

Schweizer Studie

Vollmond setzt Sandmännchen auf Kurzarbeit

Schweizer Forscher haben ermittelt, dass sich bei Vollmond die Schlafdauer verkürzt. Zugleich lieferten sie einen Beleg dafür, dass ein trinkfreudiger Abend im Wirtshaus zu neuen Erkenntnissen führen kann.

Von Robert Bublak

BASEL. Es ist der Wissenschaft zwar gemeinhin wenig zuträglich, wenn Forscher ihre Zeit in der Kneipe verbringen.

Doch gibt es Ausnahmen - erinnert sei an Francis Crick und James Watson, die wesentliche Überlegungen zur Struktur der DNA im Cambridger Pub "The Eagle" anstellten.

Eine Gruppe von Chronobiologen um Christian Cajochen, Basel, hat nun ebenfalls mit Erkenntnissen aufgewartet, deren Keim bei einem vollmondabendlichen Umtrunk in einem örtlichen Lokal gelegt worden war.

Die Schweizer Wissenschaftler wollen Hinweise darauf gefunden haben, dass der Mond einen nicht unwesentlichen Einfluss auf das Schlafverhalten des Menschen hat ([Current Biology 2013; doi: 10.1016/j.cub.2013.06.029](#)).

Daten a posteriori durchforstet

Sieben Jahre zuvor hatten Cajochen und Kollegen eine Studie mit 33 Probanden unternommen, die sich mit zirkadianen und homöostatischen Aspekten der Schlaf-Wach-Regulation beschäftigte.

Bei gemeinsam eingenommenen Getränken im Vollmondschein kam ihnen nun die Idee, die damals erhaltenen Daten a posteriori daraufhin zu durchforsten, ob die verschiedenen Mondphasen sich im Schlafverhalten abbilden.

An Untersuchungen zu dem Thema herrscht zwar kein Mangel. Doch die Schweizer können nun - laut eigener Angaben erstmals - mit Messungen aufwarten, die unter hermetischen Laborverhältnissen vorgenommen worden waren.

Ein Einfluss höherer Lichtstärke in Vollmondnächten oder anderer zirkadianer Taktgeber ist daher auszuschließen.

Delta-Aktivität im EEG sank um 30 Prozent

Jeweils um die Zeit des Vollmonds herum waren aus den Daten tatsächlich deutliche Veränderungen im Schlaf der Probanden herauszulesen.

Die Delta-Aktivität im EEG - ein Indikator für Tiefschlaf - sank um 30 Prozent. Die im EEG gemessene Gesamtschlafdauer ging um 20 Minuten gegenüber der Dauer bei Neumond zurück.

Zwischen den Neu- und Vollmondpunkten beschrieben die Messwerte für die Einschlafdauer eine Sinuskurve, mit kürzester Latenz bei Neumond (im Schnitt rund 8 Minuten) und längster Dauer bei Vollmond (18 Minuten).

Ab dem vierten Tag vor bis zum vierten Tag nach Vollmond waren die abendlich gemessenen Melatoninspiegel erniedrigt.

In ihrem Fazit stellen die Wissenschaftler fest, dass die Natur den Menschen nicht nur mit einer zirkadianen, sondern vermutlich auch mit einer zirkalunaren Uhr im 29,5-Tages-Rhythmus ausgestattet habe.

Freilich wollen das viele schon immer gewusst haben. Nüchtern nachgemessen hat es aber erst eine Gruppe trinkfreudiger Schweizer.

Copyright © 1997-2012 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH
Kommentare