

# SCHLAFGLOSSAR - Glossar für Fachbegriffe

Zu den Begriffen der Schlafforschung gibt es bereits etliche Glossare, warum noch eines? Wir versuchen auch verschiedene Sprachen und Begriffe miteinander zu verbinden.

Es kommen laufend neue Begriffe hinzu, weiter fehlen in den bisherigen Glossaren mitunter wesentliche Termini, und drittens vermissen wir die Ableitungen der Begriffe aus dem Griechischen und Lateinischen, was das Verständnis für einen Terminus oft grundlegend erleichtert, und dies gilt auch und vor allem in den Fremdsprachen. So werden nicht selten Termini aus Unkenntnis der ursprünglichen Wortbedeutung, oder aus falscher Einprägung völlig falsch verwendet.

- Zum Beispiel wird immer wieder einmal der Begriff Episode angewendet, wo es sich exakt um Phasen oder Perioden handelt.
- und die teilweise sehr fehlerhafte Verwendung verschiedener Termini wird so vermieden.

Um auch das Verständnis für die Wortbedeutungen zu bekommen, nennen wir die griechischen und lateinischen Wurzeln der Begriffe. Besonders wichtig war das, um total falsche Anwendungen der Begriffe zu verdeutlichen, wie bei den schon erwähnten Termini „Episode“ und „ultradian“, oder dem netten Begriff des „orthodoxen Schlafes“. Auch auf die hybriden Wortungeheuer werden so begreifbar.

So finden sich Worterklärungen in folgender Reihenfolge:

1. Griechische (gr:) und lateinische (lat:) Wurzeln,
2. englische (engl:) oder französische (franz:) Bezeichnungen, und
3. Synonyme (Syn:).

Da griechische Buchstaben heute nicht mehr Allgemeingut sind, folgen wir dem Beispiel des Pschyrembel, die griechischen Wörter lateinisch auszuschreiben.

Soweit der Grund für dieses Glossar. Wo nun in früheren und anderen Glossaren brauchbare Definitionen zu finden sind, wurden in diesem nicht mit Gewalt neue Formulierung gesucht, sonder eingebürgerte Erklärung im wesentlichen unangetastet gelassen.

Eine weitere moderne „Vereinfachung“ ist die übermäßige Produktion und Verwendung von zum Teil exotischen Kürzeln, die sicher oft und schnell das Verständnis herstellen.

Da man als Anwender, Interessierter oder Leser allenthalben auf solche Kürzel stößt, sie aber nun wirklich nicht alle im Kopf haben - das heißt entziffern / verstehen - kann, ist es sicher hilfreich, so viele wie möglich in das Glossar aufzunehmen und aufzulösen; allein das Ausschreiben reicht oft schon zur Begriffsklärung aus.

Wo mehr nötig ist, haben wir uns um Erläuterungen bemüht.

**GLOSSAR****Benutzerhinweise****mehrsprachig**

Englisch/Anglais	<b>Deutsch/Allemand</b>	Französisch/Français
Active electrode	Aktive Elektrode (f.) Stirnelektrode	Electrode active (f.) frontale
Adapter	Adapter (m.)	Adaptateur (m.)
Alarm function	Weckfunktion (f.)	Fonction de réveil (f.)
Awake profile	Wachprofil (n.)	Tracé d'éveil (m.)
Battery charger	Ladegerät (n.)	Chargeur (m.)
Device identification sign	Typenschild (n.)	Plaque signalétique (f.)
EEG-derivative	EEG-Ableitung (f.)	Dérivation EEG (f.)
Epocs	Epoche (f.)	Époque (f.), ÜV*
Fiber optic cable	LWL-Kabel	Câble à fibre optique (m.)
Frontal electrode see active electrode	Frontalelektrode / Stirnelektrode siehe aktive Elektrode	Electrode frontale Electrode active
Off-Line	Off-Line (Adj.)	Hors ligne (Adj.)
On-Line	On-Line (Adj.)	En ligne (Adj.)
Power pack	Netzteil (n.)	Bloc secteur (m.), bloc d'alimentation (m.)
Power supply	Energieversorgung (f.)	Approvisionnement énergétique (f.)
PSG examination	PSG-Untersuchung (f.)	Examen polysomnographique (m.)
Recording	Aufzeichnung (f.)	Enregistrement (m.)
Sampling frequency	Abtastfrequenz (f.)	Fréquence d'échantillonnage (f.)
Signal input range	Messbereich (m.)	Étendue de mesure (f.)
Sleep latency test	Einschlaf-Latenz-Test (m.)	Test des Latences d'endormissement (m.)
Sleep profile	Schlafprofil (n.), Hypnogramm (n.)	Tracé de sommeil (m.), hypnogramme (m.)
Stand-by	Betriebsbereitschaft (f.)	Disponibilité opérationnelle (f.)
Storage temperature	Lagertemperatur (f.)	Température de stockage (f.)

\*ÜV bedeutet Übersetzungsvorschlag

## Abkürzung / Fachbegriffe und Erläuterung

<a href="#"><u>AAM</u></a>	Angeborener auslösender Mechanismus
<a href="#"><u>AAT</u></a>	
<a href="#"><u>Abendtyp</u></a>	Morgenmuffel ist in den Abendstunden aktiv und leistungsfähig
<a href="#"><u>Abortives REM</u></a>	unfertig, abgekürzt verlaufende Phase des REM-Schlafes
<a href="#"><u>Abusus</u></a>	Missbrauch. Bezogen auf Arzneimittel versteht man darunter, dass durch eigenmächtige Anwendung irgendeines Medikaments, eines Genussmittels oder einer Droge psychischer, physischer und sozialer Schaden verursacht wird.
<a href="#"><u>Acetylcholin</u></a>	Körpereigener Wirkstoff für die Übertragung der Erregung einer Nervenzelle zur anderen oder von einer Muskelzelle. A. übt eine Transmitter Funktion aus.
<a href="#"><u>Activity onset</u></a>	Beginn der Phase der Aktivität
<a href="#"><u>Activity-(episode)</u></a>	Phase der Aktivität
<a href="#"><u>Adap(ta)tions-Nacht</u></a>	Anpassungsnacht. Sie ist in der Organismus-Umwelt-Beziehung als passiver und aktiver Prozess möglich. Also den Vorgang als auch den erreichten Status bezeichnend. Ein- Gewöhnungsnacht im Schlaflabor = 1. Schlafnacht aufgrund des Um- Eingewöhnungseffekts an die im Schlaflabor veränderten Schlafbedingungen (andere Umgebung, Elektroden, Schnarchmikrophon, Atem- Brustgurt, Pulsoxymeter etc.) folgend die Basisnacht, 2. Nacht, die dann zur Diagnosestellung herangezogen wird.
<a href="#"><u>Adäquat</u></a>	Angemessen, entsprechend
<a href="#"><u>Adipositas</u></a>	Fettsucht
<a href="#"><u>Advanced Sleep Phase Syndrome</u></a>	
<a href="#"><u>Affektreaktion</u></a>	Von Gefühlen oder Stimmungen ausgehende Reaktion, die nicht mittels Verstand beherrscht werden kann.
<a href="#"><u>Affektbesetzte Schlafstörung</u></a>	Gemütsverfassung bestimmte, Entladung einer Affektstauung verursachte Schlafstörung.
<a href="#"><u>Affektiver Tonusverlust</u></a>	= Kataplexie = Nachlassen des Muskeltonus in

emotionsgeladenen Situationen – eines der Leitsymptome der **Narkolepsie**.

Affizierbarkeit affektives und mimisches Reagieren auf Außenreize und / oder auf das innere Erleben.

