



Leseprobe aus Böhnke und Skalli, Wenn wir schlafen,
ISBN 978-3-407-75692-3 © 2023 Beltz & Gelberg
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-75692-3](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-75692-3)

Inhalt

Z, ZZZ, ZZZZZZZ...	4
Darum ist Schlaf wichtig für dich	6
Das passiert im Körper, wenn du schläfst	8
Warum schlafen Menschen eigentlich?	10
Darum ist es normal, nachts aufzuwachen	12
Das macht zu wenig Schlaf mit dir	14
Ungewöhnliche Orte zum Schlafen	16
Warum Kinder mehr Schlaf brauchen als Erwachsene	18
Darum träumst du	20
Das ist deine innere Uhr	22
Warum es gut ist, immer zur selben Zeit ins Bett zu gehen	24
Das passiert im Körper, wenn du müde oder wach bist	26
So schliefen die Menschen früher	28
So schlafen die Menschen heute	30
Schlafen in der Zukunft	32
Und was träumst du so?	34
Mittagsschläfchen	36
Warum Menschen manchmal schlecht alleine schlafen können	38

Wie Tiere im Wasser schlafen	40
Darum haben manche Angst vorm Schlafen	42
Die Phasen deines Schlafs	44
Licht und Dunkelheit	46
Warum sind manche Tiere eigentlich nachtaktiv?	48
Der Nachthimmel	50
Wie Tiere der Luft schlafen	52
Zu diesen Zeiten geht die Welt ins Bett	54
Stille Nacht, laute Nacht	56
Darum schlafwandeln manche Kinder	58
Wie Heimtiere schlafen (und träumen)	60
Wenn deine innere Uhr aus dem Takt gerät	62
Kann man schlafen wie ...?	64
Wie Tiere an Land schlafen	66
Besondere Nächte	68
Das hilft dir beim Einschlafen	70
Das passiert nachts in der Stadt, wenn (fast) alle schlafen	72
Welcher Schlaftyp bist du?	74
Warum manche Tiere den Winter verschlafen	76
Hexen, Vampire und Werwölfe	78

Z,ZZZ,ZZZZZZZ...

Wusstest du, dass du etwa 24 Jahre deines Lebens einfach verpennst? 24 Jahre, das ist knapp ein Drittel deines Lebens! Was für eine Verschwendung, oder?! Stell dir vor, du könntest diese Zeit anders nutzen – zum Fernsehen, Malen, Freunde treffen.

Manche Kinder versuchen jeden Abend aufs Neue, das Zubettgehen hinauszuzögern. Genau in dem Moment, in dem sie sich bettfertig machen sollen, fällt ihnen ein, dass sie noch etwas in ihren Schulranzen packen müssen. Oder sie erleiden einen plötzlichen Schwächeanfall und können ihren Schlafanzug nur gaaaaanz langsam anziehen. Pipimachen, normalerweise eine Sache von 30 Sekunden, dauert auf einmal mehrere Minuten.

Kann ich noch was trinken? Liest du mir noch was vor? Darf ich noch ein Hörspiel hören? Nur fünf Minuten!

Vielleicht gehörst du auch zu den Kindern, die Schlafen für unnötig halten, langweilig oder nervig. Stundenlang scheinbar regungslos auf einer Matratze rumzuliegen ist ja auch ganz schön doof.

Von wegen! Auch wenn es dir vielleicht vorkommt, als würdest du für acht bis zehn Stunden wie ein Stein im Bett liegen: In deinem Körper passiert während dieser Zeit ganz viel. Das Gehirn verarbeitet die Erlebnisse des Tages und speichert Gelerntes ab.

Von außen betrachtet liegst du übrigens ganz und gar nicht regungslos da. Wenn du träumst, bewegen sich deine Augen unter den geschlossenen Lidern hin und her. Du bist nachts sogar mehrmals wach.

Und von Langeweile kann beim Schlafen auch nicht die Rede sein. In deinen Träumen kannst du die fantastischsten Dinge erleben. Du kannst dir Flügel wachsen lassen oder auf dem Rücken eines Löwen durch die Wüste reiten.

5

Wo wir gerade bei Löwen sind: Auch Tiere benötigen regelmäßige Ruhephasen. Fische, Vögel, ja sogar Würmer schlummern, um sich zu erholen.

