

Bringt es etwas, länger zu schlafen als
gewöhnlich?

Wie kann ich länger schlafen als
gewöhnlich?

Haben Sie einen Tipp, damit ich abends
früher ins Bett gehe?

Wie kann ich andere Menschen dazu
bringen, länger zu schlafen?

Wie kann ich herausfinden, wie lange
ich schlafen sollte?

Hat sich die Schlafdauer in den
letzten 50 Jahren verändert?

Schlafen Menschen in Europa
unterschiedlich lang?

Hat sich der Anteil an Kurzschläfern in den letzten Jahrzehnten erhöht?

Hat die Einführung des elektrischen Lichts die Schlafdauer verkürzt?

Verkürzt der digitale Medienkonsum unseren Schlaf?

Wie lang schlafen Tiere?

Ist der Winterschlaf ein sehr langer Schlaf?

Was sagt mir die Schlafdauer überhaupt?

Literaturverzeichnis

2 Was ist eigentlich Schlaf?

Einführung

Was ist Schlaf überhaupt?

Wie stellen wir fest, dass jemand schläft?

Warum schlafen wir?

Wie verläuft der Schlaf?

Was ist ein Hypnogramm?

Was ist ein Schlafzyklus?

Welche Schlafphase ist die wichtigste?

Welche Schlafphase ist die unwichtigste?

Was ist der mitteltiefe N2-Schlaf?

Was ist der REM-Schlaf?

Kann ich die anderen Schlafphasen
nicht einfach weglassen und nur
Tiefschlaf haben?

Wie viel Tief- oder REM-Schlaf ist normal?

Was ist der optimale Schlaf?

Wie lange braucht man normalerweise zum Einschlafen?

Was ist eigentlich der genaue Einschlafzeitpunkt?

Wie steuert unser Gehirn den Schlaf?

Was bestimmt mein akutes Schlafbedürfnis?

Kann ich Schlaf nachholen?

Kann ich vorschlafen?

Habe ich nach Wachphasen in der Nacht wieder mehr Tiefschlaf?

Wie bewerten Menschen, ob ihr Schlaf gut oder schlecht war?

Wie hängt unsere Schlafbewertung mit dem gemessenen Schlaf zusammen?

Was ist die beste Schlafposition?

Was sagt meine Schlafposition über meine Persönlichkeit aus?

Können wir auch im Stehen schlafen?

Schlafen Männer und Frauen unterschiedlich?

Wie verändert sich der Schlaf im Laufe des weiblichen Zyklus?

Wird der Schlaf während der Schwangerschaft schlechter?