



# War es der Vollmond?

VON BJÖRN & SÖREN CHRISTENSEN

Der Wecker klingelt und Stefan quält sich aus dem Bett. Muss er nach der unruhigen Nacht tatsächlich schon aufstehen? Den ersten Kaffee fest umklammert, klagt er Doris am Frühstückstisch sein Leid. Der Vollmond hat ihn mal wieder um den Schlaf gebracht. Wenn der Mond in der Lage ist, für Ebbe und Flut zu sorgen, dann kann doch nur darin der Grund für seine Schlaflosigkeit liegen. Doch stimmt diese weit verbreitete Meinung über die Kraft des Vollmonds wirklich? Wissenschaftlich lässt sich dieser Mythos nicht belegen. Eine aktuelle Studie des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie hat keine Hinweise dafür gefunden, dass die Mondphasen über die Schlafqualität von Menschen mitentscheiden. Vielmehr sind es Ärger, Sorgen, Alkoholkonsum am Vorabend und die Essgewohnheiten, die den Schlaf beeinflussen. Die Forscher hatten für die Studie große Datensätze über den Schlaf zahlreicher Testpersonen ausgewertet. Außerdem wurden weitere Studien zum Zusammenhang von Vollmond und Schlaf herangezogen, um den Mythos wissenschaftlich zu untersuchen. Tatsächlich gibt es auch einzelne Studien, die einen vermeintlichen Einfluss des Vollmonds auf den Schlaf gefunden hatten. Allerdings mangelte es in diesen Studien an größeren Testpersonenanzahlen, so dass der Zufall eine zu große Rolle spielte oder andere Einflüsse das Schlafproblem erklären konnten. Es stellt sich aber die Frage, warum sich der Mythos so hartnäckig hält. Die Forscher erklären dieses mit zwei Effekten. Zum einen finden vor allem die wenigen Studien, die einen vermeintlichen Einfluss des Vollmonds auf den Schlaf gefunden haben, Eingang in die mediale Berichterstattung, andere dagegen nicht. Und zum anderen spielt selektive Wahrnehmung eine entscheidende Rolle: Liegt man bei Vollmond nachts wach, so wird man sich daran am nächsten Morgen erinnern, anderenfalls bleibt einem der Mond einfach nicht im Ge-

dächtnis. Und wie sieht es mit anderen Einflüssen des Vollmonds aus? Auch hier muss

man schlussfolgern, dass es sich da-

bei um Mythen handelt. So zei-

gen wissenschaftliche Unter-

suchungen, dass bei Voll-

mond weder mehr Kinder

geboren werden, egal wie

hartnäckig dies behauptet

wird, noch gibt es ein er-

höhtes Komplikationsri-

siko bei Operationen.

Auch die Behauptung, dass

bei Vollmond geschlagenes

Holz weniger schwindet und

reißt, lässt sich wissenschaft-

lich nicht untermauern.

Der Vollmond ist also tatsächlich

harmlos und Stefan muss sich wohl damit

abfinden, dass er einfach schlecht geschla-

fen hat. 



**Der Vollmond ist laut Studien nicht für Schlaflosigkeit verantwortlich.**

DPA