

Können wir üben, weniger zu schlafen? (mittel-schwieriger)



Margaret Thatcher hat es getan, Salvador Dalí genauso. Sie haben ihren Tag mit nur wenigen Stunden Schlaf **überstanden**. Die Frage ist, ob jeder das machen kann. Wäre es nicht praktisch, mehr Zeit für **unerledigte** Aufgaben und Hobbys zu haben?

Ein Drittel unseres Lebens schlafen wir. Der britische Schlafforscher Jim Horne schreibt in seinem Buch „Sleepfaring“, dass 80 % von uns zwischen sechs und neun Stunden pro Nacht schlafen. Die restlichen 20 % schlafen **entweder** länger **oder** kürzer.

Verschwenden wir unsere Zeit? Könnten wir unsere **Schlafdauer** nicht einfach verkürzen? Kann **sich** unser Körper daran **gewöhnen**?

Nein, so einfach ist das nicht. Es gibt viele **Beweise** dafür, dass **Schlafmangel** einen negativen Effekt hat - er **verringert** unsere Konzentration und wenn er extrem ist, **bewirkt** er **Verwirrtheit** und Dauerstress. Ein Mensch, der stark unter Schlafmangel leidet, fährt ähnlich schlecht wie ein **Betrunkener**. Die **Langzeitfolgen** sind aber schlimmer: ständig wenig Schlaf zu bekommen bedeutet ein höheres Risiko für Krankheiten wie **Fettleibigkeit**, Diabetes, **Bluthochdruck** und **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**.

Warum aber können einige Menschen trotzdem **mit** extrem wenig Schlaf **auskommen** und wie schaffen sie das? Amerikanische Genforscher haben **herausgefunden**, dass es sich bei der „schlaflosen Elite“ **um** Menschen **handelt**, die eine Genmutation haben, die hDEC2 heißt.

Der normale Mensch kann sich also nicht daran gewöhnen und auch nicht üben, weniger zu schlafen. Allerdings fanden Forscher des Militärs heraus, dass man **im Voraus** schlafen kann, wenn man es gut plant. Teilnehmer der Studie, die jede Nacht einige Stunden früher ins Bett gingen, konnten schlaflose Nächte besser **überstehen** als Teilnehmer, die diese Möglichkeit nicht hatten.

Diese Methode kostet viel Mühe und zu wenig Schlaf verschlechtert unsere Lebensqualität. Vielleicht „verschwenden“ wir beim Schlafen ein Drittel unseres Lebens, allerdings macht es die anderen zwei Drittel erst **lebenswert**.

Wörter

überstanden<-Infinitiv:überstehen=to survive
unerledigt=outstanding
entweder...oder=either...or
verschwenden=to waste
Schlafdauer=sleep duration
sich an etwas gewöhnen=to get used to something
der Beweis=the proof
der Schlafmangel=sleep deprivation
verringern=to reduce
bewirken=to cause
die Verwirrtheit=confusion
der Betrunkene=drunk person
die Langzeitfolge=long-term consequence
die Fettleibigkeit=obesity
der Bluthochdruck=high blood pressure
die Herz-Kreislauf-Erkrankung=cardiovascular disease
mit etwas auskommen=to get along with something
herausgefunden<-Infinitiv: herausfinden=to find out
sich handeln um=to be about
im Voraus=in advance
lebenswert=worth living
schaden=to harm

Übungen vorm Lesen:

Sieh dir die Überschrift an: "Können wir üben, weniger zu schlafen?" - Was denkst du darüber?

Was fällt dir ganz spontan zu folgenden Begriffen ein? Schreibe jeweils einen kurzen Satz.

schlafen - Schlafmangel – Müdigkeit – Gesundheit - Schichtarbeit – Urlaub – ausschlafen

Übungen beim Lesen: richtig oder falsch?

1. Salvador Dalí war ein Langschläfer. R F
2. 20 % der Menschen schlafen länger als neun Stunden. R F
3. Wir können uns daran gewöhnen, kürzer zu schlafen. R F
4. Schlafmangel **schadet** unserer Gesundheit. R F
5. Menschen mit hDEC2 haben kein Problem damit, weniger zu schlafen. R F
6. Im Voraus zu schlafen ist zeitsparend. R F

**Übungen nach dem Lesen:
Was steht im Artikel?**

Wie lange schläft die Mehrheit der Menschen?

Welche negativen Folgen hat Schlafmangel?

Kann jeder seine Schlafdauer verkürzen? (Bitte beschreibe genauer.)

Wie kann man seine Schlafdauer verkürzen?

Der Artikel sagt etwas über „Verschwendung“. Was genau?

Was gehört zusammen?

*(1) to oversleep – (2) to make love – (3) to sleep and wait until you make a decision –
(4) to fall asleep – (5) to sleep in (to sleep as long as you like)*

- a. Ich **schlafe** jeden Abend um zehn *ein*.
- b. Am Wochenende **schlafe** ich endlich *aus*!
- c. **Über** diese Entscheidung muss ich **eine Nacht schlafen**.
- d. Um Kinder zu bekommen, **schlafen** die Menschen **miteinander**.
- e. Sein Wecker war kaputt und er hat **verschlafen**, deshalb kam er zu spät zum Kurs.

Deutsch
einschlafen

ausschlafen

verschlafen

mit jemandem schlafen

eine Nacht über etwas schlafen

Englisch/deine Muttersprache

In dem Artikel werden sechs Fragen gestellt. Bitte übersetze sie:

Können wir üben, weniger zu schlafen?

Wäre es nicht praktisch, mehr Zeit für unerledigte Aufgaben und Hobbys zu haben?

Verschwenden wir unsere Zeit?

Könnten wir unsere Schlafdauer nicht einfach verkürzen?

Kann sich unser Körper daran gewöhnen?

Warum aber können einige Menschen trotzdem mit extrem wenig Schlaf auskommen und

wie schaffen sie das?

Fernseh-Interview:

Stelle dir vor: Du bist der/die berühmte SchlafforscherIn _____ (Namen bitte ausdenken und einsetzen). Du wirst von einem Reporter von Schlaue-TV befragt.

Benutze die sechs Fragen (siehe oben). Was antwortest du? Schreibe das Interview auf. Dann lies es (möglichst mit jemand anderem zusammen) vor.

Schreibübung:

Was bedeutet Schlaf für dich persönlich? Schläfst du gerne und gut? Und was passiert, wenn du nicht genug Schlaf bekommen hast? Wann und wo schläfst du am besten? Bitte schreibe zehn Minuten zu diesem Thema.