EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 18.09.2024 floatend Uhr | Anne Detloff

Vollmond

"Arrrrrg“ höre ich meinen Freund Leon im Flur herzhaft gähnen und in die Küche schluffen. "Boah, hast du auch so schlecht geschlafen wie ich?“, ruft er mir zu, während er die Kaffeemaschine einschaltet. "Hab geschlafen, wie ein Stein“, antworte ich und warte darauf, dass er sich mit seiner Tasse Kaffee neben mich auf die Couch setzt, bis ich frage: "Beschäftigt dich irgendwas, das dich wachgehalten hat?“

Leon schüttelt den Kopf. "Nö, bestimmt nur der Vollmond.“ Ich muss lachen: "Sag bloß, du bist so einer, der an Mond-Mythen glaubt.“ Leon guckt verwirrt. "Wieso Mond-Mythen? Es ist doch erwiesen, dass Menschen schlechter schlafen, wenn Vollmond ist.“ Ich schüttele den Kopf. "Eigentlich wurde nur einmal festgestellt, dass manche Menschen in Vollmond-Nächten ein paar Minuten länger zum Einschlafen gebraucht und insgesamt 20 Minuten weniger geschlafen haben. Und das sind meistens Menschen, die ohnehin zu Schlafstörungen neigen. Alles andere ist Aberglaube.“

Leon rollt mit den Augen. "Deinen Klugscheißer-Modus vertrag ich heute nicht. Ich glaub dran, dass der Mond irgendwie Einfluss auf meinen Schlaf hat.“

Beim Anblick meines schmollenden Freundes muss ich lächeln. "Na gut“, sage ich. "Aber nur, weil der Mond ja auch was mit Anziehungskraft zu tun hat.“ und zwinker ihm zu. "Und Anziehungskraft hat ja auch Einfluss auf uns beide.“. Diesmal schüttelt Leon den Kopf und lächelt mich dann an: "Einfach unverbesserlich.“

Quellen:
https://www.dak.de/dak/gesundheit/koerper-seele/schlaf/vollmond-und-die-auswirkungen-auf-den-koerper_18788 (zuletzt aufgerufen am 26. August 2024)

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel