

BIBIBIBER HAT DA MAL 'NE FRAGE

WARUM MUSS
ICH SCHLAFEN?



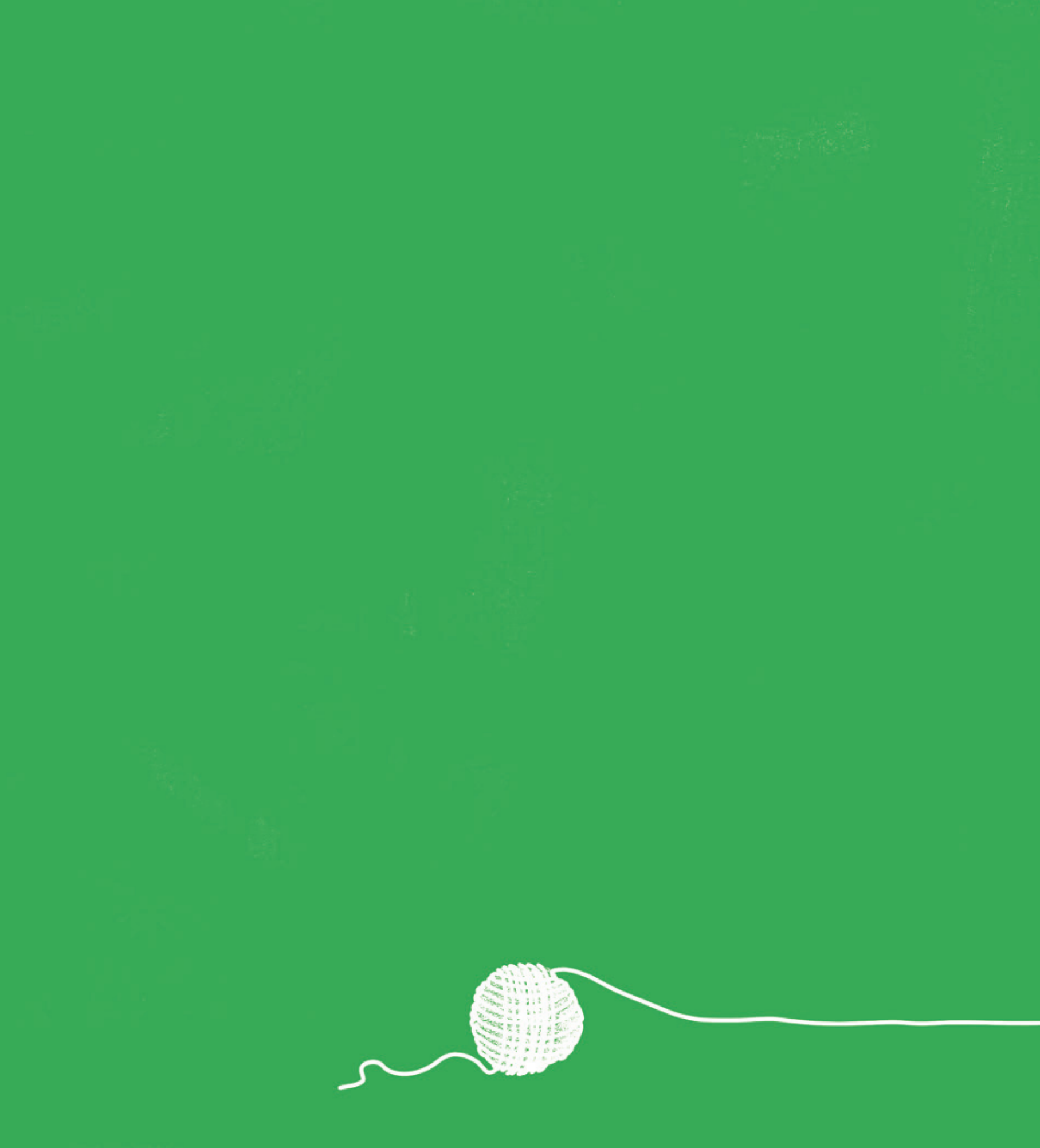
SPIEGEL
Bestseller-
Autorin



DR. MAITHI NGUYEN-KIM
& MARIE MEIMBERG

wissen, warum Schlaf uns vor uns selbst schützt
und die Welt schöner macht

Oetinger

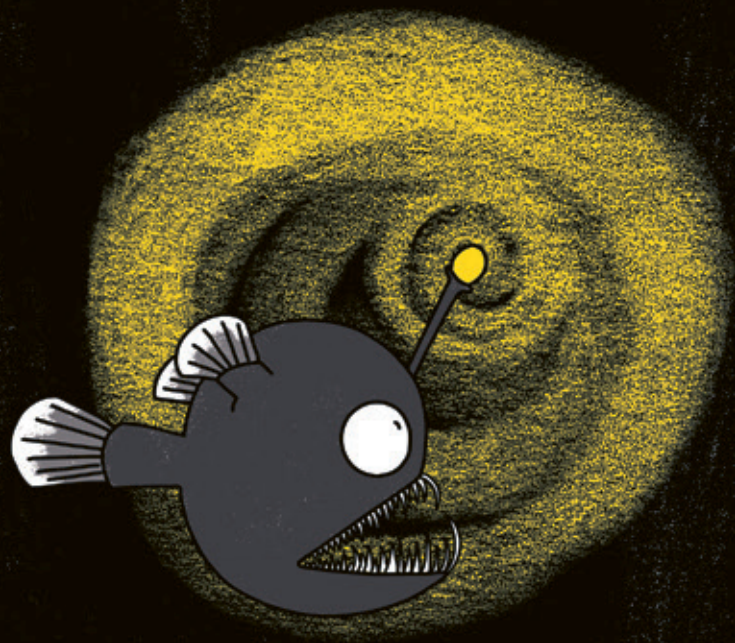


AUS EINER SCHEINBAR KLEINEN FRAGE
KANN WAHRES WISSEN WERDEN, WENN WIR SIE ERNST
NEHMEN UND SIE NICHT MIT KURZEN ANTWORTEN ABWIMMELN.

Wenn wir ihr Raum geben, wird aus einem kleinen Teil ein großes Puzzle.
Aus einem dünnen Faden ein starkes Netz. Aus einer leisen Stimme ein lauter
Chor. Eine scheinbar kleine Frage hat die Kraft, das Eis zu brechen. Darunter
wartet eine Welt, die selbst Erwachsene staunen lässt. Wir müssen nicht auf
Wunder warten. Denn sie sind schon da.

MAITHI NGUYEN-KIM & MARIE MEIMBERG

BIBIBIBER HAT DA MAL 'NE FRAGE
WARUM MUSS
ICH SCHLAFEN?



