

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 82 (2025)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** So verläuft gesunder Schlaf

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# So verläuft gesunder Schlaf

Was Sie über die Schlafzyklen wissen sollten.

Jede Nacht durchläuft man vier bis sechs Schlafzyklen, die jeweils 80 bis 110 Minuten dauern. Jeder Zyklus wiederum besteht aus vier Schlafphasen, unterteilt in Non-Rapid-Eye-Movement (NREM)-Schlaf und Rapid-Eye-Movement (REM)-Schlaf. Nach der kurzen Einschlafphase gleitet man in den Normalschlaf,

dann in den Tiefschlaf. Danach stellt sich der REM-Schlaf ein, gefolgt von kurzem Aufwachen. Keine Sorge: Mehrfaches Aufwachen in der Nacht gehört zum Schlaf dazu; meist bekommen wir das gar nicht mal mit. Durchschnittlich wachen wir 5–15mal pro Nacht auf.

## 1. Einschlafphase

So nennt man den Übergang vom Wachsein zum Schlafen. Es ist eine Art Dösen, das in der Regel zwischen 1 und 20 Minuten dauert und von vielen gar nicht als Schlaf wahrgenommen wird.

## 2. Normalschlaf

Diese Phase wird auch Leichtschlaf genannt. In der Summe macht sie mehr als 50 Prozent der Schlafenszeit aus.

## 3. Tiefschlaf

Diese Phase wird auch als Delta-Schlaf bezeichnet. In ihr entspannt sich die Muskulatur; der Herzschlag wird ruhiger. Die Gehirnwellen verlangsamen und vergrößern sich. Der Tiefschlaf ist am wichtigsten für Regeneration und Gedächtnisbildung.

## 4. REM-Schlaf

REM, also Rapid-Eye-Movement, bezeichnet jene Schlafphase, in der sich die Augen unter den Lidern schnell hin- und herbewegen. Herzschlag und Atemfrequenz erhöhen sich. Nun haben wir die lebhaftesten Träume.

Um zu verhindern, dass wir Bewegungen ausführen, sind die Muskeln in diesem Stadium gelähmt.



Quelle: Insel Gruppe Bern