



Löcher in den Bauch

Texte: Jörg Marschner & Marcus Krämer
Illustrationen: Dorina Tessmann

Wir danken Anna (9 Jahre) für ihre Hilfe!

IMPRESSUM

© edition Sächsische Zeitung | SAXO'Phon GmbH

Lektorat: Dr. Evelyn Badaljan

Layout & Satz: Antje Madaus, Dresdner Verlagshaus Technik GmbH

Druck: CPI Moravia Books s.r.o.

Alle Rechte vorbehalten. 1. Auflage, März 2012

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

ISBN 978-3-938325-95-7

Inhaltsverzeichnis



Mensch 4



Tier 31



Politik 63



Technik 90



Sachsen 129



Pflanze 44



Jahr 51



Wirtschaft 79



Erde 109

Wissenswertes
zum Thema

Mensch



Warum müssen Kinder früher ins Bett?

Warum muss ich schon ins Bett? Warum darf ich das nicht noch sehen? Den Krimi, den Abenteuerfilm, das Fußballspiel? Ihr guckt ja nach dem Tatort sogar noch den Jauch? Die Zu-Bett-geh-Frage kann Eltern ganz schön nerven.

Schlaf ist für alle Menschen lebenswichtig. Nur so können wir die am Tag verbrauchten Kräfte wieder herstellen. Wer wochenlang nicht schläft, kann daran sogar sterben. Weil Kinder noch wachsen, sich entwickeln, brauchen sie viel mehr Schlaf als Erwachsene. Die meisten kommen mit reichlich sieben Stunden gut aus. Es gibt aber auch Kurz- und Langschläfer, was meist angeboren ist. Ein drei Monate altes Baby braucht täglich um die 17, 18 Stunden Schlaf, ein Vierjähriger immer noch an die zwölf Stunden. Grundschüler sollten auf jeden Fall zehn Stunden schlafen, am Anfang eher etwas mehr. Dabei halten Schlaf-forscher Abweichungen von zwei Stunden nach oben oder unten für normal. Die meisten Kinder schlafen etwa eine Stunde zu wenig, zeigten Untersuchungen.

Wer zu wenig schläft, ist nicht einfach nur müde, sondern kann in der Schule auch nicht mehr richtig gut aufpassen. Wer gut und lange schläft, der kann auch leichter lernen und sich Dinge merken. Wir spüren es nicht, aber unser Hirn verarbeitet im Schlaf, was wir tagsüber erlebt, gesehen und gehört haben.



Das gilt auch fürs Lernen, vor allem bei Kindern. Denn bei ihnen ist das Gehirn noch in der Entwicklung. Der Großteil der zehn Stunden Schlaf sollte vor drei Uhr morgens liegen. Nur bis zu dieser Zeit arbeiten die Erholungs- und Wachstumsfunktionen volle Kraft. Die beste Zu-Bett-geh-Zeit für Grundschul Kinder liegt also zwischen 20 Uhr und 21 Uhr, für 14-Jährige ist sie eine Stunde später.

Warum gibt es Rechts- und Linkshänder?

Barack Obama ist es, Paul McCartney ist es auch: Linkshänder. Beim amerikanischen Präsidenten ist das sehr gut zu beobachten im Fernsehen, wenn er was unterschreibt und dabei den linken Unterarm fast waagrecht auf dem Schreibtisch hält. Und der Beatles-Sänger, inzwischen 69 Jahre alt, schlägt seine Gitarre noch immer mit der linken Hand. Es gab und gibt auch sonst viele berühmte Linkshänder: Goethe und Beethoven, die Popstars Lady Gaga und Eminem, die deutschen Fußballer Mesut Özil und Stefan Kießling. Insgesamt sollen 10 bis 15 Prozent der Menschen Linkshänder sein.

Gesteuert wird das von unserem Gehirn. Das besteht aus zwei Hälften. Die linke Gehirnhälfte steuert die rechte Körperhälfte, die rechte Gehirnhälfte die linke Körperhälfte. Natürlich arbeiten die beiden Hälften eng zusammen. Doch eine ist sozusagen die führende Kraft