



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

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

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

