

Die aktuelle Frage

Schlaflos bei Vollmond?

Viele Menschen können bei Vollmond schlecht schlafen. Ist das Einbildung? Oder hält der Mond uns tatsächlich wach?

Es antwortet Dr. Maximilian Traxdorf, Oberarzt der Hals-Nasen-Ohren-Klinik, Kopf- und Halschirurgie, des Uniklinikums Erlangen:

Der Glaube an den Einfluss der Mondphasen auf den Schlaf reicht bis in die Antike zurück. Die Phasen des Mondzyklus bildeten bereits die Grundlage für die frühesten Kalender vieler Kulturen und lassen sich bis zur assyrischen und babylonischen Mythologie zurückverfolgen.

Neben der Entdeckung der biologischen „inneren Uhr“, die für den Tag-Nacht-Rhythmus verantwortlich ist und die im Jahr 2017 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet wurde, wird auch der Einfluss der so genannten „Monduhr“ seit vielen Jahren wissenschaftlich untersucht.

Etwa alle 29,5 Tage, wenn Mond, Erde und Sonne auf einer Linie liegen, gibt es Vollmond. Diesem Mondrhythmus, der so genannten circalunaren Uhr, wurde bereits im Tierreich eine wichtige Rolle beispielsweise bei der Entwicklung und Reifung von Mückenlarven nachgewiesen.

Doch haben die Mondphasen auch Auswirkungen auf den menschlichen Schlaf? In zahlreichen, methodisch teils sehr aufwändigen schlafmedizinischen Studien, kommt die Fachwelt zu unterschiedlichen Ergebnissen.

Einige Untersuchungen beschreiben leichte Veränderungen während Vollmondphasen im Sinne einer reduzierten Schlafqualität bedingt durch geringere Gesamt- und Tiefschlafzeiten. Insgesamt überwiegen jedoch die Studien, die keinen erheblichen störenden Einfluss der Mondphasen auf den menschlichen Schlaf finden können. Eine schlaflose Nacht ist weniger dem erdnahen Trabanten geschuldet, als unserer inneren Anspannung und der Erwartung einer Vollmondnacht, die uns den Schlaf raubt.