Agrypnie Schlaflosigkeit (griechisch agrypnia)

AHI **Apnoe-Hypopnoe-Index** = Anzahl der Apnoen und Hypopnoen pro Stunde Schlaf. Als Hypopnoe werden Atemexkursionen mit vermindertem Atemzugsvolumen bezeichnet. Der AHI ist bis 10 Apnoen und Hypopnoen pro Stunde Schlaf als normkonform zu bezeichnen.

AKS  
AKT

Aktigraphie Registrierung von Bewegungen. Aufzeichnung mit Hilfe eines Aktometers, eines Gerätes, das am Handgelenk oder der Fessel getragen, die Bewegungen im Schlaf aufzeichnet. Bewegungen stehen für Aktivität und Wachzustand, keine Bewegungen für Ruhe und Schlaf. Die Aktigraphie wird in der Schlaf-Wach-Rhythmus-Diagnostik eingesetzt.

Aktiver Schlaf  
Aktivität(s-phase)  
Aktivitätsbeginn

Aktogramm Aufzeichnung der Bewegungen der Extremitäten oder des Körpers.

Aktographie Registrierung der Bewegungen

Aktometer Gerät zur Registrierung und Aufzeichnung der Bewegungen

Alb- oder Alptraum ein unangenehmes oder furchterregendes Traumerlebnis, das meist zum Erwachen führt. Alpträume treten meist im letzten Nachtdrittel auf, während der REM-Stadien. Angstbesetztes, sehr lebendiges Traumerleben von angsteinflößenden Situationen – Bedrohung, Höhe, Stürzen oder fallen, Verfolgung, Verletzung oder Angriffen

Allergie Überempfindliche Reaktion gegen innere und äußere Einflüsse bzw. Einwirkungen.

Alkoholinsomnie Schlafstörung infolge permanenten Alkoholgenusses. Bei Entziehung des Alkohols nach langer Trinkzeit besonders ausgeprägt.

Alpdrücken Beeinträchtigung des Schlafs durch Erlebnisse oder Vorstellungen

Alpha event Ereignis das im oder als Alpha-Wellen-Bereich auftritt.

Alpha-Aktivität Die Hirnstromaktivität im Bereich zwischen 8 und 13 Hz, tritt überwiegend im entspannten Wachzustand auf, wogegen während des Einschlafens ein Abnehmen und zunehmende Diffusität erkennbar sind

### Alpha-Delta-Schlaf

Alpha-Rhythmus Charakteristische Wellen des EEG – 7 – 12 Hz Frequenzbereich  
Er reflektiert den psychischen Entspannungszustand (Relaxation).

### Alpha-Schlaf

Alptraum Albtraum ein unangenehmes oder furchterregendes Traumerlebnis, das meist zum Erwachen führt. Alpträume treten meist im letzten Nachtdrittel auf, während der REM-Stadien.

Ammenschlafphänomen selektive Wahrnehmung von bestimmten Geräuschen während des Schlafs, speziell für die Wahrnehmung einer Mutter für jedes Geräusch ihres Kindes, während Straßenlärm oder Anderes nicht zu Aufwachen führt.

Angsttraum Durch Erlebnisse beeinträchtigter, gesteuerter Schlaf mit unrealen Schlaferlebnissen / Träumen.

Anorexia nervosa Psychisch oder nervös bedingte Appetitlosigkeit; herabgesetzter Trieb zur Nahrungsaufnahme mit Magersucht als Folge.

Anxietas tibiarum Restless Legs Syndrome - Beinbewegungen – ruhelose Beine

Apnoe Atemstillstand. Bezogen auf den Schlaf: Atemstillstandsepisoden während des Schlafs, wird gewöhnlich bei Schnarchern beobachtet. Sie ist eine behandlungsbedürftige krankhafte Erscheinung. Dauer der Atempause mehr als 10 Sekunden. Es werden drei Apnoe Typen unterschieden:  
**Obstruktive Apnoe**, die mit einer Obstruktion (Verschluß) der oberen Atemwege verbunden ist, die  
**Zentrale Apnoe** mit einem zu Grunde liegenden Stillstand der Atembewegung, und die  
**gemischte Apnoe** die sowohl obstruktive als auch zentrale Komponenten aufweist.

Apnoe-Index AI Anzahl der Apnoen pro Stunde Schlaf. Der AI ist bis zu 5 Apnoen pro Stunde Schlaf normkonform.

### Apnoe-Syndrom

Applikation Verabreichung, z.B. eines Medikaments.

APS  
AR

[ARAS](#) aufsteigendes, retikuläres, aufsteigendes System = Formatio reticularis, spezieller Teil der Hirnrinde, in der wichtige Schlaf modulierende Zentren liegen.

[Arbeitszeitwechsel](#) Schichtarbeit

[ARI](#) Arousal-Index = Anzahl der Arousals pro Stunde Schlaf, der ARI ist pro Stunde Schlaf normkonform.

[Arousal](#) Abrupte Aktivierungen während des Schlafs, die durch äußere (z.B. Lärm) und von innen kommende Stimuli ausgelöst werden und größtenteils zum unbewussten Wachsein führen. Übergang von einem tiefen Schlafstadium in ein leichtes oder in den Wachzustand. Im EEG ist die Arousal-Reaktion durch plötzliches Auftreten fronto-zentraler Alpha-Aktivität charakterisiert.

[Arousal Disorder](#)

[Arousal Hypothese, interne](#)

[Arousal Predisposition Scale](#)

[Arousal-\(Reaktion\)](#) Aufwach- oder Weckeffekt im Elektroenzephalogramm (EEG).

[ARPE](#)

[ARS](#)

[arterielle Hypertonie](#) Bluthochdruck-Krankheit.

[arterielle Hypotonie](#) Krankheit mit sehr niedrigem Blutdruck.

[ASDA](#)

[ASDC](#)

[Asomnie](#)

[ASPS](#)

[Aufwach-Anzahl](#) Anzahl des nächtlichen Erwachens, Stadium Wach folgt auf ein anderes Stadium.

[Aufwach-Epilepsie](#) Auftreten epileptischer Anfälle in ein- bis zwei Stunden nach dem morgendlichen Erwachen.

[Augenbewegungen](#) werden im Elektrokulogramm (EOG) gemessen und treten sowohl im nächtlichen Wachzustand als auch in den REM-Stadien (Stadien mit **R**apid-**E**ye-**M**ovement = raschen Augenbewegungen ) auf.

[Ausschlafstörung](#) vorzeitiges, morgendliches Erwachen

[Autistisch](#) Von Autismus abgeleitet: zwischenmenschliche Kontaktstörung. Diese Patienten ignorieren ihre menschliche Umwelt und leben in einer emotionellen und geistigen Eigenwelt. Häufig infolge von heftigen Frustrationen im frühen Kindesalter.

Autogenes Training konzentrierte Selbstentspannungstechnik nach J. H. Schulz, bei der durch verbale/ akustische Reize das Empfinden der Schwere, Kühle, Wärme, Wind etc. eingeübt und dadurch Entspannung herbeigeführt wird. Als aktivierende oder auch entspannende Psychotherapie (z.B. bei Schlafstörungen, psychovegetativem Syndrom, Neurosen etc.

Autohypnose Selbsthypnose

Automatisches Erwachen Erwachen, das nur von der inneren Uhr ( ) gesteuert erfolgt, also ohne Weckmittel wie Uhr, Radio oder Umweltgeräusche.

Awakening

Basal ganglia disease sleep disorders  
Basale Ruhe-Aktivitäts-Zyklus

Basaltemperatur Aufwachttemperatur

Baseline Ebene, Linie, Niveau das als Basis dient, Basislinie.

