

Doch kein Mythos Schlechter Schlaf bei Vollmond

Basel, Schweiz (25. Juli 2013) - Viele Menschen klagen über schlechten Schlaf bei Vollmond. Eine Forschungsgruppe der Universität Basel und der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel ist diesem Mythos nachgegangen und hat herausgefunden, dass sich ein Zusammenhang zwischen Mondphasen und Schlafverhalten wissenschaftlich nachweisen lässt. Die Forschungsergebnisse wurden in der Fachzeitschrift «Current Biology» veröffentlicht.

Die Gruppe um Prof. Christian Cajochen analysierte im Schlaflabor den Schlaf von über 30 Testpersonen verschiedenen Alters. Während sie schliefen, massen die Forscher die Gehirnströme, Augenbewegungen und Hormonspiegel in den verschiedenen Schlafphasen. Dabei stellte sich heraus, dass unsere innere Uhr auch heute noch auf den Rhythmus des Mondes reagiert.

Kurzer und schlechter Schlaf bei Vollmond

Die Ergebnisse zeigen, dass sich sowohl die objektive als auch die subjektive Wahrnehmung der Schlafqualität mit den Mondphasen verändert. Bei Vollmond fiel die Aktivität in den Hirnarealen, die mit tiefem Schlaf in Verbindung stehen, um 30 Prozent. Ausserdem brauchten die Probanden im Schnitt fünf Minuten länger, um einzuschlafen und schliefen 20 Minuten weniger lang. Die Probanden berichteten von schlechterem Schlaf bei Vollmond und zeigten tiefere Melatoninwerte, ein Hormon das unsere Schlaf- und Wachphasen reguliert. «Dies ist der erste zuverlässige Beweis, dass der Mondzyklus die Schlafstruktur bei Menschen beeinflussen kann», schreiben die Basler Forscher.

Relikt aus vergangenen Zeiten

Laut Cajochen könnte dieser sogenannte «circalunare Rhythmus» ein Relikt aus vergangenen Zeiten sein, als der Mond möglicherweise verschiedene unserer Verhaltensmuster beeinflusst hat. Bei vielen Tierarten, vor allem bei Meereslebewesen, ist etwa der Einfluss des Mondlichts auf das Paarungsverhalten gut dokumentiert. Heutzutage

überstrahlen meist andere Einflüsse des modernen Lebens wie elektrisches Licht den Einfluss des Mondes auf den Menschen. Die Studie zeigt aber, dass dieser in einem kontrollierten Umfeld wie dem Schlaflabor sichtbar und messbar wird.

Originalbeitrag

- Christian Cajochen, Songül Altanay-Ekici, Mirjam Münch, Sylvia Frey, Vera Knoblauch, and Anna Wirz-Justice
Evidence that the Lunar Cycle Influences Human Sleep
Current Biology, August 05, 2013 issue | doi: 10.1016/j.cub.2013.06.029

Weitere Informationen

- <http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2013.06.029> - Abstract
- <http://www.chronobiology.ch/de> - Zentrum für Chronobiologie,
Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Quelle: [Universität Basel](#), 25.07.2013 (tB).