TEXT: DR. MAITHI NGUYEN-KIM & MARIE MEIMBERG
WISSENSCHAFTLICHE EXPERTISE: DR. LARS DITTRICH
IDEE & BILDER: MARIE MEIMBERG

Verlag Friedrich Oetinger · Hamburg

HIER GEHT ES LOS:

WaWaWaschbär, was geht?
Du, ich hab da mal 'ne Frage.
Ich möchte gerne einen richtig
krassen Damm bauen.
Also einen RICHTIG KRASSEN!!!
Aber dafür muss ich ordentlich reinhauen!
Schaffe, schaffe, Dämmle baue!
Nächste Woche geht's los.
Und ich brauch Deine Hilfe!!!
Bist Du dabei?

Jo, BiBiBiber.
An sich,
immer gern,
aber die Sache
ist die, ich ...

Treffpunkt ist bei mir am kleinen See.
Und es wäre super, wenn Du vielleicht
noch ein, zwei Schaufeln „besorgen“
könntest, wenn Du weißt, was ich meine.
Ich sag mal so: eher ungefragt von
Menschen „ausleihen“. Kenne einfach
niemanden, der so gut darin ist, hier und
da mal was mitgehen zu lassen. Das wäre
echt super, weil ich will noch ein paar
Tiere fragen, ob sie mitbauen und ...

