

Christian Becker-Carus

# Wer träumt, schläft besser

Ergebnisse der  
modernen Schlafforschung.  
Physiologische und  
psychologische Grundlagen  
von Schlaf und Traum



Kosmos  
Gesellschaft der Naturfreunde  
Franckh'sche Verlagshandlung  
Stuttgart

# Wer träumt, schläft besser

Schlaf und Traum . . . . .	7
Die Schlafstadien . . . . .	14
Die Schlafrhythmik . . . . .	17
Die Traumaktivität während des REM-Schlafes . . . . .	24
Der Wächter des Schlafes . . . . .	28
Zur Traumauslösung . . . . .	33
Träumen wir auch im Non-REM-Schlaf? . . . . .	38
Welcher Schlaf ist der beste? . . . . .	42
Wie steht es aber nun mit dem Bedarf und Nachholbedürfnis bei anderen Schlafstadien? . . . . .	45
Wieviel Schlaf von welcher Art? . . . . .	48
Zur Physiologie der Schlafsteuerung . . . . .	51
Drogeneffekte und Schlafverhalten . . . . .	58
Funktionen des REM-Schlafes . . . . .	63
Weiterführende Literatur . . . . .	70
Literaturverzeichnis . . . . .	70
Sach- und Autorenregister . . . . .	71