

## **UM DEN SCHLAF GEBRACHT. Vor allem Frauen glauben an den Einfluß des Mondes auf ihren Schlaf**

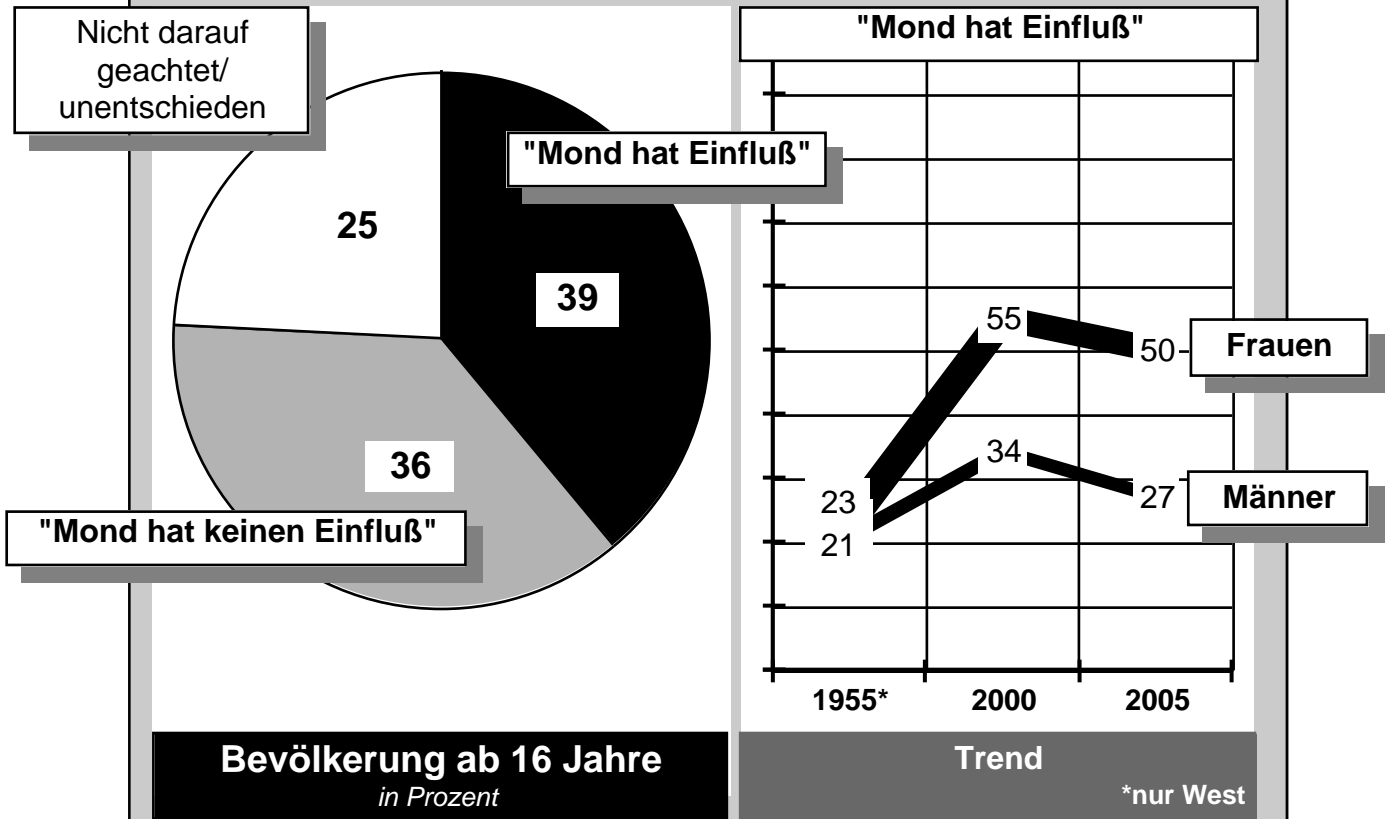
Allensbach am Bodensee, Mitte August 2005 - Daß der Mond die Gezeiten des Ozeans beeinflußt, kann wissenschaftlich bewiesen werden. Unbewiesen ist dagegen, daß er auch Einfluß auf die Gemüter der Menschen oder ihren Schlaf nimmt. Viele Menschen glauben allerdings daran. In einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach gaben 39 Prozent der Bevölkerung zu Protokoll, daß der Mond die Qualität ihres Schlafes bestimmt. Dabei geht nur ein Prozent von einem positiven Einfluß aus. Die meisten, die diesen Einfluß zu spüren glauben, sagen, daß ihnen vor allem die Vollmondphase beim Einschlafen oder Durchschlafen Schwierigkeiten bereitet.