Hä? Na klar!
Ich find Pausen richtig cool.
Bin schon gerne auch mal
unterwegs und so.
Aber gemütlich drinnen
in meiner Höhle abhängen?
LIEBE ICH!
Vor allem, wenn es draußen
unangenehm wird. Aber ey,
mach Du Dein Ding.
Und frag doch mal
MoMoMöwe, ob sie Dir
helfen kann. Die hat zwar
keine gelben Zähne.
Und Schaufeln auch nicht.
Aber Winterpause macht sie
keine. Und sie ist auch echt
immer superaktiv.

U
M
B
L
Ä
T
T
E
R
N

WINTERPAUSE???
Schlafen, fressen, schlafen, fressen.
Das ist ja megalangweilig!
Du bist doch sonst nicht so ein
Pausenpisspupser.

Ah ja. Da auch. Bei mir ist bis
Frühling Winterpause angesagt!!!



Ey, BiBiBiber. Ich will Dich echt nicht unterbrechen, aber ...

... na ja, und die anderen Tiere, die haben halt keine gelben Zähne, und da würden so Schaufeln echt helfen. Und dann wäre es super, wenn Du noch ...

HEEEEEYYYY!
Jetzt hör mir mal zu!!
Nächste Woche, da ...

Was ist nächste Woche?
Da geht's los!
Das ist nächste Woche.

Das ist leider ganz
schlecht nächste Woche.

Äh, okay. Warum?

Da ist bei mir Schlummer-Pause
angesagt. Ruhezeit. Siesta. Da wird
gar kein Dämmle gebaut. Und keine
Schaufel geklaut. Da mach ich
halblang. Chill mich in meine Höhle.
Und leg die Füße hoch.

Die ganze Woche?

Ja. Die ganze Woche.

Und die darauf?

Die auch.

Und die darauf?

Die auch.

Und die darauf?

Die auch.

Und die darauf?

Moment.
Lass mal schauen ...



MoMoMöwe, alles klar?
Ich will nächste Woche ein krasses Projekt starten:
DEN GRÖSSTEN DAMM DER WELT.
Und ich such noch Tiere, die mitbauen.
Bist Du am Start?

Klar, klingt klasse.
Wann genau willst du denn bauen?

Na, nächste Woche. Immer nachts.

Oh, das ist schlecht.

Warum ist das schlecht? Ist doch super!

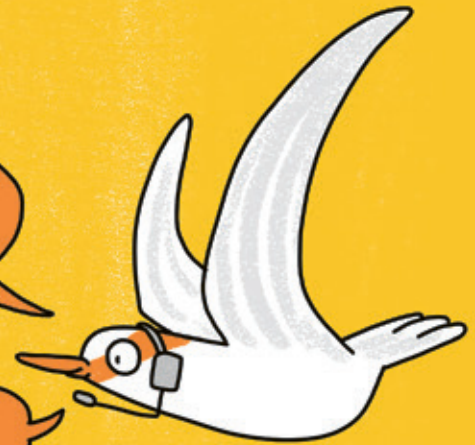
Nee. Nachts ist wirklich
schlecht bei mir, da schlafe ich.

Ey, was ist denn los bei Euch allen?!?
Immer nur schlafenschlafenschlafen.
Wie langweilig will man bitte sein???
Pffffffffffffff.

Ach, komm schon! Ärger Dich doch
nicht. Kann ich ja nichts für. Ich schlafe
nachts halt. Frag lieber mal Fred
Fledermaus. Den habe ich tagsüber
noch nie gesehen! Der ist bestimmt
nachts wach. Und kann Dir helfen.

Hallo, Fred Fledermaus!
Alles gut?

Hi!



Du, ich will ein richtig großes Damm-Ding hochziehen! Kannst Du rumkommen und helfen? Ich starte nächste Woche. Immer nachts.

Mist.

Warum Mist?

Da muss ich schlafen.

Wie jetzt, da musst Du schlafen?!? Kannst Du nachts nicht? MoMoMöwe meinte, sie hat Dich tagsüber noch nie gesehen. Deswegen dachte ich, Du schläfst immer am Tag. Stimmt das nicht?

Doch.

Wie jetzt? Du kannst nachts nicht helfen nächste Woche, weil Du da schläfst. Und tagsüber schläfst Du auch? Du kannst doch nicht den Tag UND die Nacht verpennen!

