



Schlafen, Schlafphasen, Träumen: 25 erstaunliche Fakten

Schlafen ist wichtig für unsere Erholung und Gesundheit. Wir haben 25 erstaunliche Fakten zusammengestellt, z.B. dass Delfine nur mit einer Gehirnhälfte schlafen oder bei Bauchschläfern wahrscheinlich mehr träumen.

Delfine schlafen nur mit einer Gehirnhälfte.

Der Pottwal schläft hochkant im Meer mit der Schnauze nach oben. Sein Schlaf ist dabei so tief, dass er nicht mal Schiffe bemerkt.

Katzen verbringen zwei Drittel ihres Lebens schlafend. Ihre Lieblingsorte dafür sind vorzugsweise im Sessel oder auf Computertastaturen.

Es gibt Schnecken, die drei Jahre am Stück schlafen. Eine Giraffe hingegen braucht nur 1,9 Stunden Schlaf.

Der Mensch schläft ein Drittel seines Lebens, das entspricht ungefähr 2.100 Tagen.

Ein Schlafdefizit von 24 Stunden ist vergleichbar mit einem Alkohol-Pegel von 1,0 Promille.

Der Rekord für die längste Zeit ohne Schlaf, liegt bei elf Tagen.

Laut OECD-Studie schlafen Franzosen am längsten (8,8 Stunden), Südkoreaner am kürzesten (7,8). Deutsche schlafen 8,2 Stunden und liegen damit unter dem weltweiten Durchschnitt von 8,3 Stunden.

Bestimmte Lebensmittel behindern den Schlaf und sollten vor dem Zubettgehen eher gemieden werden: koffeinhaltige Getränke, Nikotin, hohe Dosen Alkohol, Fett- und zuckerreiche Lebensmittel, Weißwein und Sekte oder Zitrusfrüchte.

Beim Schlafen verbrauchen wir 60 Kalorien pro Stunde.

Pro Nacht sondern wir bis zu einem Liter Schweiß ab.

Die Rückenlage wird als die beste Schlafposition angesehen, da sie Nacken- und Rückenschmerzen verhindert.

Studien von Schlafexperten ergaben, dass diejenigen, die in der Embryonalstellung einschlafen "äußerlich starke Persönlichkeiten, aber innerlich sehr sensibel" seien.

Der menschliche Schlafzyklus besteht aus vier Phasen, die wir nachts sogar mehrmals durchleben. In der sogenannten Rapid-Eye-Movement-Phase (REM) träumen wir besonders oft; unsere Schlafposition verändern wir dabei nicht. Die Augen unter den Lidern bewegen sich oft heftig hin- und her, daher der Name.

Träume dauern zwischen fünf und 40 Minuten.

Zusammengenommen träumen Menschen circa sechs Jahre am Stück.

Die häufigsten Träume handeln vom Reisen, der Arbeit oder Verstorbenen. Angst ist dabei nicht die häufigste Emotion. Überwiegend bestimmen Gefühle wie Trauer, Schuldgefühle und Verwirrung unsere Träume.

Bauchschläfer haben mit höherer Wahrscheinlichkeit Träume, in denen es um Sex geht.

Die Kinsey-Studie bestätigt, dass jede dritte Frau Orgasmen im Schlaf hat; fünf Prozent der Frauen erleben sogar ihren allerersten Orgasmus schlafend.

83 Prozent der Männer berichteten von nächtlichen Samenergüssen, mit oder auch ohne Traum und dazu haben 70 Prozent von ihnen seit der Pubertät feuchte Träume. Die Häufigkeit nimmt aber bis Ende 30 ab.

Schnarchen und Träumen ist gleichzeitig nicht möglich.

Der Rekord des lautesten Schnarchers liegt bei einem Geräuschpegel von 90 Dezibel. Das entspricht einem vorbeifahrenden Lastwagen.

Oft ist es der Partner, der am meisten unter dem Schnarchen des anderen leidet. In Deutschland gehen pro Jahr dadurch 1,6 Milliarden Stunden Schlaf verloren.

Farbfernsehen macht Träume (wieder) bunt: Eine Studie verglich Menschen, die mit und Menschen, die ohne Farbfernsehen aufwuchsen. Das Ergebnis: Wer mit Farbfernsehen aufwächst, träumt häufiger in Farbe.

Eines von vier Ehepaaren schläft in separaten Betten. Und das nicht nur aufgrund des Schnarchens; auch Krämpfe, Symptome der Menopause oder Prostataprobleme können der Grund sein.