

# Hesch gwüsst?

## Warum schlafen wir?

Weil wir müde sind –  
aber nicht nur darum.

1

### Schlafbereit

Müde liegen wir im Bett. Unsere innere Uhr schaltet auf Schlaf: Das Herz pumpt das Blut langsamer durch den Körper, wir atmen ruhiger, unsere Körpertemperatur sinkt. Wir schlafen ein, ohne dass wir es merken. Jetzt erholen wir uns von den Anstrengungen des Tages. Schlafen heisst aber nicht einfach untätig sein.



Gehirnaktivität  
beim Träumen



2

### Entspannung und Spannung

Nach dem Einschlafen beginnt eine Tiefschlafphase. Unser Hirn ist entspannt, die Augen ruhig, der Körper erholt sich. Anschließend wechseln wir in eine Traumphase. Jetzt bewegen sich die Augen hinter den geschlossenen Lidern, der Tag wird verarbeitet, wir träumen, das Hirn ist aktiv, unnötige Einträge darin werden gelöscht, Gelerntes gespeichert. Tiefschlaf- und Traumphasen wechseln sich ab.



je rêve { tu rêves



3

### Vielschläfer

Schlaf ist wichtig – sonst würden wir nicht rund ein Drittel unserer Lebenszeit verschlafen. Schlafen wir nicht oder immer zu wenig, werden wir krank. Babys schlafen bis zu 20 Stunden im Tag, neunjährige Kinder 9 bis 10 Stunden. Aber das Schlafbedürfnis ist sehr verschieden.



4

### Lernen im Schlaf?

Franzvokabeln unters Kopfkissen und unbesorgt an die Prüfung? So einfach ist es nicht. Aber Schlaf hilft tatsächlich beim Lernen. Was du sorgfältig geübt hast, verarbeitet dein Hirn in der Nacht. Die Hirnregion, die beim Lernen aktiv war, schläft tiefer in der Nacht als andere. Das verstärkt den Lernerfolg.

Lies weitere «Hesch gwüsst?»  
und schick uns deine Fragen!

► [link www.coopzeitung.ch/kinderfrage](http://link.coopzeitung.ch/kinderfrage)