

## Durch die Nase schlafen

Träume werden durch Gerüche beeinflusst. Je angenehmer diese sind, desto lieblicher ist die Erinnerung

Alpträume kann auch der schönste Geruch im Schlafzimmer nicht bannen. Allerdings kann ein wohltuender Duft dem Traum einen Teil des Schreckens nehmen. Dies lasen Studien an der HNO-Klinik der Universität Mannheim in Zusammenarbeit mit dem Zentralinstitut für Seelische

Gesundheit vermuten. Das Forscherteam um den HNO-Professor Boris Stuck und den bekannten Traumforscher Michael Schredl hatte 15 junge „riechgesunde“ Probandinnen untersucht.

Jeweils dreimal pro Nacht wurden die Versuchspersonen geweckt - in der traumreichen, sogenannten REM-Phase. Kurz vor dem Aufwecken boten die Wissenschaftler den Schlafenden für zehn Sekunden verschiedene Geruchsreize an:

übelriechenden Schwefelwasserstoff, nach Rosen duftendes Phenylethylamin (PEA) und neutrale Kontrollluft.

In 40 der 45 Fälle konnten sich die geweckten Probandinnen an den Trauminhalt erinnern. Auf einer Skala von -3 bis +3 mussten die Versuchspersonen schließlich vermerken, ob sie eher positive oder negative Gefühle mit dem Traum verbanden.

Es zeigte sich eine statistisch signifikante Beziehung zwischen Reiz und „emotionaler Einfärbung“ der Träume: Während die Erinnerung daran nach neutralem Reiz schwach positiv empfunden wurde (-1-0,5), verschob sich die „emotionale Einfärbung“ bei dem unangenehmen Geruch in den negativen Bereich (-0,4). Bei dem angenehmen dagegen wurden die Träume deutlich positiver empfunden (+1,2). Nur bei einer Probandin fiel die Beurteilung des Traumes nach angenehmem Duft schwach negativ aus.

In früheren Versuchen hatte Stuck bereits festgestellt, dass bestimmte Duftstoffe, die lediglich riechen und keine reizende oder stechende Komponente besitzen, den Schlaf eines Menschen auch in hoher Konzentration nicht unterbrechen. Damit lässt sich das Traumerlebnis beeinflussen, ohne den Schläfer zu stören.

Stuck und seine Kollegen hoffen, mit der Darbietung von angenehmen Düften ein neues therapeutisches Feld zu erschließen: Patienten könnte so zu „süßeren Träumen“ verholfen werden.