



KURZTEST SCHLAFWISSEN



Frage 1/11

Was macht der Körper im Schlaf?

Antworten

- Er fährt für mehrere Stunden den Stoffwechsel komplett herunter.
- Er durchläuft eine Phase körperlicher und mentaler Reparatur und Erholung.
- Er knipst das Bewusstsein aus, während die Körperfunktionen normal weiterlaufen.



Frage 2/11

Gibt es tatsächlich unterschiedliche Schlafphasen?

Antworten

- Schlaf ist immer gleich. Er ist einfach ein großer "Blackout".
- In der ersten Nachthälfte fällt man in einen Tiefschlaf, in der zweiten Hälfte träumt man.
- Etwa alle 90 Minuten wechseln sich Phasen von Tiefschlaf und Traumschlaf ab.



Frage 3/11

Was bedeutet REM?

Antworten

- Rapid Eye Movement – charakteristisch für den Traumschlaf
- Rotating Eye Movement – das typische Symptom einer verbreiteten Schlafkrankheit
- Abkürzung für Remembering – eine Schlafphase, in der sich die Erinnerung stabilisiert



Frage 4/11

Wie viel Schlaf pro Nacht ist normal?

Antworten

- Fünf Stunden
- Sieben Stunden
- Neun Stunden
- Das ist für jeden unterschiedlich



Frage 5/11

Wie lange kann ein Mensch ganz ohne Schlaf sein?

Antworten

- ☐ Höchstens eine Nacht
- ☐ Sieben Nächte
- ☐ Elf Nächte
- ☐ Vierzehn Nächte



Frage 6/11

Was zeichnet guten Schlaf aus?

Antworten

- Es kommt in erster Linie auf die Gesamtschlafzeit an.
- Man muss vor allem durchschlafen.
- Am wichtigsten ist, dass man sich am nächsten Tag ausgeruht fühlt.



Frage 7/11

Der Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste.

Antworten

- ☐ Stimmt
- ☐ Stimmt nicht



Frage 8/11

Wann spricht man von einer Schlafstörung?

Antworten

- Wenn man immer erst nach Mitternacht einschlafen kann.
- Wenn man sich über längere Zeit tagsüber körperlich und geistig müde fühlt.
- Wenn man nachts oft aufwacht.



Frage 9/11

Ein paar Drinks sind die beste Einschlafhilfe.

Antworten

- ☐ Stimmt
- ☐ Stimmt nicht



Frage 10/11

Was ist ein Jetlag?

Antworten

- Schlechter Schlaf in Hotelbetten, z. B. im Urlaub
- Schlafstörungen nach dem Überschreiten mehrerer Zeitzonen
- Übermüdung nach einem langen Flug



Frage 11/11

Was ist los mit Schlafwandlern?

Antworten

- Schlafwandler haben eine angeborene Aufwachstörung.
- Bei Vollmond kann jeder zum Schlafwandler werden.
- Das passiert nur Kindern, wenn sie schlecht geträumt haben.

