

Angenehme Düfte bringen liebliche Träume

MANNHEIM, 15. Februar (dpa). Wer im Schlaf angenehme Düfte schnuppert, träumt schöner. „Träume werden durch Gerüche beeinflusst“, schreibt das Magazin „Geo“ in seiner März-Ausgabe über eine Studie der Mannheimer Universitätsklinik und des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit. Je schöner ein Schlafender einen Geruch findet, desto lieblicher sei auch die Erinnerung an den Traum nach dem Aufwachen. Dies hat eine Untersuchung von Wissenschaftlern um den Medizinprofessor Boris Stuck und den Traumforscher Michael Schredl gezeigt. Alpträume allerdings, sagte Schredl am Freitag, ließen sich nicht nur mit schönen Düften aus dem Schlafzimmer verbannen. Für die Studie wurden 15 junge Frauen jeweils dreimal pro Nacht in der traumreichen Schlafphase, der sogenannten Rem-Phase, geweckt. Kurz vorher ließen die Forscher die Probandinnen zehn Sekunden lang verschiedene Aromen riechen - stinkenden Schwefelwasserstoff, nach Rosen duftendes Phenylethylamin und neutrale Kontrollluft. In zehn von 15 Fällen wussten die Frauen noch, was sie geträumt hatten. Dabei zeigte sich: Nach einem übelriechenden Duft wurde der Traum eher in negativer Erinnerung behalten, nach einem angenehmen Geruch dagegen sahen die Frauen ihre Träume deutlich positiver. Mit ihren Erkenntnissen wollen die Forscher nun weiter untersuchen, wie Patienten zu süßeren Träumen verhelfen werden kann.