

## **Liebe Leserin, lieber Leser**

Bald ist Frühlingsanfang! Wer nicht ausgesprochener Wintersportfan ist, wird die wärmeren und lichtvolleren Tage willkommen heissen. Da die Natur in dieser Zeit sichtbar aufzublühen beginnt, erstaunt es nicht, dass im ältesten römischen Kalender das neue Jahr mit dem Monat Martius am 1. März begann. An diesen bis 153 v. Chr. gültigen Kalender erinnern noch die Monatsnamen September bis Dezember, in denen die Zahlen sieben (lat. septem) bis zehn (lat. decem) stecken.

Nicht nur die Natur erwacht im Frühling, auch wir verändern uns, werden lebendiger – blühen auf. Zum einen tut das Mehr an Licht unserer Psyche gut. Zum anderen bescheren uns die steigenden Temperaturen nicht nur einen reichhaltigeren Nahrungszettel, sondern lassen bei vielen den Wunsch aufkeimen, die in der Winterzeit gewonnenen zusätzlichen Pfunde wieder loszuwerden. Zudem zieht es uns im Frühling nach draussen: Wir halten uns vermehrt im Freien an der Sonne auf und bewegen uns ausgiebiger, auch beim Sporttreiben. Daher widmen sich einige Artikel in diesem Heft bekannten Frühlingsthemen.

Was uns seit 1981 in der Schweiz im März einen zusätzlichen «Lichtschub» beschert, ist die Umstellung auf die Sommerzeit. Nicht alle begrüssen diesen Zeitsprung beim Vorstellen der Uhr um eine Stunde. Erfahren Sie auch, warum vielen Nachtmenschen (Eulen) die Zeitumstellung mehr Mühe bereitet als Frühaufstehern (Lerchen).

Ich wünsche Ihnen wunderschöne Märztage



**Jürg Lendenmann**  
Stv. Chefredaktor