

Inhalt

Z, ZZZ, ZZZZZZ...	4
Darum ist Schlaf wichtig für dich	6
Das passiert im Körper, wenn du schlafst	8
Warum schlafen Menschen eigentlich?	10
Darum ist es normal, nachts aufzuwachen	12
Das macht zu wenig Schlaf mit dir	14
Ungewöhnliche Orte zum Schlafen	16
Warum Kinder mehr Schlaf brauchen als Erwachsene	18
Darum träumst du	20
Das ist deine innere Uhr	22
Warum es gut ist, immer zur selben Zeit ins Bett zu gehen	24
Das passiert im Körper, wenn du müde oder wach bist	26
So schließen die Menschen früher	28
So schlafen die Menschen heute	30
Schlafen in der Zukunft	32
Und was träumst du so?	34
Mittagsschlafchen	36
Warum Menschen manchmal schlecht alleine schlafen können	38

Wie Tiere im Wasser schlafen	40
Darum haben manche Angst vorm Schlafen	42
Die Phasen deines Schlafs	44
Licht und Dunkelheit	46
Warum sind manche Tiere eigentlich nachtaktiv?	48
Der Nachthimmel	50
Wie Tiere der Luft schlafen	52
Zu diesen Zeiten geht die Welt ins Bett	54
Stille Nacht, laute Nacht	56
Darum schlafwandeln manche Kinder	58
Wie Heimtiere schlafen (und träumen)	60
Wenn deine innere Uhr aus dem Takt gerät	62
Kann man schlafen wie ...?	64
Wie Tiere an Land schlafen	66
Besondere Nächte	68
Das hilft dir beim Einschlafen	70
Das passiert nachts in der Stadt, wenn (fast) alle schlafen	72
Welcher Schlaftyp bist du?	74
Warum manche Tiere den Winter verschlafen	76
Hexen, Vampire und Werwölfe	78