

## Fruchtbarkeit und Mond

### Frauen doch nicht fruchtbarer bei Vollmond

Über Jahrhunderte galt als gesichert, dass es einen Zusammenhang zwischen der weiblichen Fruchtbarkeit und den Mondphasen gibt. Beobachtungen von Heilkundigen und sogar wissenschaftliche Studien legten nahe, dass Frauen mehrheitlich bei Vollmond ihre fruchtbarste Phase durchlaufen. Bei Vollmond gäbe es auch mehr Geburten. Bei Neumond hingegen beginne auffallend häufig die **Regelblutung**.

In den letzten 25 Jahren gingen Wissenschaftler/innen dem Zusammenhang von **Mond und Fruchtbarkeit** nach, dabei kam unter anderem folgendes heraus:

- Griechische Forscher fanden im Jahr 2013 bei 74 gesunden Frauen binnen eines Jahres (980 **Menstruationszyklen**) keine Synchronität mit den Mondphasen<sup>1</sup>.
- Eine britische Studie legte 2005 nahe, dass bei künstlichen Befruchtungen die Mondphasen keinen messbaren Einfluss auf den Behandlungserfolg haben<sup>2</sup>.

Die **kosmobiologische** Annahme, dass ursprünglich Mondphase und Zyklus aneinandergelockt waren und die moderne Lebensweise mit elektrischem Licht, Schichtdienst und hormoneller Verhütung das verändert habe, war ebenfalls nicht haltbar:

- Eine retrospektive spanische Studie fand bei fast 24.000 Geburten in den Jahren 1810 bis 1929 in ländlichen, industriell nicht erschlossenen Gebieten keinen Zusammenhang zwischen Mondphasen und Entbindungsdaten<sup>3</sup>.

- Eine Beobachtungsstudie eines Naturvolks in Mali brachte 1997 ein ähnliches Ergebnis: 477 Zyklen liessen keine Bezüge zu den Mondzyklen erkennen. Dabei lebten alle im Volk ohne elektrisches Licht und hormonelle Empfängnisverhütung<sup>4</sup>.

### Wieso ist plötzlich alles anders?

Frühere wissenschaftliche Arbeiten waren zum Teil vielleicht einfach nicht so genau wie die von heute: So zeigte eine chinesische Studie mit 826 jungen Teilnehmerinnen im Jahr 1986, dass die Wahrscheinlichkeit der Menstruation um den Neumond herum um das Doppelte bis Dreifache erhöht war<sup>5</sup>. „Um den Neumond herum“ umfasst jedoch mehrere Tage, wie die Regel ja auch. Heute wird im Rahmen von Studien stundengenau dokumentiert.

Dass Vollmond und Eisprung bzw. Vollmond und Entbindung eher zufällig zusammenfallen, ist auch aus anderen Gründen plausibel: Eine Mondphase dauert immer 29,5 Tage, der weibliche Zyklus jedoch variiert. Er wird kürzer oder länger, je nachdem, wie alt die Frau ist, wie viel Stress auf ihr lastet, ob sie Unter- oder Übergewicht hat und ob sie gerade ein Kind stillt. Dieselben Faktoren beeinflussen auch, ob eine Frau **schwanger** wird oder nicht.

Der Mond nimmt zwar auf viele Prozesse in der Natur Einfluss, auf den weiblichen Zyklus jedoch hat er offensichtlich keinen. Wenn du deine fruchtbarste Phase ermitteln möchtest, prüfe also lieber deine Basaltemperatur und beobachte ergänzend deinen Zervixschleim, statt abends in Richtung Mond zu schauen.



**Autorin: Petra Plaum**

1) Ilias I, Spanoudi F, Koukkou E, Adamopoulos DA, Nikopoulou SC. Do lunar phases influence menstruation? A year-long retrospective study. *Endocr Regul.* 2013 Jul;47(3):121-2. doi: 10.4149/endo\_2013\_03\_121. PMID: 23889481

2) Das S, Dodd S, Lewis-Jones DI, Patel FM, Drakeley AJ, Kingsland CR, Gazvani R. Do lunar phases affect conception rates in assisted reproduction? *J Assist Reprod Genet.* 2005 Jan;22(1):15-8. doi: 10.1007/s10815-005-0815-y. PMID: 15807217; PMCID: PMC3455390

3) Marco-Gracia FJ. The influence of the lunar cycle on spontaneous deliveries in historical rural environments. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol.* 2019 May;236:22-25. doi: 10.1016/j.ejogrb.2019.02.020. Epub 2019 Mar 2. PMID: 30877906

4) Strassmann, B.I. The biology of menstruation in *Homo sapiens*: total lifetime menses, fecundity, and nonsynchrony in a natural fertility population. *Current Anthropol* 197;38:123-129

5) Law SP. The regulation of menstrual cycle and its relationship to the moon. *Acta Obstet Gynecol Scand.* 1986;65(1):45-8. doi: 10.3109/00016348609158228. PMID: 3716780