Baseline-Nacht Basis-Nacht  
Basis-Nacht Baseline-Nacht, 2. Nacht im Schlaflabor, in der man davon ausgeht, dass sich der Patient an die Technik und fremde Umgebung gewöhnt hat, und dass der „First-night-effekt“ nicht mehr zum Tragen kommt.

Basisvariablen für die Polysomnographie (PSG) obligatorische Messgrößen, wie Elektroenzephalogramm (EEG), EOG (Elektrookulogramm )und EMG (Elektromyogramm).

Beat to beat-Oscillations

Bedrest (period) Zeit die im Bett verbracht wird  
Bedrest duration Dauer des Verbleibens im Bett  
Bedrest onset  
Bedtime Bettzeit

Befindlichkeitsskalen  
Benigne epileptiforme Transienten im Schlaf

Benzodiazepine Spezifische Gruppen von chemischen Schlafmitteln.

Beta-Aktivität Hirnstromaktivität im Bereich über 13 Hz, die normalerweise im Wachzustand auftritt und mit hohem Muskeltonus verbunden ist. Kann auch medikamentös – v.a. Benzodiazepine – bedingt sein.

<a href="#">Beta-Rhythmus</a>	Charakteristische Wellen des EEG mit dem Frequenzbereich von 13 bis über 50 Hz. Er reflektiert Wachheit, gesteigerte Aufmerksamkeit bzw. Erregung.
<a href="#">Beta-Wellen</a>	Relativ schnelle Gehirnstromwellen in hellwachem Zustand mit einer Frequenz von über <b>12 Hz / Sek.</b>
<a href="#">BETS</a>	
<a href="#">Bettflucht, senile</a>	„senile Bettflucht“, das heißt im Alter auftretende Schlafverkürzung, wobei damit zumeist auch eine Rhythmusverschiebung mit frühem Erwachen verbunden ist.
<a href="#">Bettnässen</a>	= <b>enuresis nocturna</b> – Schlafunterbrechung durch nächtliches Einnässen. Klinisch relevant erst ab dem 5. Lebensjahr, tritt häufig in den Tiefschlafstadien auf.
<a href="#">Bettzeit</a> bed time	= Zeit vom Ausschalten des Lichts, ab da man versucht einzuschlafen, nicht der Zeitpunkt des Zubettgehens!
<a href="#">Bettzeitepisode</a>	
<a href="#">Bettzeitperiode</a>	
<a href="#">Bewegungs-Arousal</a>	
<a href="#">Bewegungsartefakt</a>	durch Bewegungen ausgelöste Änderung / Störung der Aufzeichnung kann im EKG wie auch EEG und anderen Registrierungen vorkommen, muss in der Regel bei Beurteilungen ausgeblendet werden.
<a href="#">Bewegungsstadium</a>	BS = Länge der durch Bewegungsartefakte gestörten Epochen in Min.
<a href="#">Bewegungszeit</a>	Gesamtzeit der Bewegungen, also aller registrierten Movements in der Schlafnacht.
<a href="#">Biologische Uhr</a>	innere Uhr – Biorhythmus - - circadianer Rhythmus. Regelt unseren täglichen Rhythmus, von Schlafen über wach sowie auch das Zusammenspiel chemischer und hormoneller Abläufe, die unsere Körperfunktionen steuern. Als Sitz der biologischen Uhr und der „dianen Rhythmen“ oder „Oszillationen“ (Frequenzen) wird der Nucleus suprachiasmaticus im Hypothalamus angenommen
<a href="#">Biorhythmus</a>	siehe Biologische Uhr innere Uhr Chronobiologie
<a href="#">Biotisch</a>	Von Biologie abgeleitet, analog wie psychisch von Psychologie.
<a href="#">BIPAP</a>	Biphasische Behandlungsmethode mit Atemdruck. Variante des CPAP ( <b>C</b> ontinuous <b>P</b> ositive <b>A</b> irway <b>P</b> ressure) mit biphasischem, positiven Atemwegsdruck, der die Behandlung mit inspiratorisch (Einatmung) und expiratorisch (Ausatmung) unterschiedlich hohen Drucken erlaubt.
<a href="#">Biparietal humps</a>	beidseitige / wandständige

bipolare EEG-Ableitung Ableitung des EEG über zwei Elektroden, die an zwei verschiedenen Punkten der Schädeldecke angelegt sind.

## BRAC

### **ULTRADIANER STRESS- ULTRADIANE HEILRHYTHMEN: DER BASIS-RUHE-AKTIVITÄTS-CYKLUS (BRAC)**

Nach der Entdeckung des REM-Schlafs durch Aserinski und Kleitman [Aserinski 1953] wurde die Frage gestellt, ob sich der Zirka-2-Stunden-Rhythmus des REM-Schlafzyklus auch am Tage nachweisen lässt. Das ist in der Tat gelungen. Kleitman [Kleitman 1963] beschrieb den Basis-Ruhe-Aktivitätszyklus (Basic-Rest-Activity-Cycle = BRAC), der in der Folgezeit von zahlreichen Wissenschaftlern weiter erforscht wurde. Er ist durch eine Zirka-2-Stunden-Periodik gekennzeichnet und reflektiert sich in einer Aktivierungsphase von 80 bis 120 Minuten und einer Deaktivierungs-(Regenerations-)Phase von 10 bis 30 Minuten. In der Aktivierungsphase besteht: gute Stimmung, Kraft- und Stärkegefühl, Kreativität, Entscheidungsfreudigkeit, Selbstbewusstsein, das Gefühl energiegeladen zu sein. Man fühlt sich straff, gespannt, mutig, risikofreudig, „also immer gut drauf“. Plötzlich verspürt man ein Nachlassen der Kräfte. Zur gleichen Zeit geht nämlich die Aktivierungsphase zu Ende und nun beginnt die zweite Phase mit Funktionszuständen die man Alltagstrance nennt.

Bromann-Area deutscher Neurologe – Korbinian Brodmann – (1868-1918) der das Gehirn entsprechend dem unterschiedlichen, histologischen Aufbau der einzelnen Abschnitte in 50 Areale aufteilte. Diese Brodmann-Areale sind eng mit bestimmten Hirnfunktionen verknüpft.

Bruxismus Zähneknirschen bzw. fester Gebissdruck während des Schlafs.

## Bunkertag

Bunkerversuch Untersuchung von Forschern am Max-Planck-Institut München in den 60-er Jahren, wobei Versuchspersonen einen Monat lang in einem unterirdischen Raum, von allen äußeren Zeitgebern und Einflüssen, wie Tageslicht, Uhrzeit, geregelter Tagesablauf abgeschottet, frei ihren eigenen Rhythmus leben, also schlafen oder wach sein konnten. Dabei konnten die Forscher einerseits zeigen, dass Schlafen und wachen von einem „inneren Zeitgeber“ gesteuert werden, andererseits, dass es sich bei autonomem Schlaf-Wach-Rhythmus um einen fast 25-stündigen, freilaufenden Rhythmus handelt.

Burning feet-Syndrome Restless-Legs-Syndrom Hitze in den Beinen

## CAP

## Cerebral Sharp Wave Transient

## CFF

**CFS** Chronic Fatigue Syndrom = Zustand anhaltender Erschöpfung, begleitet von Muskel-, Gelenk- oder Kopfschmerzen, depressiven Verstimmungszuständen sowie evtl. Schwellung der Lymphknoten und subfebrilen Temperaturen. Die Definition ist umstritten.

