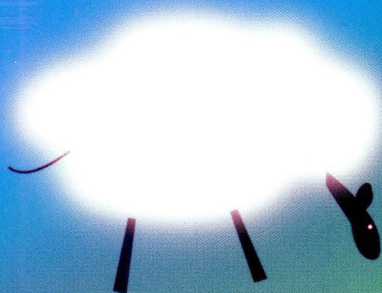


PETER SPORK

Das

Schlaf
buch



Warum wir schlafen
und wie es uns
am besten gelingt

Warum verbringen wir ein Drittel unseres kostbaren Lebens in einem scheinbar passiven Zustand? Was hat die Natur dazu bewogen, im Laufe der Evolution ausgerechnet den Schlaf entstehen zu lassen? Wieso macht Schlafmangel alt, krank, dick und dumm? Peter Spork ist ins Schlaflabor gegangen und hat mit Wissenschaftlern aus aller Welt gesprochen. Was er dabei über die neuesten Erkenntnisse der Schlafforschung erfuhr, erklärt er in diesem Buch auf höchst anschauliche Weise. Das überraschende Fazit: Ohne Schlaf gäbe es kein menschliches Bewusstsein; Körper und Geist brauchen ihn, damit sie sich erinnern können. Doch damit nicht genug: Der Leser lernt, was für ein Schlaftyp er ist und für welche Schlafkrankheiten ihn das besonders anfällig macht. Und er erfährt, was Mediziner gegen die häufigsten Schlafstörungen empfehlen.

«Wissenschaft durch die Art, wie über sie berichtet wird, nicht langweilig werden zu lassen, gelingt nur wenigen Autoren. Peter Spork ist dieses Kunststück überzeugend gelungen.» *Joachim Bauer*

Peter Spork, Jahrgang 1965, ist promovierter Neurobiologe. Seit 1991 arbeitet er als freier Wissenschaftsjournalist und Autor. Er schreibt für viele deutschsprachige Zeitungen und Magazine, unter anderem für die «Zeit» und «Geo Wissen». Bei rororo erschienen «Das Schnarchbuch» (2001) und «Das Uhrwerk der Natur» (2004), ein viel beachtetes Buch über Chronobiologie, sowie bei Rotfuchs «Höher – schneller – weiter» (2006). Weitere Informationen unter www.peter-spork.de

Peter Spork

Das Schlafbuch

Warum wir schlafen
und wie es uns am besten gelingt

Für die Waldorfschüler
der FWS Lösch.

Bleibt so aufgeweckt, wie
ihr seid!

Peter Spork

Lösch, 27. Mai 2014

Rowohlt Taschenbuch Verlag

2. Auflage Mai 2012

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Reinbek bei Hamburg, August 2008

Copyright © 2007 by Rowohlt Verlag GmbH,
Reinbek bei Hamburg
Lektorat Ludwig Moos

Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München,

nach einem Entwurf von any.way, Hamburg

(Umschlagabbildung: David Nicholls / Corbis)

Satz aus der Life und Gill PostScript (InDesign)

bei Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Druck und Bindung CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN 978 3 499 62121 5



Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Lux Cream liefert Stora Enso, Finnland.

Inhalt

Teil I: Das Rätsel Schlaf

Kapitel 1 **Die dunkle Seite des Lebens**

Nacht im Kabelsalat 11 · Dickes Blut und üble Gase 14 · Lauschangriff aufs Hirn 17 · Im Halbschlaf 21 · Vom leichten und vom tiefen Schlaf 23 · Der dritte Zustand 26 · Der Schlaf hat eine Architektur 31 · Warum wir nachts aufwachen 34 · Der Morgen danach 36 · Regeln für das Schlaflabor 38

Kapitel 2 **Wie das Gehirn den Schlaf steuert**

Wach bleiben und einschlafen nach Plan 41 · Die Suche nach dem Schlafzentrum 43 · Einschlafen im Flip-Flop-Stil 47 · Ein Riegel fürs Bewusstsein 52 · Die Quelle unserer Träume 56 · Warum Medikamente gegen Heuschnupfen müde machen 58 · Der Scheinschlaf 61

