

Cathy Evans

Polya Plavinskaia

Warum SCHLAFEN wir?

35-25-25-25 > 10-5-5-5 > 20-15-15-15



E.A. SEEMANN
BILDERBANDE

Cathy Evans

Polya Plavinskaia

Warum SCHLAFEN wir?

übersetzt von Stefanie Brägelmann



INHALT

WARUM SCHLAFEN WIR? 6-7

WOHER WEISS DER KÖRPER,
WANN SCHLAFENSZEIT IST? 8-9

WAS PASSIERT
BEIM SCHLAFEN? 10-11

WARUM TRÄUMEN WIR? 12-13

WAS SIND ALBTRÄUME? 14-15

HABEN TRÄUME EINEN SINN? 16-17

DEUTUNGEN VON
HÄUFIGEN TRÄUMEN 18-19

WIE PROFITIERT DEIN
KÖRPER VOM SCHLAF? 20-21

WIE SCHLÄFT MAN IN
ANDEREN LÄNDERN? 22-23

WAS IST SCHLAFLOSIGKEIT? 24-25

WELCHE SCHLAFSTÖRUNGEN
GIBT ES SONST NOCH? 26-27

IST SCHLAFWANDELN
NORMAL? 28-29

WAS IST NACHTSCHRECK? 30-31

WIE SCHLAFEN TIERE? 32-35

TRÄUMEN TIERE AUCH? 36-37

WAS IST WINTERSCHLAF? 38-39

SCHLAFMYTHEN 40-41

WIE SCHLAFEN
WIR BESSER? 42-43

WELCHER SCHLAFTYP
BIST DU? 44-45

DAS 'SCHLAFVERLAUFS-DIAGRAMM' 46-47

GLOSSAR 48-49

WARUM SCHLAFEN WIR?

Schlaf ist ein wichtiger Teil unseres Lebens. Während wir schlafen, regenerieren sich Körper und Gehirn und bereiten sich auf den kommenden Tag vor.

Ob Säugetier, Vogel, Reptil, Insekt oder Amphibie – sie alle schlafen – und sogar Tiere ohne hochentwickeltes Gehirn, wie beispielsweise Quallen.

Viele Weidetiere wie Pferde, Zebras und Elefanten schlafen meist im Stehen. So können sie schnell fliehen, wenn ein Raubtier auftaucht.

Ohne Schlaf sind wir nicht leistungsfähig. Schlafmangel beeinträchtigt alles, vom Kurzzeitgedächtnis über die Arbeitskraft bis hin zur Immunabwehr.

Ich hab wohl ein Hirn!

Pah! Du hast zwar jede Menge Nerven, aber das gilt noch lange nicht als Gehirn!

WARUM TRÄUMEN WIR?

Wozu Träume gut sind, ist wissenschaftlich noch nicht vollständig geklärt, aber man geht davon aus, dass Träume eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung von Erinnerungen und Gefühlen spielen.

Jede Nacht träumen wir insgesamt bis zu 2 Stunden, wobei jeder Traum nur 5 bis 20 Minuten dauert und in der REM-Phase besonders intensiv ist.



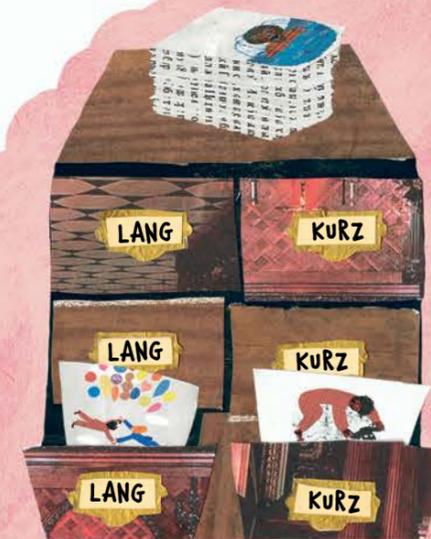
Die Hauptfunktion von Träumen ist wahrscheinlich die Verarbeitung von Emotionen in einer ruhigen, sicheren Umgebung. Die Amygdala, eine Hirnregion, die auf Gefühle reagiert, ist während der REM-Schlafphase besonders aktiv.

Nur in der REM-Phase schüttet das Gehirn kein Noradrenalin aus. Erst ohne dieses Stresshormon kann das Gehirn belastende Gefühle, die wir während des Tages empfunden haben, noch einmal durchleben.



Wenn wir träumen, leitet der Hippocampus Tageserinnerungen an den Neokortex weiter. Der entscheidet dann, ob die Informationen im Kurz- oder Langzeitgedächtnis gespeichert oder gelöscht werden. Durch diesen Prozess wird im Hippocampus „aufgeräumt“, damit er am nächsten Tag wieder effizient arbeiten kann.

Träume helfen dabei, unsere täglichen Erfahrungen zu ordnen und im Gedächtnis zu speichern. Die Gehirnbereiche Hippocampus, der für das Gedächtnis zuständig ist, und Neokortex, der komplexe Denkprozesse steuert, sind während des Schlafs sehr aktiv.



GEDÄCHNISSPEICHER



ABFALLEIMER

Die wissenschaftliche Beschäftigung mit Träumen heißt Oneirologie oder Traumforschung.

WIE PROFITIERT DEIN KÖRPER VOM SCHLAF?

Nicht nur das Gehirn profitiert vom Schlaf. Auch der Rest deines Körpers nutzt diese Zeit, um sich zu regenerieren.

Herz

Im Schlaf verlangsamt sich dein Herzschlag und dein Blutdruck sinkt. Menschen, die schlecht schlafen, sind anfälliger für Herzerkrankungen.

Muskeln

Dein Körper nutzt die Ruhezeit, um Muskeln, Organe und Zellen zu reparieren.

Nieren

Im Schlaf arbeiten deine Nieren langsamer und du produzierst weniger Urin, damit du nicht so oft aufs Klo musst.

Verdauungssystem

Bei zu wenig Schlaf will dein Körper Energie sparen. Wenn du übermüdet bist, produziert dein Körper mehr Hungerhormone und du hast stärkere Lust auf Salziges oder Süßes. Schlafmangel kann deswegen zu Gewichtszunahme führen und das Risiko von Diabetes erhöhen.

Haut

Kollagen ist ein Protein, das die Haut repariert. Es wird im Schlaf produziert und hilft bei der Wundheilung.

Immunsystem

Schlaf stärkt dein Immunsystem. Schlafmangel kann dich deshalb anfälliger für Krankheiten machen.

Knochen

Wenn du schläfst, werden Hormone ausgeschüttet, die deine Knochen wachsen lassen.

Wird man über Nacht schlauer?

Gut ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Aber was passiert dabei mit uns? Dieses Buch beantwortet deine wichtigsten Fragen rund um das Thema Schlaf. Die Schlafforschung hat nämlich herausgefunden, welche geheimnisvollen Vorgänge dabei in unseren Körpern ablaufen. Entdecke,

- welche Geheimnisse unsere Träume über uns verraten
- wie man in anderen Ländern schläft
- warum die Fledermaus kopfüber schläft
- welcher Schlaftyp du bist

Zieh deinen Schlafanzug an und komm mit auf eine spannende Reise ins Land der Träume!

Mit Tipps, die zu einer besseren Nachtruhe verhelfen!