Doch.

Wie jetzt, doch?

Na, doch. Ich verpenne den Tag und die Nacht. Ist Dir das noch nie aufgefallen?

Mmmmh. Und wann bist Du dann wach? Bleibt ja nichts mehr übrig.

Na, doch. Immer vorher und nachher. Also kurz vor der Nacht. Und kurz vor dem Tag. Ich bin immer so um die Dämmerung unterwegs.

Nicht Dein Ernst.

Doch.

Nur in der Dämmerung??? Das macht ja gar keinen Sinn!

Doch.

Ey, Du nervst mich langsam mit Deinem DOCH-DOCH-DOCH. Wie lang soll so 'ne Dämmerung sein? Ein, zwei Stunden? Wenn Du morgens eine Dämmerung lang wach bist. Und abends auch. Dann sind das ja grad mal vier Stunden?!? Du willst mir doch nicht erzählen, dass Du nur vier Stunden wach bist?

Doch.

Du mit Deinem DOCH, ey! DOCH-DOCH-EIERLOCH, oder was?!? Du kannst auch einfach sagen, dass Du keine Lust hast, mir zu helfen.

Nee, ehrlich!!! Ich lüg nicht! Ich schlaf knapp 20 Stunden am Tag!!! Und ab nächster Woche bin ich eh so richtig raus. Da ist Winterschlaf angesagt. Tut mir echt leid.

Das ist echt die lahmste
Ausrede überhaupt!
Für mich bist Du ab jetzt
nicht mehr Fred Fledermaus.
Sondern Fred Flunkertsichraus.
Oder hier: Fred Fauleshaus.

Ey. Das find ich voll
uncool, BiBiBiber.

Weißt Du,
was ich uncool finde?
JAMMERLAPPEN!
TSCHÜSS, DU
JAMMERLAPPEN!

Eigentlich ist Fred Fledermaus ja
richtig lieb. Aber ich möchte nicht
angelogen werden. Das fühlt sich
gemein an. Und außerdem will ich
diesen Super-Damm! Nur alleine wird
das nichts. Oder vielleicht doch? Was,
wenn ich einfach durcharbeite? Ich
bin ja kein Jammerlappen. Kein faules
Doch-Doch-Eierloch! Was, wenn ich
einfach weniger schlafe?



Oder noch besser: Was, wenn ich einfach gar nicht mehr schlafe?!? Kann ja nicht soooooooooo schwierig sein. Und schlafen ist ja eh superlangweilig. Dann muss ich mich halt mal zusammenreißen. Sollen die anderen doch ihr Leben mit Schlaf verschwenden. Ich werde in die Geschichte eingehen. Ich werde nicht irgendeinen Damm bauen. NEIN! Ich werde den größten Damm bauen, den die Welt je gesehen hat. Es werden harte Nächte. Und noch härtere Tage. Aber Pausen sind für Pappnasen. Bettbanausen. Kissenkuschler. Ich werde mir mit Muskelkraft und bloßen gelben Zähnen ein Damm-Denkmal bauen! Warum? Weil ich mich zusammenreiße. Weil ich die Extra-Meile schwimme! Und nicht nur bereit bin, an meine Grenzen zu gehen. Nein. Ich werde über meine Grenzen hinauswachsen! Ich, ich bin kein Schlummerloser, keine Schlafnase.

ICH BIN BiBiBIBER!!!



Ja, BiBiBiber war richtig motiviert. Und trotzdem grummelte es im Biber-Bauch. Warum wollte niemand mitbauen? Vor lauter Grummeligsein konnte BiBiBiber gar nicht einschlafen. „So ein Mist, ey!“, hörte man es aus dem Biber-Bau schimpfen. „Warum müssen wir überhaupt schlafen? Ist doch supernervig! Und warum ...“ Da hatte BiBiBiber eine Idee! Und fiel vor Freude fast aus der Hängematte.

Mai und Marie? Hi, BiBiBiber hier.
Ich hab da mal 'ne Frage.

WARUM MUSS ICH SCHLAFEN?

BIBIBIBER!!!