**Chronische Insomnie** Zustand anhaltender, andauernder Schlaflosigkeit

**Chronisches Müdigkeitssyndrom** siehe **CFS**  
Chronic Fatigue Syndrome = Zustand anhaltender Erschöpfung

**Chronobiologie** Lehre von den zeitlichen Funktionen, der biologische Zeitorganisation eines Organismus (innere Uhr). Sie untersucht und beschreibt die Regulation in Form biologischer Rhythmen verschiedener Frequenzen in der Gesamtheit der im Körper vorkommenden Rhythmen und Prozessen.

**Chronotrope Inkompetenz**

**circadian**

etwa um einen Tag umfassen (lat. dies = Tag)

**circadianer Rhythmus**

Tagesrhythmus, von lat. circa = ringsum /etwa und dianus = täglich (zu lat. dies = Tag). Genetisch bedingte, tägliche Schwankungen / Rhythmik physiologischer und verhaltensmäßiger Funktionen – einschließlich des Schlaf-Wach-Rhythmus, die an einen 24-Stunden Ablauf gebunden sind.

**circasemidianer Rhythmus**

Halbtagesrhythmus, von lat. circa = ringsum, semi = halb dianus = täglich (zu dies = Tag)

**circaseptaner Rhythmus**

Wochenrhythmus; von lat. septem = sieben (Tage).

**Clitorographie**

**CMS**

**Complex behaviour**

**Compliance**

**Conditioned insomnia**

**COPD**

**CPAP/nCPAP**

**Continuous Positive Airway Pressure** und **nasal Continuous Positive Airway Pressure** = nasale Überdruckbeatmung, Therapie der Wahl bei obstruktiver Schlafapnoe. Das Prinzip der CPAP-Behandlung besteht darin, dem Patienten Luft mit Überdruck durch eine Nasensonde zuzuführen, wodurch einer Obstruktion im Schlundbereich entgegengewirkt wird. CPAP-Varianten sind (siehe auch) BIPAP und Auto-CPAP.

**CRIT**

Crutch-Phänomen  
Cyclic alternating pattern (CAP)

Dämmer Schlaf / Schlafstadium S1 Dämmer Schlaf (Oberflächenschlaf)= leichtestes Schlafstadium in Minuten bzw. % der GSZ, manchmal auch der TIB oder TSP, in dem noch Informationen aufgenommen und verarbeitet werden können. S1 sollte ca. 5% Anteil des Schlafs darstellen.

Dark (episode)  
Dauerschlaf  
Delayed sleep phase (Syndrome), DSPS  
Delphinschlaf

Delta Aktivität Hirnstrom-Aktivität mit einer **Frequenz unter 4 Hz**, auch als „Slow-waves“ langsame Wellen bezeichnet.

Delta sleep inducing peptid (DSIP) - Neuropeptid, das im Tierversuch Schlaf induzierte, beim Menschen ist die Anwendung und Wirkung umstritten.

Delta Schlaf Tiefschlafphasen 3 und 4 (Slow-wave-Sleep) – unter 4 Hz/Sek.

Depressionen, endogene Syndrom oder Krankheit mit niedergedrücktem Gemütszustand. Es gibt verschiedene Formen: endogene D. (genetisch bedingte) reaktive D. (sozial oder toxisch bedingt), depressive Neurose. Bei D. sind Schlafstörungen (Insomnie) ein hervorstechendes Symptom (Krankheitsmerkmal).

Depressive Stimmung vorübergehender niedergedrückter Gemütszustand.

Dereistisch(es Denken)

Desynchron(isiert)er Schlaf Schlaf, der von den anderen Rhythmen abgekoppelt, nicht im Tag/Nachtrhythmus verlaufend, durch Störungen verschoben / hervorgerufen ist.

Desynchronisation, äußere  
Desynchronisation, innere

Desynchronisation von den anderen Rhythmen abgekoppelt, nicht im Rhythmus laufende Funktionen, die durch Störungen hervorgerufen ist.

desynchronisiert von den anderen Rhythmen abgekoppelt, nicht im Rhythmus laufend.

Desynchronose Akute oder chronische Befindensstörung oder krankhafte Erscheinung bei gestörter Biorythmushierarchie, z.B. bei Störungen des Tagesrhythmus, die gewöhnlich mit Schlafstörungen (Insomnie) einhergehen.

DGSM Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin

Diagnose Erkennung und Benennung einer Krankheit. Allgemeiner Grundsatz in der Medizin: Die sichere Diagnose ist die Grundlage jeder Behandlung.

Diagnostical and Statistical Manual of Mental Disorders III

Dichte

DIMS

Disposition Anlageausstattung eines Menschen, welche die Richtung der psychophysiologischen Entwicklung mitbestimmt. Durch Einfluss von spezifischen Umwelteinflüssen kann die jeweilige Disposition die Entwicklung oder Unterbindung einer Krankheit bestimmen.

Dissoziation, externe (lat. dissociatio – Trennung) Trennung / Aufspaltung

Dissoziation, interne

Dissoziiertes Erwachen

Dissoziiertes REM

Disstress Krankmachender Stress (Gegenteil: Eustress)

DNG

DOES

Double-nap

Dream speech Sprechen im Schlaf

Drowsiness

DSIP

DSM (III R)

DSPS

Durchschlafstörung Störung der Schlafkontinuität, gekennzeichnet durch häufiges, nächtliches Erwachen und die Schwierigkeit, den Schlaf aufrecht zu erhalten.

Dyspnoe, paroxysmale

Dyspnoe

Dysregulation Fehlgesteuerte Regulation von Lebensprozessen im Organismus. Dysregulation des Blutdrucks kann sich in einer arteriellen Hypertonie ausdrücken.

Dyssomnie Störungen des Schlafs und/oder des Wachzustandes, sie umfassen Insomnien ebenso wie Hypersomnien und Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus.

Early morning (a.m.) arousal morgendliches Erwachen, Aktivität oder Störung

<a href="#">EDA</a>	Elektrodermale Aktivität. Elektrische Aktivität der Haut, auch als Hautwiderstand oder Hautleitwert bezeichnet. Maßeinheit: Ohm. EDA kann Informationen über den emotionellen Zustand im Wachzustand oder im Schlaf geben.
<a href="#">EDF</a> <a href="#">EDG</a>	
<a href="#">EDS</a>	Ein-und Durchschlafstörungen oder auch Excessive Daytime Somnolence
<a href="#">EEG</a>	Elektroenzephalogramm (EEG), Hirnstrombild, Aufzeichnung der elektrischen Aktivität des Gehirns. Wichtig zur Diagnose von neurologischen Prozessen, Erkrankungen und Schlafstörungen.
<a href="#">Effektive Schlafzeit</a>	= Gesamtschlafzeit abzüglich der Wachphasen
<a href="#">Einnässen</a>	Schlafstörung die mit Harnlassen während des REM-Schlafes einhergeht.
<a href="#">Einnicken</a> <a href="#">Einschlafdauer</a> <a href="#">Einschlaferleben</a> <a href="#">Einschlafhaltung</a>	Einschlaflatenz
<a href="#">Einschlafhilfen</a>	Schlafhygiene bestimmtes Verhalten, Position im Bett, Abläufe.
<a href="#">Einschlaflatenz</a>	Dauer vom Licht-Aus bis zum ersten Erscheinen von S2
<a href="#">Einschlafmyokloni</a>	Muskelzuckungen Man hat plötzlich das Gefühl zu fallen und versucht den fall mit den Beinen zu stoppen, ist, vor allem bei älteren Menschen ganz normal.
<a href="#">Einschlafrhythmen</a>	
<a href="#">Einschlafritual</a>	Schlafhygiene bestimmtes Verhalten, Position im Bett, Abläufe die vor dem Schlafengehen, bzw. im Bett angewandt werden.
<a href="#">Einschlafstörung</a>	Gesundheitsstörungen, verschiedenster Art, die dazu führen dass die normale Dauer des Einschlafens dauerhaft und deutlich verlängert ist.
<a href="#">Einschlafzeit</a>	Zeit, vom zu Bett gehen bis zu erstmals erkennbaren Epochen des Stadium 1.
<a href="#">Einschlafzeitpunkt</a>	Zeitpunkt, zu dem erstmalig Epochen / Stadien des S1 manchmal auch S2 auftreten, wenn die Phase des „Schlafbeginns“ erreicht ist = Einschlaflatenz (Dauer bis zum Einschlafzeitpunkt) englisch „Sleep-Onset-Latency - <b>SOL</b> .
<a href="#">Einschlafzuckungen</a>	<a href="#">Einschlafmyokloni</a> Muskelzuckungen

[Elektrodermographie \(EDG\)](#) Ableitung bzw. Aufzeichnung der elektrischen Aktivität der Haut – Hautwiderstand.