Schlafen ist überlebenswichtig, schlafen macht schlau. Oder anders gesagt: Wer nicht schläft, bleibt dumm.

Darum ist Schlaf wichtig für dich

Besser denken, höher hüpfen, wohler fühlen: Wenn du schläfst, erholt sich dein Körper. Das hilft dir beispielsweise am nächsten Tag, die Matheaufgaben zu lösen oder weniger Fehler beim Schreiben zu machen.

Anders, als du denken könntest, schaltet das Gehirn im Schlaf nicht völlig ab. Es stimmt zwar, dass das Gehirn erst mal runterfährt, dann ist es aber wieder sehr aktiv, teilweise sogar aktiver, als wenn du wach bist.

6



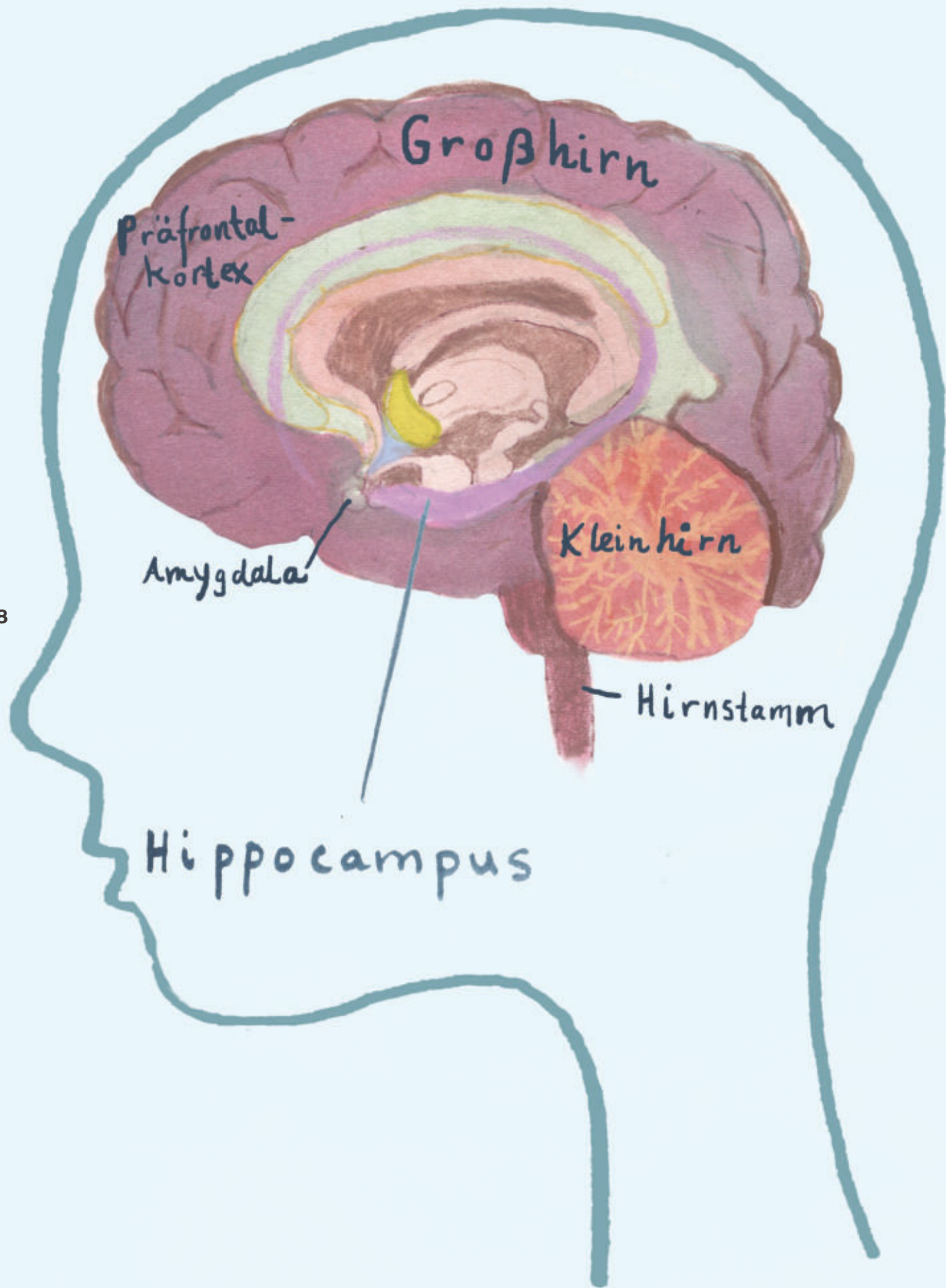


Im Schlaf überträgt dein Gehirn die Erinnerungen aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis, das kann etwa ein neuer Lösungsweg in Mathe sein, ein taktisch kluger Schachzug oder ein neues Wort.

