Schlafstadien

Helga Peter
Marburg, Deutschland

Englischer Begriff

sleep stages

Definition

Neben dem Stadium Wach definiert das ► [„AASM-Manual“](#) vier Schlafstadien. Sie umfassen die drei Stadien des NREM-Schlafs und das Stadium R, den REM-Schlaf. Die drei NREM-Stadien untergliedern sich in die Stadien N1 und N2 (Leichtschlaf) und N3 (Tiefschlaf).

In der vorher gültigen Klassifikation nach Rechtschaffen und Kales (1968) wurden neben Stadium REM vier NREM-Stadien klassifiziert, deren Bezeichnung mit S erfolgte; der Tiefschlaf untergliederte sich in die zwei Stadien S3 und S4.

Siehe auch ► [„Polysomnographie und Hypnogramm“](#).