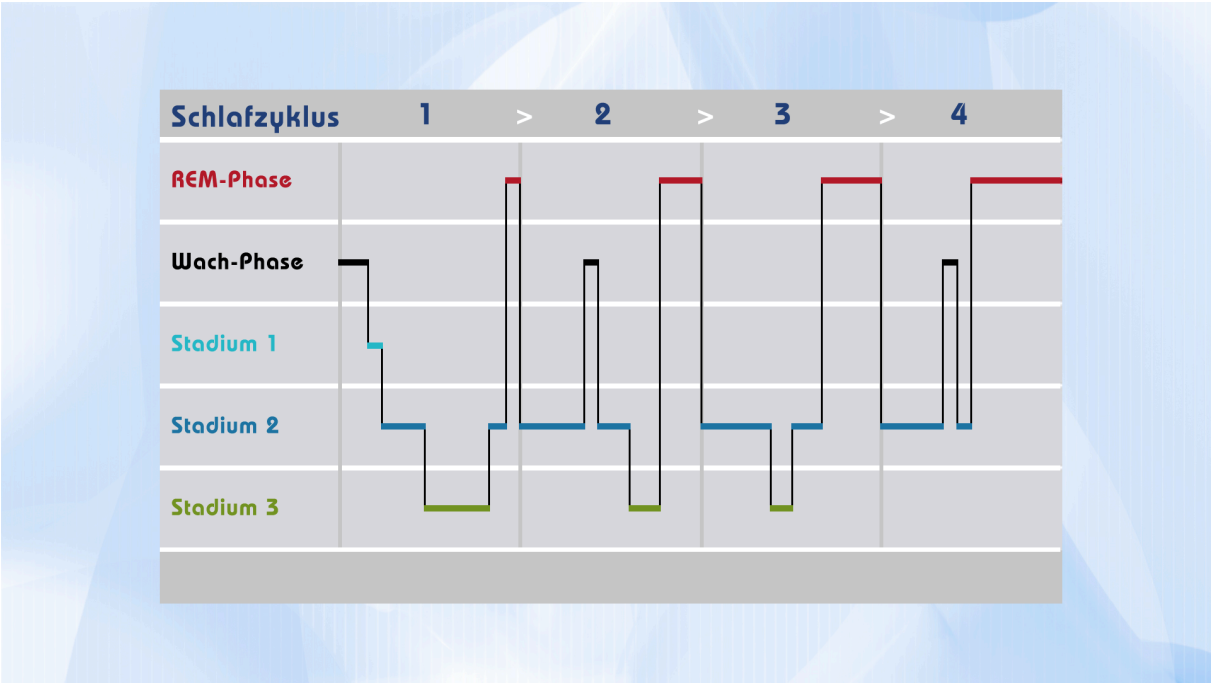
Grafik zum normalen Schlafzyklus



Schlafzyklus

In jedem Schlafzyklus schläft man immer tiefer, bis man das Stadium 3 erreicht, den Tiefschlaf. Danach taucht man quasi wieder auf und gleitet in die so genannte REM-Phase (REM steht für das englische “rapid eye movements”, also schnelle Augenbewegungen). Der Schlafende bewegt in dieser Phase unter den geschlossenen Lidern die Augen und träumt. Deshalb wird der REM-Schlaf oft auch als Traumschlaf bezeichnet.

Im Verlauf einer Nacht wird der Anteil des Tiefschlafs innerhalb von einem dieser zirka 90-minütigen Schlafzyklen immer kürzer und die Dauer des REM-Schlafs gegen Morgen immer länger. Die Verlängerung der Traumschalf-Phasen am Ende der Nacht ist der Grund, weshalb viele Menschen den Eindruck haben, erst gegen Morgen zu träumen.