Schlaf ist »das Schweizer Taschenmesser für Gesundheit«, sagt der weltweit bekannte Schlafforscher Matthew Walker.

Was Walker damit sagen will: Der Schlaf hat viele verschiedene Funktionen. Er beeinflusst etwa, wie gut Menschen sich erinnern, altern und träumen. Genügend Schlaf beugt auch Krankheiten vor, darunter eine, die vergesslich werden lässt: Alzheimer.

Es spricht also einiges dafür, ausreichend zu schlafen.



Das passiert im Körper, wenn du schläfst

Im Schlaf geschieht absolut nichts. Nada, null, niente! Du fällst in ein schwarzes Loch und wachst erst nach Stunden wieder auf ... könnte man meinen, aber das Gegenteil ist der Fall! Im Schlaf passieren sehr viele verschiedene Dinge:

Der natürliche Kampf-oder-Flucht-Modus, der aktiv ist, wenn du wach bist, schaltet sich ab. Die Nerven beruhigen sich und der Körper kann sich endlich mal so richtig entspannen.

Die Muskeln erschlaffen, und der Körper kühlt ab, nicht viel, aber immerhin ein bisschen. Das Blut übt nun weniger Druck auf die Adern aus, das heißt, der Blutdruck sinkt. Zudem geht die Körperpolizei auf Streife: Das Immunsystem beginnt zu arbeiten.

Auch in deinem Kopf ist eine Menge los. Dein Gehirn mag vor allem den Tiefschlaf. In dieser Schlafphase verändert sich deine Gehirnaktivität. Du lernst aus den Erfahrungen, die du am Tag gesammelt hast.

Das geht so: Ein bestimmter Teil deines Gehirns entscheidet darüber, was du behältst – und was du vergisst. Der Hippocampus speichert tagsüber, was du erlebst, fühlst und wahrnimmst.

Das Problem: Der Hippocampus hat nur wenig Speicherplatz. Er muss daher immer wieder Informationen auslagern, um diese dauerhaft zu speichern.

Das macht er, indem er die Neuigkeiten immer wieder ans Großhirn schickt – bis sich diese ins Gedächtnis eingepägt haben. Der Hippocampus trainiert also das Großhirn, während du schläfst.

Egal ob schön oder hässlich, lustig oder traurig – im Schlaf prägst du dir Dinge ein. Und das ist gut so! Diese Erfahrungen können dir im Leben helfen, Situationen zu meistern und Herausforderungen zu bewältigen.

Darum ist es normal, nachts aufzuwachen

Jede Nacht wachst du bis zu 30-mal auf. Nicht nur, weil du etwa aufs Klo musst, es draußen donnert oder deine Schwester oder dein Bruder schnarcht.

Forscher vermuten, dass du nachts immer wieder die Augen öffnest, weil du eine Art eingebaute Alarmanlage in dir hast. Sie springt regelmäßig an und lässt dich dein Kinderzimmer abchecken.

Zu Hause in deinem Bett kann dir zwar nichts passieren. Früher aber, als die Menschen noch in Höhlen geschlafen haben, mussten sie ständig damit rechnen, dass nachts ein Säbelzähntiger vorbeischaudert oder ihr wärmendes Feuer ausgegangen ist.

Sie haben daher wohl öfter mal umhergeblinzelt und sich versichert: Alles noch in Ordnung! Und weil sich der Schutzmechanismus über Hunderttausende von Jahren bewährt hat, haben die Menschen ihn wahrscheinlich noch heute.





Cool, so eine eingebaute Alarmanlage, oder?
Und nützlich! Ohne sie gäbe es den Homo
sapiens heute vielleicht nicht mehr. Und solange
die Schlummerpausen nur wenige Sekunden
oder Minuten dauern, stören sie auch nicht.