

Hesch  
gwüsst?

FAMILIE

# Was ist Schlafwandeln?

◆ Schlafen und gehen.

## Nächtlicher Ausflug

Schlafwandelnde Menschen verlassen ihr Bett im Tiefschlaf, bewegen sich mit offenen Augen meistens geradeaus, murmeln manchmal vor sich hin, öffnen Schränke oder Türen. Sie kehren schlafend ins Bett zurück oder erwachen unterwegs. Sie haben keine Erinnerung ans Wandeln.



Zentrales Nervensystem

## Nervensache?

Das Geheimnis des Schlafwandels ist nicht ganz erforscht. Möglicherweise ist das zentrale Nervensystem eines Wandelnden noch nicht ganz ausgereift und ruft diese Aufwachstörung hervor. Das würde erklären, warum mehr Kinder als Erwachsene betroffen sind. Schlafwandeln wird oft von den Eltern an die Kinder vererbt.

## Ruhig bleiben

Gibt es Schlafwandler in der Familie, sollte man Hindernisse vorsorglich aus dem Weg räumen und zum Beispiel Balkontüren abschliessen. Schlafwandelnde soll man nicht brüsk aufwecken – sie erschrecken sonst heftig – sondern ruhig zurück ins Bett bringen.



Bewegungszentrum



aufwachen

Schlafphasen

einschlafen

Einschlaf-, Traum- und Aufwachphase

träumen

Oberflächlicher Schlaf

Mitteltiefer Schlaf

Schlaftiefe nimmt ab

Tiefschlaf

schlafwandeln

Stunden

0

1

2

3

4

5

6

7

8

## Uneinigkeit im Gehirn

Im Tiefschlaf ist der Körper entspannt, Herzschlag und Atmung sind verlangsamt. Bei Schlafwandlern erwacht für kurze Zeit jener Teil des Gehirns, der für die Bewegungen des Körpers verantwortlich ist. Die anderen Gehirnbereiche schlafen aber weiter.



Link  
[www.coopzeitung.ch/  
kinderfrage](http://www.coopzeitung.ch/kinderfrage)