[Elektrodermale Aktivität \(EDA\)](#) Elektrische Aktivität der Haut. Auch als Hautwiderstand oder Hautleitwert bezeichnet. Maßeinheit: Ohm. EDA kann Informationen über den emotionalen Zustand im Wachzustand und im Schlaf geben.

[Elektroenzephalographie \(EEG\) / \[Elektroenzephalogramm\]\(#\)](#)

Hirnstrombild, Aufzeichnung der elektrischen Aktivität des Gehirns, der Gehirnströme mittels auf dem Schädel bzw. der Kopfhaut angebrachter (applizierter) Elektroden. Wichtig zur Diagnose von neurologischen Erkrankungen und Schlafstörungen – damit Grundlage für die Schlafstadien-Klassifikation. Zusammen mit EMG und EOG die obligatorische Basis für die Messung und Beurteilung.

[Elektrokardiographie \(EKG\) \[Elektrokardiogramm \\(EKG\\)\]\(#\)](#)

Aufzeichnung der elektrischen Aktivität der Herzmuskulatur, der Herzaktivität - inzwischen ist man von Correlationen (Zusammenhängen) zwischen dem EEG und dem EKG überzeugt, neueste Studien beweisen dies.

[Elektromyographie \(EMG\) \[Elektromyogramm\]\(#\)](#)

Aufzeichnung der elektrischen Aktivität der Skelettmuskulatur–Muskelaktivität

[Elektrookulographie \(EOG\) \[Elektrookulogramm\]\(#\)](#)

Aufzeichnung der elektrischen Aktivität der Augenmuskulatur – der Augenbewegung. Wichtig für die Registrierung des REM-Schlafs, schnelle Augenbewegungen im Schlaf sind ein Charakteristikum des REM-Schlafs.

[Elektrolyte](#) Chemische Verbindungen, die in wässriger Lösung Strom leiten können

[Elektroschlaf](#)

[EMG](#) Aufzeichnung der elektrischen Aktivität der Skelettmuskulatur.

[Emotion](#) Gefühl, Gemütsbewegung, typisiertes Erleben wie Freude, Trauer, Ärger, Wut usw. Die emotionelle Erlebniskomponente ist mit der emotionalen Ausdrucksform (Gestik, Mimik; Haltung, Intonation der Sprache) und der emotionalen Reaktion gekoppelt, die sich in Vegetativ-, Hormon- und Immunsystem reflektiert.

[End of sleep period \(episode\)](#) Wechsel der Schlaffrequenzen die erkennen lassen, dass eine Periode des Schlafs zu Ende geht, und Charakteristika von REM oder S1 auftreten.

[Ende der Schlafzeit](#) Kann auch mit dem Aufwachzeitpunkt gleichgesetzt werden. Streng genommen jedoch der Zeitpunkt, zu dem der morgendliche Oberflächenschlaf in Wachzustand übergeht.

[Endogene Depression](#)

## Endogener Rhythmus

Endokrinum Abgeleitet von Endokrinologie, der Lehre von den Funktionen der Drüsen innerer Sekretion (endogene Drüsen) und der Hormone. Endokrinum = System der Drüsen mit innerer Sekretion.

## Entmüdung Entrainment

Entsättigung Nächtliches Ereignis, bei dem der Sauerstoffgehalt um 4% oder mehr vom Vorwert absinkt.

Entsättigungsindex EI = Anzahl der Sauerstoffentsättigungen pro Stunde Schlaf. Der EI ist bis 5 Entsättigungen pro Stunde normkonform.

Enuresis (nocturna) Nächtliches Bettnässen, meist im Rem-Schlaf (Traumphase) stellt ein Symptom dar, keine Erkrankung! Fehlende Beherrschung der Miktion.

EOG Aufzeichnung der elektrischen Aktivität der Augenmuskulatur. Wichtig für die Registrierung des REM-Schlafs

EPAP  
Epilepsie Anfallskrankheit, die häufig periodisch auftritt. Sie ist durch Krampfanfälle sowie durch Bewusstseins- und Gedächtnisverlust charakterisiert.

Episode Ereignis in der EEG-Betrachtung, Auftreten bestimmter Frequenzen für eine abgegrenzte Dauer.

Epoche Zeitabschnitt in der EEG-Betrachtung – 30 Sekunden

Erektionen Anschwellen und steif werden der Schwellkörper des Penis, bzw. der Klitoris, als Antwort auf sexuelle Erregung, durch parasympatische Steuerung ausgelöste Erweiterung der arteriellen Gefäße dieses Bereiches verbunden mit einer Abflussbehinderung (venöser Kompression).

## Erwachen, automatisches Erwachen, dissoziiertes Erwachen

Esmarch-Schiene nach dem Heidelberger Chirurgen Jakob. H. Esmarch benannte Schiene zur Verhinderung von Bruxismus.

## ESS

Eustress Leistungsfördernder und gesundheitsstimulierender Stress (Gegenteil: Distress)

## Externe Desynchronisation

Extrinsic sleep disorders Schlafstörungen verursacht durch Außeneinwirkungen.

Extrovertiert Gesamtverhalten ist nach außen gerichtet. Extrovertierte Menschen sind aktiv optimistisch, aufgeschlossen, redselig und impulsiv.

Expression Herauspressung, z.B. bezogen auf das Gähnen: Herauspressung des Gähnens durch sogenannte „Ansteckung“.

Exzessive Tagesmüdigkeit

F (sleep) waves

Faktor C

Faktor S

Fatigue

FB-SK

Feinstruktur des Schlafes

FEPS

Fibrositis-Syndrom

Final waking

Finale Wachzeit

First night-Effekt Beeinträchtigung des Schlafes, die durch die Technik und veränderten Schlafbedingungen im Schlaflabor gekennzeichnet ist (fremdes Bett, andere Umgebung, Elektrode, Kabel, Schnarchmikrofon, Brustgurt, Pulsoxymeter etc).

Flicker-Verschmelzungsfrequenz

Flimmer-Verschmelzungsfrequenz Frequenz, bei der Helligkeitsflimmern zu einem flimmerfreien Bild verschmilzt und die Aktivität unseres Nervensystems reflektiert. Je höher die Flimmerfrequenz, desto aktiver ist man. Mit zunehmendem Alter zeigt sich eine klare Abnahme.

Forbidden zone

Formatio reticularis Ausgedehntes Neuronennetzwerk im Hirnstamm, welches in höhere Hirnregionen aufsteigt und für die Erhöhung der Vigilanz (Wachsamkeit) aufsteigendes, retikuläres, aufsteigendes System = Formatio reticularis, spezieller Teil der Hirnrinde, in der wichtige Schlaf modulierende Zentren liegen. verantwortlich ist.

