B

Basic rest-activity cycle

Helga Peter¹ und Thomas Penzel²

¹Marburg, Deutschland

²Interdisziplinäres Schlafmedizinisches Zentrum, Charité – Universitätsmedizin Berlin, Berlin, Deutschland

Synonyme

BRAC; Ruhe-Aktivitäts-Zyklus

Definition

Beim Menschen sind über die 90-minütigen NREM-REM-Zyklen im Nachtschlaf hinaus eine Reihe weiterer ultradianer Rhythmen bekannt, die von ihrer Dauer her ebenfalls im Bereich von etwa 90 Minuten liegen. Dazu zählen beispielsweise der Rhythmus der gastrointestinalen Spontanmotorik (siehe ► „[Gastrointestinale Motilität](#)“) und die spontanen Veränderungen des Pupillendurchmessers. Letztere signalisieren die Spontanschwankungen der Daueraufmerksamkeitsleistung und sie können mittels Pupillometrie objektiviert werden (► „[Pupillographischer Schläfrigkeitstest](#)“).