GEMÜTLICH HAST DU ES HIER!

Ja, aber ich bin echt ein bisschen genervt.

Alle wollen schlafen und niemand will Damm bauen. Das ist doch superlangweilig!!!
Schläft Ihr zwei eigentlich auch? Und wenn ja: Wann? Und sowieso ist Schlafen nicht total
verschwendete Zeit??? Wir könnten hier den Damm-Bau des Jahrhunderts angehen und
stattdessen schlafen alle!?! Gibt es vielleicht auch irgendjemanden, der nicht schläft? Und ...

WOW. SO VIELE FRAGEN.
ALSO WIR - WIR LIEBEN SCHLAFEN!!!
KOMM, WIR KUSCHELN UNS EIN.
UND FANGEN GANZ VON VORNE AN.



DAS ALLES STECKT HIER DRIN:

SEITE
10 - 13

Warum Schlaf eigentlich superunpraktisch ist. Oder vielleicht doch nicht?

14 - 27

Über Tag und Nacht, Zellen-Zimmer, Photosynthese-Käsekuchen und das erste Leben auf der Erde.

28 - 33

Die innere Uhr – und warum BiBiBiber einen Proteine-Fanclub gründen will.

34 - 41

Über Perlen-Ketten und warum WaWaWaschbär weiß, wie man sich Dinge von Menschen „ausleiht“.

42 - 47

Warum Pferde nicht kotzen können – und wo die Natur sonst noch so vor sich hingestümpert hat.

48 - 53

Über frühe und späte Vögel und andere Tier-Schlafgewohnheiten.

54 - 61

Warum Zellen Hausaufgaben haben, aber nicht alles auf einmal machen.

62 - 67

Wie wir durch den Schlaf tauchen, wann wir träumen und wie gruselige Albträume weniger gruselig werden.

68 - 73

Über unser Gedächtnis und eine Sanduhr, die Hausaufgaben-Berge messen kann.

74 - 89

Warum wir unsere inneren Uhren nicht ignorieren sollten, was uns beim Einschlafen helfen kann und warum wir Schafe nicht nur zählen können.

90 - 95

Mehr Schlaf, weniger Wettkampf – für alle.

96 - 103

Eine Gute-Nacht-Geschichte und ein Ende in der Hängematte.

104 - 105

Mehr Infos über Mai und Marie und jede Menge DANK.



Wir alle schlafen. Also Du. Und wir. Immer und immer wieder. Und doch ist es irgendwie gar nicht so einfach, dieses SCHLAFEN zu beschreiben. Die einen schlafen mehr, die anderen weniger. Manche schlafen früh. Andere spät. Dann gibt es welche, die schlafen wochenlang. Und wieder welche, die kaum Pausen machen. Die einen schlafen schwimmend. Andere gleiten dabei durch die Luft. Oder hängen kopfüber von Höhlendecken. Wir Menschen legen uns wie die meisten Landtiere zum Schlafen hin.

Wenn wir Menschen schlafen, werden unsere Körper schlaff und wir bewegen uns weniger. Unsere Atmung wird langsamer. Unsere Körpertemperatur sinkt. Und unsere Herzen schlagen weniger oft. Wir verbrauchen weniger Kraft und Energie.





Unsere Augen, Ohren, die Nase und die Haut senden zwar auch im Schlaf Botschaften an unser Gehirn. Unsere Haut, die ruft dem Gehirn auch im Schlaf zu: „Oh, die Decke fühlt sich richtig weich und gemütlich an!“ Unsere Nase schickt die Nachricht: „Sie duftet auch so schön frisch gewaschen, die Decke.“ „Sie knistert ein bisschen“, melden die Ohren. Und unsere Augen? Na ja. Die rufen so was wie: „Also, wir sind zu. Deswegen ist hier alles dunkel, liebes Gehirn!“ Aber wenn wir schlafen, ist es ein bisschen so, als würde sich unser Gehirn die Ohren zuhalten. Es will die ganzen Haut-Nase-Ohren-Augen-Botschaften einfach nicht hören. Und ignoriert sie. Es muss schon was richtig Krasses passieren, damit es doch hinhört. Damit es aufhört mit der Ignoriererei. Ja, im Schlaf liegen wir einfach so da. Wir wissen nicht mehr, wo wir sind. Und was um uns herum passiert. Wir ...