ARAS

Fourteen and six

Fragebögen Strukturierte Form der Patientenbefragung nach dem eigenen, subjektiven Eindruck bzw. den tatsächlichen Parametern vor dem Zubettgehen, bzw. nach dem Aufwachen. Schlaffragebogen

[Fragmentierung](#)[Frakturierter REM-Schlaf](#)[Free run\(ning\)](#)[Freilaufende Bedingung](#)[Freilaufender Rhythmus](#)

Autonomer Schlaf-Wach-Rhythmus, der frei von äußeren Zeitgebern abläuft. Bei fehlenden oder nicht ausreichenden Zeitgebern zeigt sich häufig eine Tendenz zur Verzögerung des Schlaf-Wach-Rhythmus um eine Stunde pro tag. Es handelt sich dabei also nicht um einen 24-Stunden- sondern annähernden 25-Stunden-Rhythmus.

[Frontal midline](#)[FTG-Zellen](#)[Füllschlaf](#)[Gähnen](#)

alle Säugetiere tun es, und, einmal begonnen, kann man es schlecht stoppen und es scheint ansteckend zu sein. In Gesellschaft gilt es al unhöflich, denn es gilt als Kennzeichen von Langeweile und Desinteresse. Was passiert tatsächlich beim Gähnen? Der Puls steigt an, die peripheren Gefäße kontrahieren (ziehen sich zusammen), sodass die zentrale Durchblutung gesteigert wird , durch Nackendehnung und der Nackenmuskulatur wird die Zirkulation in der Region erhöht – Gähnen steigert die Durchblutung!

[Ganznachtschlafableitung](#)[Geloplepsie \(-plegie\)](#)[Gemischte Schlafapnoe](#)

Form der Schlafapnoe, beginnend mit zentraler, gefolgt von obstruktiver Schlafapnoe.

[Gesamtschlafperiode](#)

- „Gesamtschlafepisode“ – Zeit zwischen dem Einschlafen und dem endgültigen morgendlichen Erwachen – einschließlich der nächtlichen Wachphasen..

[Gesamtschlafzeit](#)

GSZ – effektive Schlafzeit = Ausmaß des tatsächlichen Schlafs = Gesamtschlafperiode abzüglich der nächtlichen Wachzeit = = Summe aller REM- Und NONREM-Stadien, also die Zeit, die zwischen dem Einschlafen und dem letzten morgendlichen Erwachen – ohne Wachphasen - schlafend verbracht wurde – alle Stadien in Minuten (**Total-Sleep-Time / TST**)

[Giganto-Zellen](#)

## Halbschlaf

Schlafstadium S1 und auch noch S2, wo Informationen noch wahrgenommen werden und aus dem leicht geweckt werden kann.

Halluzination Wahrnehmungsverzerrungen. Nicht reale, verzerrte Sinneseindrücke.

Halluzination, hypnagoge Wahrnehmungsverzerrungen, verzerrter Sinneseindruck

Hang over Unerwünschte Nebenwirkung / Nachwirkung vor allem langhalbwertszeitiger Benzodiazepinpräparate, die sich in Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Einschränkung der Aufmerksamkeit äußert – auch nach Alkoholgenuss.

Hautwiderstand auch als Hautwiderstand oder Hautleitwert bezeichnet elektrodermale Aktivität, elektrische Aktivität der Haut, Maßeinheit: Ohm. EDA kann Informationen über den emotionalen Zustand im Wachzustand oder im Schlaf geben.

## Heilschlaf

## Herzraten-Variabilität

## HF/LF-Verhältnis

## Hirnhemisphäre

Hirnhälfte. Das Gehirn besteht aus zwei Hälften, die durch zwei Hälften, die durch zwei Kommissuren (Nervenbahnen), eine vordere und eine hintere, miteinander verbunden sind.

## Höhenagrypnie

## Homöostase

Gleichbleibender Zustand. Bezogen auf den lebenden Organismus: dynamisches Gleichgewicht der funktionellen Systeme (inneres Milieu) eines Organismus. Gewöhnlich nicht linear, sondern schwingend (rhythmisch) verlaufend. Es gibt für bestimmte Systeme Homöostasemittelwerte, z.B. den Blutdruck 120/80 Torr (mmHG).

## Hormone

Körpereigene, spezifische Wirkstoffe, verantwortlich für die Regulation verschiedener Körperprozesse. Es gibt Hormone, die von den Drüsen der inneren Sekretion und solche, die von spezifischen Zellen in verschiedensten Gewebereichen des Körpers produziert werden. Sie werden über Blutbahn und Nervenbahnen wirksam.

## Hump(s)

## Hyperarousal

## Hyperkapnie

erhöhter Kohlendioxid(CO<sub>2</sub>)-Gehalt im Blut

[Hypersomnie, rezidivierende](#) Über das normale Maß hinausgehendes, wiederkehrendes - anhaltendes Schlafbedürfnis oder ständige Müdigkeit im Tagesverlauf Dieses Symptom wird auch als vermehrte Tages-schläfrigkeit (Excessive Daytime Sleepiness - **ESD**) genannt. Hypersomnie hat verschieden Ursachen, z.B. zu wenig Nachtschlaf. Hier ist ein ausführliches ärztliches Gespräch notwendig.

[Hyperreaktivität](#) Richtung der Funktionen von Organsystemen mit überschießender Reaktion in Bezug auf die Homöostase.

[Hypersomnie](#) (Excessive Daytime Sleepiness - **ESD**) Schlafsucht. Bedürfnis, lange zu schlafen. Zustand einer verlängerten Schlafzeit und/oder exzessiver Tagesmüdigkeit, gegebenenfalls mit Schlafattacken und/oder verlängerten Übergangszeiten vom Aufwachen bis zum völligen Wachsein, wobei dieser Zustand nicht mit einer unzureichenden Schlafdauer erklärbar ist.

[Hypertonie, arterielle](#) Zu hoher Blutdruck.

[Hypnagoge \(-Aktivität\)](#) [Hypnagoge](#) Erscheinung beim Übergang vom Wachsein zum Schlaf, die sich in Muskelzuckungen, Fallträumen und Halluzinationen äußert. Zum Schlaf hinführender Prozess.

[Hypnagoge Erscheinungen \(Bilder\)](#) Bilderleben unter Narkolepsie, lebhaft visuelle und auditorische, traumähnliche Phänomene, die mit der Schlafparalyse einhergehen – von sehr kurzer Dauer und in der Regel abrupt endend.

[Hypnagoge Halluzinationen](#) lebhaft sensorische Wahrnehmungsveränderungen in der Einschlafphase, es handelt sich dabei um eines der Leitsymptome der Narkolepsie.

[Hypnagoge Hypersynchronie](#)  
[Hypnagoge Phase](#) Hypnagoge Halluzination

[Hypnagoge Zuckung](#)

[Hypnagogic imegery](#)

[Hypnagogic Startle](#)

[Hypnogramm](#) Grafische Darstellung des Schlafverlaufes einer Nacht auf einem Blatt. Wörtlich die Aufzeichnungskurve des Schlafes.

[Hypno-Oneirologie](#)

[Hypnopompische Phase](#) [Hypnopompe](#) Vom Schlaf wegführende Erscheinungen (Übergang vom Schlaf zum Wachsein)

[Hypnotikum, Hypnotika](#) Schlafmittel (Plural: Hypnotika) schlafinduzierende ( herbeiführende) schlaferzeugende Medikamente.