Es sind vor allem die Frauen, die sich bei Vollmond mit dem Schlafen schwertun. Jede zweite Frau glaubt, bei Vollmond den Einfluß des Erdtrabanten auf ihren Schlaf zu spüren. Von den Männern meinen dies nur 27 Prozent. Merkwürdig an der Feststellung, der Vollmond wirke sich auf Stimmung, Gemüt und Schlaf des Menschen aus, ist jedoch, daß vor 50 Jahren die Zahl der Frauen und Männer, die diese Wirkung an sich selber wahrnahmen, sehr viel geringer war als heute, und daß sich Männer und Frauen damals in dieser Wahrnehmung so gut wie gar nicht unterschieden. Damals glaubten nur 23 Prozent der Frauen und 21 Prozent der Männer an einen Einfluß des Mondes auf die Qualität ihres Schlafes.

[www.ifd-allensbach.de](http://www.ifd-allensbach.de)  
Porträt des Instituts - Leistungsspektrum - Aktuelle Studien

# Einfluß des Mondes auf den Schlaf

FRAGE: "Was glauben Sie: Hat der Mond Einfluß darauf, ob Sie gut oder nicht so gut schlafen?"



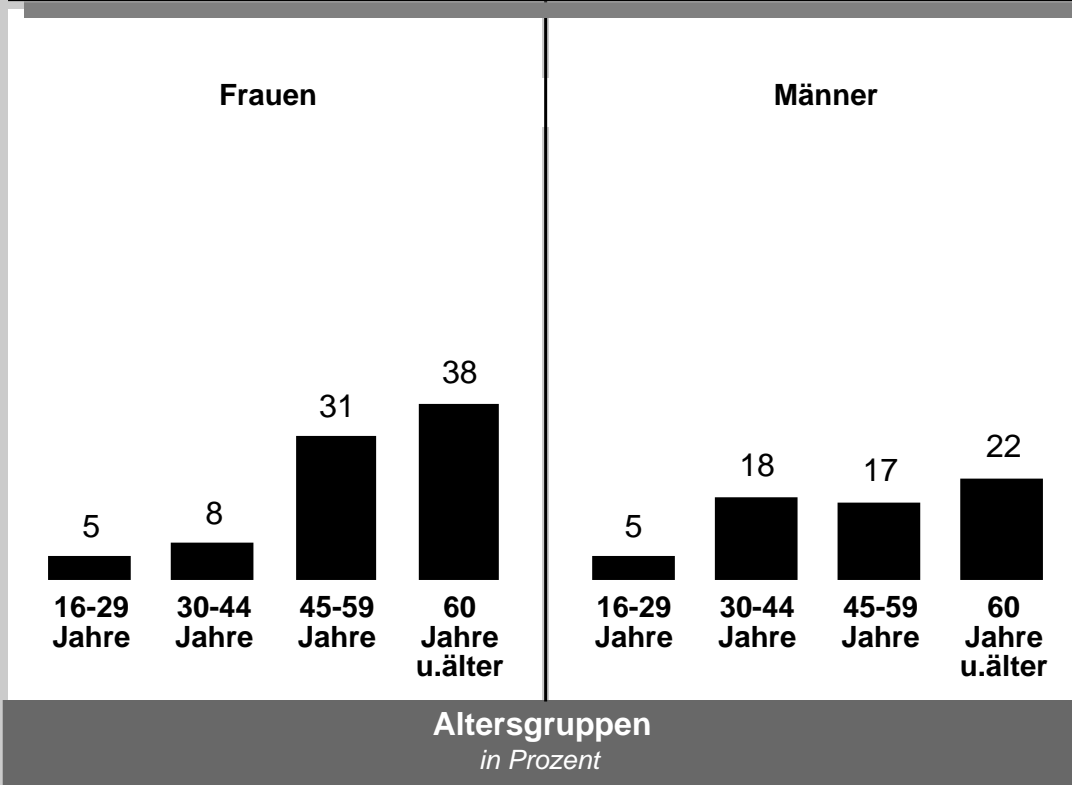
QUELLE: Allensbacher Archiv, IfD-Umfragen, zuletzt 7072, Juli 2005

