

Infos zu den Schlafphasen

Die Schlafforschung identifiziert derzeit vier Schlafphasen, die jede Nacht mehrmals wiederholt werden. Therapeutisch ist nach Ausschluss einer organischen Schlafstörung, die kognitive Verhaltenstherapie zu wählen.

Phase 1 Einschlafen

- Dämmerzustand zwischen Wachen und Schlafen.
- Langsam rollende Augenbewegungen
- Durch geringe Reize weckbar
- Muskelspannung reduziert

Phase 2 Leichter Schlaf

- Bewusstsein ist nicht vorhanden
- Augen ohne Bewegung
- Muskelspannung reduziert

Phase 3 Tiefschlaf

- Tiefste Schlafphase
- EEG (Elektroenzephalogramm) zeigt niedrigste Hirnaktivität

Phase 4 Rapid-Eye-Movement (REM)

- Traumphase
- Schnelle Augenbewegungen, hohe vegetative Aktivität
- Schwere Weckbarkeit

Beispiel für einen Schlafzyklus:

Phase 1-2-3-4-3-2-4

Dieser Schlafzyklus wiederholt sich in der Regel 4-5 Mal in der Nacht.

Quelle Max-Planck-Institut für Psychiatrie:

https://www.psych.mpg.de/2704453/research_report_813523?c=2007179