[Hypnotranquillizer](#)

- Hypopnoe Episode verminderter Atmung während des Schlafs, die 10 Sekunden oder länger dauert, während der Luftstrom bis zur Hälfte reduziert ist und die normalerweise mit Sauerstoffentsättigungen verbunden ist.
- Hyporeaktivität Richtung der Funktionen von Organsystemen zur herabgesetzten Reaktion in Bezug auf die Homöostase.
- Hyposomnie Verringerte Schlafdauer. Schlafstörung mit reduzierter Schlafdauer.
- Hypothalamus Teil des Zwischenhirns, der unter dem Thalamus (Sehhügel) liegt. Diese Hirnregion ist in zahlreiche Abschnitte unterteilt. Der H. spielt in der Regulation des vegetativen Systems und des Hormonssystems eine dominierende Rolle.
- Hypotonie, arterielle Zu niedriger Blutdruck.
- Hypoxie Sauerstoffmangel im Körpergewebe. Absinken des Sauerstoff(O<sub>2</sub>)-Partialdrucks im Blut bzw. im Körpergewebe.
- Hypoventilation Verkleinerung des Atemlumens, verlangsamte oder abgeflachte Atmung während des Schlafes – durchaus normal. Bei Lungenkranken oder sehr adipösen (schwergewichtigen) Patienten kann es jedoch zu einer verminderten Sauerstoffsättigung des Blutes führen und damit möglicherweise zu Herz-Kreislaufproblemen.
- ICD / ICD-10 International **C**lassification of **D**iseases – internationale Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme der WHO = 10., letzte und derzeit gültige Revision. Ist seit 1.1.2000 als Diagnoseschema vorgeschrieben – in Österreich seit 1.1.01.
- ICSD International **C**lassification of **S**leep **D**isorders – internationale Klassifikation von Schlafstörungen – das Manual / Bibel der Schlafstörungsklassifikation – der Amerikanischen Gesellschaft für Schlafstörungen.
- Idopathische Hypersomnie  
Imperativer Schlaf  
Indetermined sleep
- Infradianer Rhythmus Rhythmen mit Perioden von mehr als (infra = oberhalb) von 24 Stunden, z.B. 28-tage Zyklus der Frau.
- Inkubismus
- Innere Uhr Das biologische, körpereigene Regulierungssystem, aufbauend auf den regelmäßigen, körpereigenen Schwingungen

<a href="#">Insomnie</a>	Schlafstörung, Schlafverlust – Zustand mit ungenügender Dauer oder Qualität des Schlafes.
<a href="#">Interaktion</a>	Reaktions- oder Wirkungsbeziehungen zwischen zwei Funktionssystemen oder Medikamenten mit verstärkendem oder abschwächendem Effekt.
<a href="#">Intermediärer Schlaf</a>	
<a href="#">Internal arousal Insomnia</a>	
<a href="#">Interne (De)Synchronisation</a>	
<a href="#">Interrater variability</a>	
<a href="#">Intervalltherapie</a>	
<a href="#">Introvertiert</a>	Gesamtverhalten nach innen gerichtet. Introvertierte Menschen sind ruhig, ungesellig, passiv, nachdenklich und reserviert.
<a href="#">Jactatio capitis</a>	Schaukelbewegung des Kopfes während des Schlafs. Frühkindliche Schlaf-Wach-Übergangsstörung mit stereotypem Schlagen des Kopfes z.B. an ein Bettgitter oder an die Wand.
<a href="#">Jetlag</a>	Beeinträchtigung des Schlafs, Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit infolge eines raschen Zeitonenwechsels.
<a href="#">K-alpha events</a>	
<a href="#">Katalepsie</a>	Störung der motorischen Funktion. Wächsern anmutender Zustand der Muskulatur, plötzlicher Verlust der Muskelspannung, Lähmungserscheinung. Stellt man z.B. die Arme des Patienten in eine bestimmte Stellung, kann er diese über längere Zeit einhalten, ohne zu ermüden. Meist infolge starker emotionaler Belastungen (Wut, Angst, Lachen).
<a href="#">Kataplexie</a>	plötzlicher Verlust des Muskeltonus (der Muskelspannung) bei starker Gemütsbewegung – eines der Leitsymptome der Narkolepsie
<a href="#">Kernschlaf</a>	
<a href="#">Kerntemperatur</a>	
<a href="#">Kindstod, plötzlicher</a>	plötzlicher Kindstod
<a href="#">K-Komplex</a>	
<a href="#">K<sub>o</sub>-Komplex</a>	
<a href="#">K-Komplex-Dichte</a>	
<a href="#">Kleine-Levin-Syndrom</a>	rezidivierende Hypersomnie
<a href="#">Klitorographie</a>	
<a href="#">Körperbewegungen</a>	

## Körperkerntemperatur

Kognitiv Auf die Erkenntnis bezogen. Kognitives Lernen: Aneignung von geistigem Wissen im Gegensatz zum Erwerb von Fertigkeiten und Handlungsautomatismen. Kognitive Struktur: innere Disposition, an der Verarbeitung von Informationen beteiligt.

## Kognitive Fokussierung

Kognitive Therapie Therapiekonzepte, die Schlafgestörte mit rationalen Alternativen zu den eigenen Schlafstörungs-verstärkenden Annahmen über ihren Schlaf konfrontieren, auch mit Schlafragebogen etc.

## Koma-Schlaf

Kommissurektomie Operative Durchtrennung der beide Hirnhälften verbindenden Nervenfasern.

## Komplex Kopfuhr

Krippentod siehe plötzlicher Kindstod

Kurzschläfer geringer Prozentsatz der Menschen, die mit 5 1/2 Stunden oder weniger auskommen. Kurzschläfer weisen relativ mehr Tiefschlaf, aber weniger REM-Schlaf auf als „Normal-Schläfer“. Die Schlafzyklen sind bei Kurzschläfern etwa 20 Minuten kürzer als bei Langschläfern.

## Lachanfall

## Lachschlag

## Lagewechsel

## Lambdoid-Welle

## Langsame Augenbewegungen

## Langsame Wellen-Schlaf

Delta-Schlaf    Schlafstadium S3+S4

## Langsamer Schlaf

## Langsamwelliger Schlaf

## Langschläfer

Menschen, deren Schlafbedarf über 8 Stunden liegt.

## Latency of sleep stage

Zeit zwischen Beginn der Registrierung und dem Beginn der einzelnen Schlafstadien.

- [Latenz](#) Zeitraum der vergeht bis ein bestimmtes Ereignis eintritt.
- [ID-Syndrom](#) Lazy-Dog-Syndrom – siehe Saletu „was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten“ -
- [Leichter Schlaf](#) Leichtschlaf = Schlafstadium S1
- [Lichtaus-Phase](#)
- [Lichtaus-Zeit](#) Zeitpunkt des Lichtlöschens nach dem Zubettgehen, bis zum Wach.

[Lichttherapie](#) Behandlung mit biologisch aktivem Licht. Nicht nur bei Depressionen, sondern vor allem bei der Behandlung der Herbst-Winter-Depression, und auch in der Schlafmedizin. Aufgrund der aktivierenden Wirkung, vor allem zu Beginn der Behandlung von Insomnien, Hypersomnien, aber auch Behandlung von Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen. Sowohl bei vorverlagertem Schlafphasen-Syndrom durch abendliche Lichtexposition, um den Schlafbeginn hinauszuzögern, als auch beim verzögerten Schlafphasensyndrom durch morgendliche Lichtbehandlung, um die Schlafphase vorzuverlagern, und auch bei „freilaufendem Rhythmus“ als morgendlicher Zeitgeber.