BiBiBiber: Äh, also Entschuldigung, wenn ich hier direkt mal unterbrechen muss. Aber ist das nicht unglaublich unpraktisch? Wenn das Gehirn Botschaften ignoriert und wir da so rumliegen und einfach nicht checken, was um uns herum passiert?!? Ich meine, da könnte ja wirklich jedes Raubtier kommen und uns zum Mittagessen machen. Und wir? Wir würden es noch nicht mal mitbekommen. Nein danke!

Ja, irgendwie hast Du schon recht. Viele von uns sind im Schlaf wirklich angreifbar. Und schutzlos. Aber denk mal an einen richtig starken Bär. Der muss ja keine Angst haben, dass ihn jemand zum Mittagessen erklärt, nur weil er sich ein kleines Schläfchen gönnt.

BiBiBiber: Ach! Mist! Ich hätte mal BaBaBär wegen der Damm-Bau-Aktion anrufen sollen! Mach ich später. Aber erst mal will ich das mit dem Schlafen jetzt klären. Weil, na gut, ich sehe ein: An BaBaBär traut sich niemand so richtig ran. Auch im Schlaf nicht. Da haben alle zu viel Respekt. Also ist schlafen für einen Bär vielleicht nicht so gefährlich. Aber ich find schlafen trotzdem doof! Weil, mal ehrlich: Selbst BaBaBär könnte doch die Zeit, die er verpennt, viel besser nutzen. Er könnte Futter suchen. Oder Bären-Babys machen. Oder sich mit mir zum Damm-Bauen verabreden!!!

Okay. Also findest Du Schlaf doof, weil er uns schutzlos macht. Und angreifbar. Und weil wir die Zeit für andere Dinge nutzen sollten. Aber, die Sache ist die ...