Kapitel 3 **Boten der Nacht**

Die innere Uhr 65 · Zeit zum Schlafen 69 · Prozess S und Prozess C 72 · Wie Schlafdruck entsteht 77 · Warum Säuglinge nachts wach werden 80 · Wenn Kern und Schale eins werden 84 · Von Hochs und Tiefs 88 · Wachstum und Erneuerung 93 · Vorbereitung auf den Tag 97

Teil 2: Schlaf muss sein

Kapitel 4 **Wie Tiere schlafen**

Schlafen Würmer? 103 · Fliegen auf Speed 106 · Schlafgenetik: Eine neue Wissenschaft 109 · Warum schlafende Vögel nicht vom Baum fallen 112 · Alle Tiere schlafen 115 · Schlafen mit dem halben Hirn: Der Trick der Wale 119 · Schlafentzug ist tödlich 121

Kapitel 5 **Wie Menschen schlafen**

Weltrekord im Wachbleiben 126 · Wenn Menschen zu wenig schlafen 130 · Schlafmangel macht dumm 132 · Schlafmangel macht dick 135 · Schlafmangel macht krank 139 · Schlafmangel ist lebensgefährlich 142 · Wie viel Schlaf braucht der Mensch? 144 · Von Lang- und Kurzschläfern 147 · Länger leben mit weniger Schlaf? 149 · Wer eine Schlafkur braucht 152 · Von Eulen und Lerchen 153 · Der soziale Jetlag 156 · Das Ende der Jugend 158 · Wie man seine Rhythmen verstellt 161

Kapitel 6 **Wenn der Schlaf gestört ist**

Die 88 Schlafkrankheiten 163 · Schwierige Diagnose 165 · Grübeleien und Insomnie: Kampf der Unruhe 170 · Entspannung als Schlüssel zur Einschlaf-tür 173 · Coaching und Hygiene: Wege aus der Schlaflosigkeit 175 · Schlafmittel und -mittelchen 179 · Schlafapnoe: Schnarcher in Lebensgefahr 183 · RLS: Wenn die Beine kribbeln 188 · Schwache Rhythmen: Warum Ältere schlechter schlafen 191 · Lichttherapie: Helligkeit für starke Rhythmen 193 · Melatonin: Guter Zeitgeber – schlechtes Schlafmittel 197 · Schichtarbeit: Wenn die Nacht zum Tag wird 200 · Strategien gegen den Jetlag 202 · Schlafstörungen bei Kleinkindern: Schlummern lernen 205 · Parasomnien: Vom Zähneknirschen und Schlafwandeln 208 · Narkolepsie: Die Schlaf-

anfallkrankheit 212 · Wie Krankheiten der Schlafforschung helfen 215

Teil 3: Warum wir schlafen

Kapitel 7 **Lernen im Schlaf**

Wie Strom das Gedächtnis verstärkt 221 · Das Rätsel Erinnerung 223 · Die virtuellen Lieder der Singvögel 226 · Tetris für die Forschung 229 · Schlafen für den Geistesblitz 233 · Jedem Hirnteil seine Schlaftiefe 235 · Besser lernen – schneller vergessen 239

Kapitel 8 **Die Welt der Träume**

Was wir im Schlaf erleben 242 · Wie wir uns vor unseren Träumen schützen 245 · Wir träumen auch im Tiefschlaf 249 · Wie Träume entstehen 250 · (Fast) jeder Mensch träumt 253 · Was Freud schon ahnte 256 · Traum oder Halluzination? 258

Kapitel 9 **Der Sinn des Schlafs**

Eine Frage ohne Antwort 261 · Schlaf ist mehr als Ruhe 263 · Schlaf spart Energie 266 · Schlafen für den Körper 267 · Aufwachen, um zu schlafen 270 · Schlafen fürs Gehirn 272 · Schlaf und Bewusstsein 277

Schlusswort

Schlafen Sie sich schlau, glücklich, jung und gesund 279

Anhang

Test 1: Welcher Schlaftyp sind Sie? 283 · Test 2: Brauchen Sie mehr Schlaf? 284 · Test 3: Leiden Sie unter einer Schlafstörung? 285 · Medizinisch-wissenschaftliche Fachverbände 290 · Internet-Adressen 291 · Literatur 293 · Bildnachweis 304 · Dank 306 · Personenregister 307 · Sachregister 310

