen zu beeindrucken, man ging zum Coiffeur, machte Sport, begann neue Hobbys. Wenn man etwas davon wieder angeht, kommt man in eine Aufbruchstimmung und wirkt auf den Partner oder die Partnerin unwiderstehlich. Ein zweiter Frühling! ●

«Die meisten Trennungen passieren im Frühjahr»



Die Liebe im Frühling

Der Frühling macht vieles neu. Auch im Liebesleben. Der Psychotherapeut und Buchautor **Wolfgang Krüger** (76) erklärt im Interview, warum diese Jahreszeit kritisch sein kann. Und was Paare in der Krise tun können.

INTERVIEW **REBECCA WYSS**

Die Störche klappern, was das Zeug hält

Nun geht es im Tierreich ums Balzen und um die Brut: Die einen Tiere machen sich für die Paarung zuerst noch schön, andere legen direkt los. **Severin Dressen**, Direktor des Zoos Zürich, über buntes Treiben im Frühling.

Das Tierreich
im Frühling

Zahlreiche Tiere fahren in der kalten Jahreszeit ihren Stoffwechsel herunter und im Frühling dann wieder hoch. Beispielsweise halten Igel einen Winterschlaf. Dabei reduzieren sie ihre Körpertemperatur auf etwa 5°C und die Atemfrequenz auf drei bis vier Atemzüge pro Minute. **Wird es wieder warm, erwacht der Igel, die Körpertemperatur steigt auf 36°C, und der Atem pendelt sich bei 40 bis 50 Atemzügen pro Minute ein.**

Erdkröten lassen sich im Winter quasi einfrieren. Sie erstarren, ihr Herzschlag fällt rapide ab, sie atmen kaum

Um Balz und Brut dreht sich auch alles bei den Pinguinen bei uns im Zoo. Die Königspinguine und die Humboldtpinguine tauschen meist im März die Anlage: Die einen ziehen nach drinnen, die anderen nach draussen um. Die Humboldtpinguine als ursprüngliche Südamerika-Bewohner kommen mit warmen Temperaturen gut zurecht.

Sie leben monogam und legen mit dem Paaren los, sobald sie auf der Aussenanlage sind. Die Königspinguine auf der auf 6°C temperierten Innenanlage durchlaufen erst eine Mauser – sie tauschen also ihr Federkleid aus – und machen sich schick für die Partnerwahl. Sie leben nämlich nicht monogam.

Die besten Frühlingsboten im Zoo sind die Weissstörche. Sobald es wärmer wird, herrscht im Luftraum über dem Zoo reger Flugverkehr, und es wird geklappert, was das Zeug hält. Auch Graureiher und andere Vögel sind permanent unterwegs und sammeln Nistmaterial. Ich bin immer wieder erstaunt, was für riesige Zweige und Äste manch ein Storch durch die Gegend transportiert.

Die Natur hat es so einprogrammiert, dass im Frühling die meisten Jungtiere zu erwarten sind. Denn wird es wärmer und ist das Nahrungsangebot gross, sind die Überlebenschancen für Jungtiere deutlich höher.

In unserem Zoo hatten wir in den vergangenen Wochen Geburten bei den Afrikanischen Zwergziegen, den Arabischen Oryx-Antilopen oder den Säbelantilopen. Beide Antilopen-Arten sind gefährdet, entsprechend bedeutsam ist jedes Jungtier für den Arterhalt.

Bei den Netzgiraffen sorgt der Frühling noch für ein anderes Phänomen. **Sobald die Pflanzen spriessen, werden unsere Giraffen zu einer Art Super-sensor für junge Triebe und Blätter.** Sie suchen dann fast schon generalstabsmässig die Aussenanlage ab. Für sie ist das frische Grün ein unwiderstehlicher Leckerbissen. Unsere Gärtner freut es entsprechend weniger. ●



Für die Giraffen sind die jungen Triebe ein unwiderstehlicher Leckerbissen.

noch. Eine Art Frostschutzmittel im Körper sorgt dafür, dass Flüssigkeiten – wie das Blut – nicht einfrieren. Wird es wärmer, tauen sie wieder auf und begeben sich direkt auf Wanderschaft zu ihren Laichgewässern.

Insekten, die überwintern, und Spinnen kommen aus allen Ritzen und Löchern hervorgekrochen. Ziel ist bei allen primär die Fortpflanzung.

«Wird es wärmer und ist das Nahrungsangebot gross, sind die Überlebenschancen für Jungtiere höher»

Severin Dressen, Direktor des Zoos Zürich



Fotos: Albert Schmidmeister, Thomas Meier

ANZEIGE

LIVE MIT BAND! **BEATRICE EGLI** **DIE ERFOLGSTOUR GEHT WEITER!** **VOLLES RISIKO** **9. MAI SURSEE** STADTHALLE, 19.30 UHR

TOUR 2024

VORVERKAUF [ticketcorner](#)

SCHWEIZER ILLUSTRIERTE **Blick** [www.volkschlagler.ch](#) **RADIO EVA**

msk **HEIMATLOSC** **session**