4: Das EEG

aufmerksamer Wachzustand: hochfrequent, aber niedrige Ausprägung

kurz vor dem Einschlafen: Alpha-Wellen mischen sich teilweise ein, sind ein wenig niedriger frequent, dafür mit höherer Amplitude.

Generell: Frequenz nimmt ab, die Amplituden nehmen zu.

6: Schlafstadien

REM-Phasen: =Rapide-Eye-Movement, Phasen in denen man die Träume daraus benennen kann, wenn man geweckt wird. In dieser Phase bewegen sich teilweise die Augen.

Tonusverlust der Muskeln: Wenn nicht vorhanden, Schlafwandeln

11: REM-Phase sehr wichtig für das Erreichen der tiefen Schlafstadien

13: Schlafrhythmus wird durch Aussenreize getriggert. Von alleine verschiebt sich der Schlafrhythmus immer weiter nach hinten. Normalerweise ist dies Tageslicht. Bei blinden Menschen sind es andere Reize wie verschiedene Geräusche, aber es ist schwieriger wie bei normalen Menschen.

14: Vorverlegung der “Nachtphase” bei Hamstern, wodurch sich ihr Tag/Nachtrhythmus auch nach vorne anpasste.

15:

16: Hypothalamus ist auch in Schlaf/Wach-Rhythmus eingebunden.

17:

18: Egal

19: **Epiphyse- Melatonin**

Epiphyse produziert Melatonin. Sie ist eingewoben in den Schlaf-Wach-Rhythmus.

21: **Schlaf und Mortalität**

Personen, die besonders viel schliefen, hatten die höchste Sterbensrate. Personen, die etwa 7 Stunden schliefen, hatten die niedrigste Sterberate.