



# Dag zandmannetje



Wrijf het zand maar uit je ogen, want hier pikken we de draad van ons slaapverhaal uit het vorige magazine weer op. **Na de zoogdieren focussen we nu specifiek op zeezoogdieren, vissen, vogels, reptielen, ...**  
**Ook zij slapen diep of dutten.**

**Zeezoogdieren** kunnen unihemisferisch slapen. Eén hersenhelft slaapt, de andere is wakker. Zo blijven ze functioneren. Dolfijnachtigen zwemmen, letten met één oog op gevaar en blijven ademen. De indusdolfijn doet vele secondendutjes en komt zo aan zeven uur slaap.

**Bepaalde walvissen** duiken twee uur onder met een vertraagde hartslag en veel zuurstof in hun bloed. Wetenschappers ontdekten dat potvissen maar zeven procent van hun leven slapen, rechtop en niet unihemisferisch. Pasgeboren orka's kunnen weken zonder slaap. Overlevingslessen zijn belangrijker. Zeehonden slapen bewegingsloos dobberend of drijvend in het water én ook op het land. Ze kunnen 20 minuten hun adem inhouden. Dat doen ze zelfs op het droge. Zeeleeuwen slapen veel.

**Vissen** vertragen hun ademhaling en bewegen minimaal. Ze hangen gewoon stil in het water of zoeken een beschut plekje om te slapen. Weg van de stroming, in een grot of tussen keien, planten of koraal. Sommigen liggen op de bodem in ondiepe zandkuiltjes.

**De lipvis** graaft zich in. De anemoonvis ligt tussen de tentakels van de zeeanemoon. De papegaaivis maakt een slijmslaapzak tegen parasieten. Vissen die in scholen leven, zoals tonijnen, rusten op de middenpositie en waken aan de zijkant. Sommige vissen camoufleren zich 's nachts door te veranderen van patroon

en kleur. Haaien blijven zwemmen, toch herken je hun zenhouding aan slappe vinnen en de ritmisch bewegende staart.

**Trekvogels** kunnen ook unihemisferisch slapen. De alpengierzwaluw kan zo non-stop 200 dagen vliegen, één oog open uit waakzaamheid en om nergens tegen te vliegen. Hersenonderzoek bij fregatvogels leerde dat ze enkele minuten remslaap bereiken zonder hun vlucht te verstoren. Opgeteld slapen ze zo 42 min/dag bij migratie, aan land wel 12 uur.

**Dwerglijsters** doen povernaps. Eenden slapen op een rij met wakers aan de buitenkant, één oog open. Struisvogels kunnen liggend een kwartier diep slapen. Maar ook staand rusten ze, ogen open. Verlaagde hersenactiviteit toont slaap aan, niet de gesloten ogen.

**Parkieten** leggen hun kopje in de nek en trekken vaak één poot op. Staande slapers knijpen hun pezen in een klemgreep rond een tak. **Konijnkuiltjes** slapen ondergronds, uilen in bomen, papegaaien in spleten. De meeste vogels slapen wanneer ze geen voedsel kunnen vergaren.

**Van reptielen**, met kleine hersenen, dachten wetenschappers lang dat ze geen remslaap bereikten. Onderzoek bij baardagames situeert slaap in een ander hersendeel. \*

**WEETJE** Wist je dat zelfs fruitvliegjes biochemische reacties tonen die overeenkomen met verlaagde hersenactiviteit of slaap?