

# Was passiert im Schlaf?

## Die Schlafphasen



### Phase 1: Einschlafen

- Das dauert wenige Minuten.
- Das Gehirn, das Herz und die Atmung arbeiten langsamer. Die Muskeln entspannen sich.
- Wir befinden uns zwischen Wachsein und Schlaf und können schnell aufwachen.

### Phase 2: Leichter Schlaf

- Das Bewusstsein schaltet ab.
- Herzschlag und Atmung werden noch langsamer.
- Die Muskeln werden noch entspannter. Die Körpertemperatur sinkt.
- Wir können immer noch leicht aufwachen.

### Phase 3: Tiefschlafphase

- Der Tiefschlaf ist der **erholsamste Schlaf**, der Körper tankt neue Energie.
- Kinder wachsen und die Zellen im Körper erneuern sich.
- Der Körper arbeitet an lebenswichtigen Vorgängen. Die Abwehrkräfte werden gestärkt.
- Die Muskeln werden stärker durchblutet. Knochen wachsen oder heilen.
- Wir sind nur noch schwer aufzuwecken.

### Phase 4: REM-Schlafphase oder Traumphase

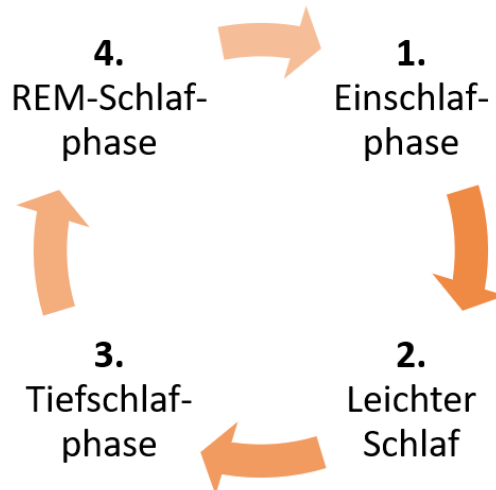
- Das Gehirn arbeitet aktiver. Atmung und Herzschlag werden wieder schneller.
- Bein- und Armmuskeln sind ganz schwach.
- Wir verarbeiten unsere Gedanken, Gefühle und Erfahrungen: **Nur hier träumen wir!**
- Die Phase ist wichtig zum Lernen und für das Langzeit-Gedächtnis.

## Unser Schlafzyklus

Hier werden die verschiedenen Phasen unseres Schlafs gezeigt.

Ein Schlafzyklus dauert etwa 90-110 Minuten

und wird pro Nacht **vier bis fünf Mal** durchlaufen.



## Mehr Informationen:

- Hier gibt es einen (Hör-)Beitrag zum Thema Schlaf für Kinder und Eltern:  
<https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/wir/zu-besuch-im-studio/Schlafforscherin-Eva-Winnebeck-100.html>
- In diesem Video wird erklärt, was im Schlaf passiert:  
<https://www.youtube.com/watch?v=V0gNgUPQXzQ>
- In diesem Video wird erklärt, was das Gehirn macht, wenn wir träumen und schlafen:  
<https://www.youtube.com/watch?v=kqMjoXb4eq8>
- Hier ist eine Buchempfehlung: „Alles übers Schlafen“ von Vicky Woodgate (ISBN:978-3-8310-4254-8)

## Verwendete Quellen:

- <https://www.schlafonaut.de/schlaflexikon/schlafphasen>
- <https://www.familie.de/artikel/was-passiert-im-schlaf-spannendes-wissen-fuer-kinder-j7745gf4hc>
- <https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/neuneinhalb-lexikon/lexikon/s/lexikon-schlaf-100.html>
- Abbildung: <https://www.zimplynatural.de/impressum/>
- Woodgate, V. (2021), Alles übers Schlafen, London