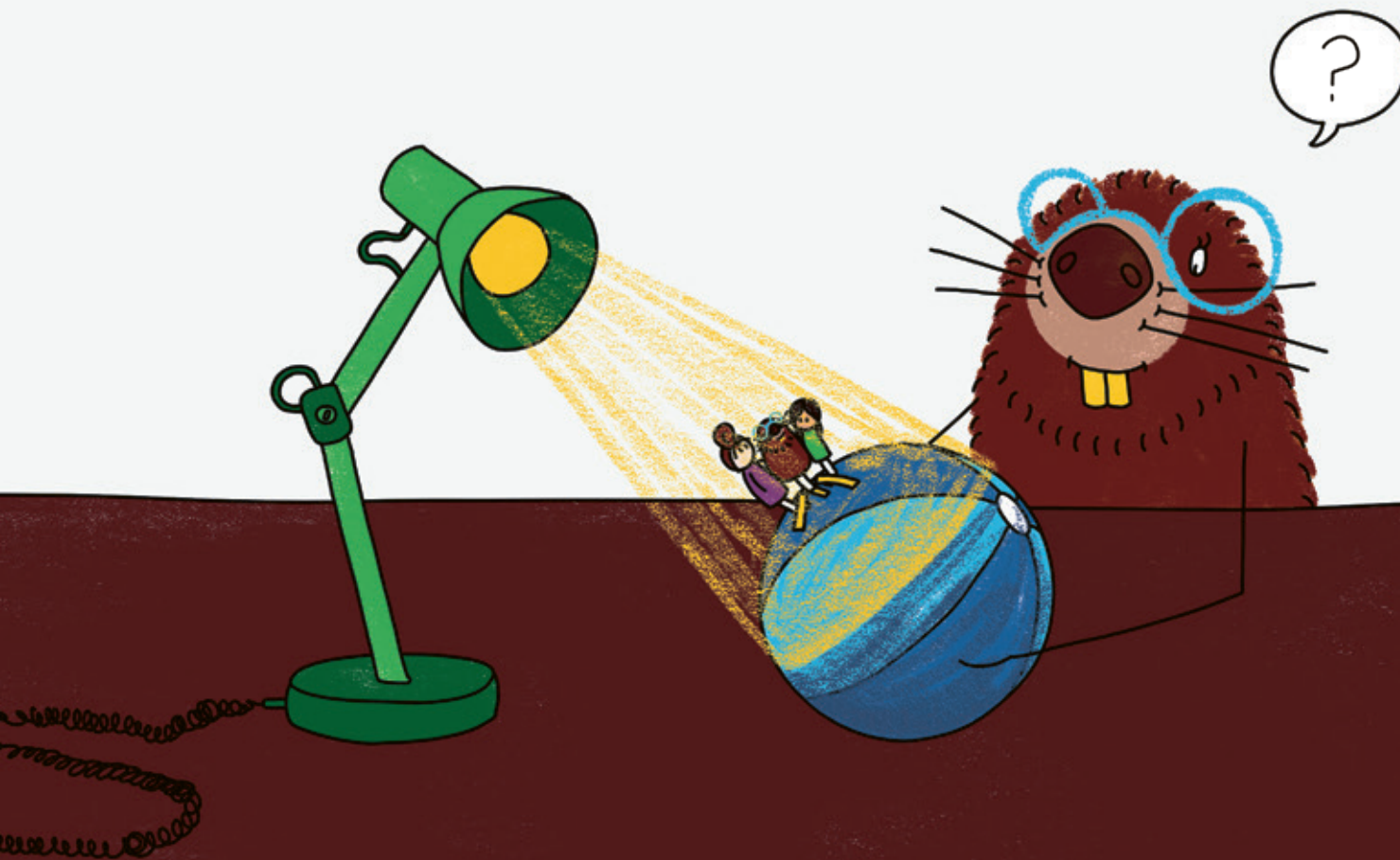
BiBiBiber: Ha! Ich hab's: Jetzt sagt Ihr mir bestimmt gleich, dass es irgendeine Sache gibt, die so richtig mega-wichtig und ultra-krass ist, und die unsere Körper nur im Schlaf machen können. Und weil diese Sache ach so mega-wichtig-ultra-krass-super ist, müssen wir alle jeden Tag schlafen! Okay, raus damit: Was ist diese eine Mega-Wichtige-Ultra-Krasse-Super-Schlaf-Funktion?

Die gibt es nicht.

BiBiBiber: Wie jetzt, die gibt es nicht?

Ja, diese EINE Mega-Wichtige-Ultra-Krasse-Super-Schlaf-Funktion, die gibt es nicht.





BiBiBiber: Die gibt es nicht? Dann versteh ich dieses ganze Rumgeschlummer noch weniger. Und Eure Schlaf-Liebe, die versteh ich auch nicht!

Oh, wir sind uns ziemlich sicher, dass wir Dich mit unserer Liebe anstecken können.

Komm, wir holen mal einen Ball und eine Lampe. Und dann basteln wir zwei kleine Menschen und einen Biber aus Papier. Die kleben wir mit Klebestreifen auf den Ball. Jetzt stellen wir die Lampe auf den Tisch. Und halten den Ball in das Lampenlicht. So, dass die Papierfiguren vom Lampenlicht angeleuchtet werden. Siehst Du, wie die eine Seite vom Ball hell ist? Und die andere dunkel?

Jetzt drehen wir den Ball. So lange, bis die Menschen-Biber-Papierfiguren im Schatten sind. Und wenn wir den Ball jetzt weiterdrehen, dann wandern unsere Papierfiguren wieder ins Licht.

BiBiBiber: Ich spiele ja schon auch gerne mit Bällen. Aber, was hat das jetzt mit uns zu tun? Also mal davon abgesehen, dass die Papierfiguren so aussehen wie wir?

Unsere Erde, die ist ein bisschen wie dieser Ball. Sie dreht sich immerzu um sich selbst. Und unsere Sonne, die ist ein bisschen wie diese Lampe. Sie scheint immer von einer Seite auf die Erde. Und wir, na ja, wir sind ein bisschen wie diese Papierfiguren.

WENN WIR IM SONNEN-LAMPENLICHT SIND, DANN IST ES HELL. UND TAG.