Unabhängig davon, ob Vollmond ist oder nicht, werden Frauen (23 Prozent) häufiger als Männer (16 Prozent) von Schlafschwierigkeiten geplagt. Das war auch vor einem halben Jahrhundert schon so und betrifft spezielle Altersgruppen. Bei den jüngeren, den Unter-30jährigen klagten hier wie dort nur ganz wenige, zur Zeit gleichermaßen 5 Prozent der jungen Frauen und jungen Männer. In der darüberliegenden Altersgruppe der 30- bis 44jährigen sind es im Moment sogar eher die Männer, die zu 18 Prozent über Schlafprobleme klagten (Frauen 8 Prozent). Erst im Alter über 45 wird der Qualitätsunterschied des Schlafes zu Ungunsten der Frauen sehr deutlich. Fast jede dritte Frau im Alter zwischen 45 und 59 Jahren (31 Prozent) liegt oft wach und kann in der Nacht nicht einschlafen. Etwa ab dem 60. Lebensjahr klagten sogar 38 Prozent der Frauen über dieses Problem. Bei den Männern um die Fünfzig (17 Prozent) oder den älteren Männern ab dem 60. Lebensjahr gibt es sehr viel seltener Hinweise auf generelle Schlafschwierigkeiten (22 Prozent).

# Schlafschwierigkeiten

FRAGE: "Wie ist Ihr Schlaf: Können Sie meist gut durchschlafen, oder liegen Sie oft wach und können nicht mehr einschlafen?"

"Liege oft wach und kann nicht mehr einschlafen"



QUELLE: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 7072, Juli 2005

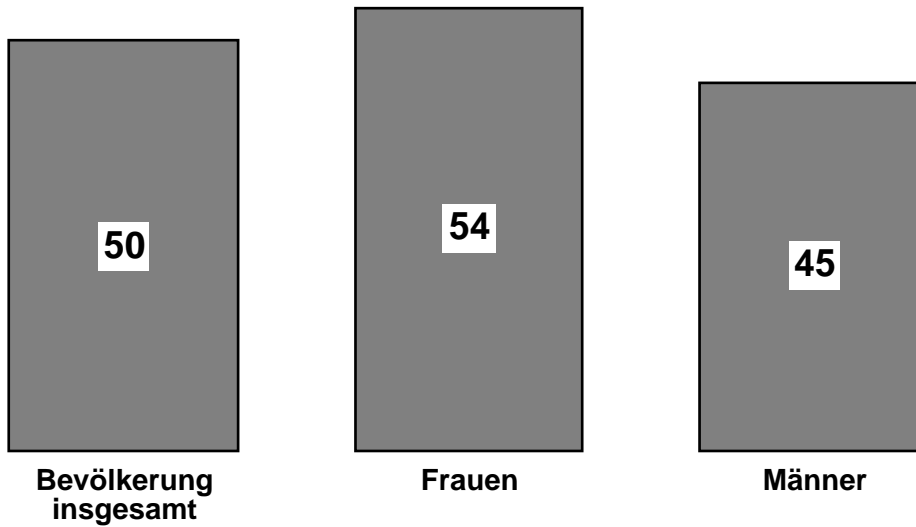
## TECHNISCHE DATEN FÜR DIE REDAKTION

Anzahl der Befragten:	2044
Repräsentanz:	Gesamtdeutschland, Bevölkerung ab 16 Jahre
Zeitraum der Befragung:	1. bis 13. Juli 2005
Archiv-Nummer der Umfrage:	7072

## Zu wenig Schlaf

FRAGE: "Haben Sie häufig das Gefühl, daß Sie mehr Schlaf brauchten?"

"Ja, brauche mehr Schlaf"



Bevölkerung ab 16 Jahre  
*in Prozent*

QUELLE: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 7072, Juli 2005