[Lichtzeit](#)  
[Light \(episode\)](#)

[Limbisches System](#) Es umfasst eine Anzahl von Gehirnregionen, die beim Zustandekommen von Emotionen und Triebzuständen sowie der Gedächtnisbildung eine Rolle spielen. Das limbische System ist sowohl mit der Hirnrinde als auch mit dem Hypothalamus verbunden.

[Locus ca\(o\)eruleus](#) bläulich grünes Feld am seitl. vorderen Rand der Ganglienzellen

[LWA](#)

[Maintenance of wakefulness test \(MWT\)](#) Mehrfach-Wachbleibe-Test

[Makorepochen](#)  
[MAL](#)

## MAT

Manisch Syndrom und krankhafte Erscheinung, die sich in einer gehobenen Grundstimmung, gesteigerter Psychosomatik und wenig zielgerichtetem Denken ausdrückt (Gegenteil von depressiv)

Mantra Wort oder Silbe zur Konzentration während des Meditierens auf eine Erscheinung. Gewöhnlich ist es ein Wort aus Silben mit schwingendem Rhythmus, das man während des Meditierens rhythmisch in Gedanken oder flüsternd wiederholt.

Meditation Methode zur seelischen und körperlichen Entspannung, die den Menschen in einen Zustand geistiger Sammlung, Beschaulichkeit und Versunkenheit versetzt.

## Mehrfach-Wachbleibe-Test

## Maintenance of Wakefulness Test = MWT

Untersuchungsreihe zur Beurteilung der Schläfrigkeit, wobei die Patienten aufgefordert werden, in einem abgedunkelten Raum in halbliegender Position nicht einzuschlafen. Die Einschlaf latenz ist der Indikator für die Schläfrigkeit.

Melatonin ein „natürliches Schlafmittel“, ein Hormon, das von der Zirbeldrüse sezerniert wird, und dessen Sekretion einen 24-Stunden-Rhythmus mit Maximalwerten in der Nacht und Minimalwerten am Morgen aufweist.

Migräne Starker, krampfartiger Kopfschmerz, der gewöhnlich während des REM-Schlafes entsteht.

## Mikroepochen

## Mikro-Schlaf

Minischlaf Erholsamer kurzer Schlaf von höchstens 20 Minuten am Tage.

## Minutenschläfer

## Mittagsschlaf

ein Synonym für den Tagesschlaf. Ist er nicht zu lang und findet er nicht zu knapp vor dem abendlichen Schlafengehen statt, ist er eine erholsame Sache. Es hilft den Schlafdruck abzubauen und verbessert die Vigilanz (Wachheit) für die folgenden Stunden. Lediglich bei älteren Personen, und bei schwer Schlafgestörten ist der Mittagsschlaf ein Konkurrent des Nachtschlafs.

## Mittenpattern

## MMPI

## Mondsüchtigkeit

Monotonie Eintönigkeit. Bei Dauereinfluss hat sie disstressende Wirkung.

<a href="#">Morgentyp</a>	Morgenmensch – Frühaufsteher – Lerche – eine Person, deren 24-Stunden-Rhythmus gegenüber der Normalbevölkerung deutlich vorgezogen ist, sie fühlt sich am wohlsten, wenn sie weit vor Mitternacht zu Bett und in den frühen Morgenstunden ans Tagwerk gehen kann.
<a href="#">Morgenmuffel</a>	Das Gegenteil des Morgenmenschen – Abendmensch – Nachteule – eine Person, deren 24-Stunden-Rhythmus gegenüber der Normalbevölkerung deutlich verzögert ist, sie ist in den Abend- und Nachtstunden aktiv und leistungsfähig, der Morgen ist nicht ihre beste Zeit.
<a href="#">Morphologie</a>	Lehre von den Strukturen eines lebenden Organismus.
<a href="#">Motorik</a>	Bewegung, Bewegungsapparat.
<a href="#">Movement arousal</a>	Frequenzerscheinung, Episode, ausgelöst durch Bewegung
<a href="#">Movement time</a>	zeitliche Dauer der Bewegung, oder der Bewegungen.
<a href="#">MRT</a>	Magnetresonanztomographie. Durchleuchtungsverfahren.
<a href="#">MSLT</a>	Multipler Sleep Latency Test - <b>MSLT</b> – misst den Grad der Tagesschläfrigkeit. Der Patient wird gebeten mehrfach im Tagesverlauf (4-6) Schlafpausen einzulegen, gemessen wird jeweils die Einschlafdauer. Pat mit Tagesschläfrigkeit fallen meist nach 5 Min. in Tiefschlaf.
<a href="#">Müdigkeit</a>	das Gefühl, nicht wach und fit zu sein, das 29% der Bevölkerung Tag-für-Tag beklagen.
<a href="#">Multiple sleep latency test, MSLT</a>	
<a href="#">Multipler Schlaflatenz-Test</a>	Multiple Sleep Latency test (MSLT) – Umkehrung des MWT. Die Patienten werden in einer Untersuchungsserie mehrfach aufgefordert, sich jeweils für eine halbe Stunde hinzulegen und einzuschlafen. Einschlaflatenz ist der Indikator für die Schläfrigkeit.
<a href="#">Muscle activity in the leg (MAL)</a>	
<a href="#">Muskeltonus</a>	Muskelspannung.
<a href="#">Muskelzuckungen</a>	Einschlafmyoklonien
<a href="#">MWT</a>	Mehrfach-Wach-Test
<a href="#">Myoklonus</a> <a href="#">Myoklonien</a>	Muskelzuckungen – unwillkürliche von weniger als 100msek
<a href="#">Nachtangst</a>	
<a href="#">Nachtesser-Syndrom</a>	
<a href="#">Nachtmahr</a>	Albtraum
<a href="#">Nachtmensch</a>	Morgenmuffel

<a href="#">Nachtschlaf</a>	
<a href="#">Nachtwandeln</a>	Schlafwandeln
<a href="#">Nächtliche Dyspnoe</a>	Atemnot, die verstärkt nachts auftritt.
<a href="#">Nächtliche Verwirrtheit</a>	nächtliche Wahrnehmungsveränderungen und Störungen und auch Bewusstseinsstörungen, die häufiger bei älteren Menschen als Zeichen hirnerkranklicher Abbauprozesse auftreten.
<a href="#">Nächtliche Vokalisation</a>	Sprechen im Schlaf
<a href="#">Nap</a>	engl. Ausdruck für ein kurzes Nickerchen, einen Kurzschlaf. Kann Ausdruck von Schlafschuld oder Hypersomnie sein.
<a href="#">Narcoleptic naps</a>	siehe unten Narkolepsie
<a href="#">Narkolepsie</a>	Schlafanfallskrankheit. Anfallsweise auftretendes Einschlafen außerhalb des Nachtschlafes, meist von kurzer Dauer.
<a href="#">Narkomanie</a>	Schlafsucht
<a href="#">nCPAP</a>	CPAP
<a href="#">Near miss children</a>	
<a href="#">Neuromuskulär</a>	Auf die Verbindung zwischen Nerven- und Muskelsystem bezogen.
<a href="#">Neuropeptide</a>	
<a href="#">Neurose</a>	Psychische Erkrankung mit gestörten Beziehungen zur sozialen Umwelt, nicht normgerechtes Verhalten. Psychisches Fehlverhalten bzw. Fehlentwicklung vor allem in Bezug auf die sozialen Beziehungen.
<a href="#">Neurotransmitter</a>	Körpereigene Wirkstoffe für die chemische Übertragung der Erregung an der Synapse zweier Nervenzellen oder einer Muskelzelle.
<a href="#">Nicht Labor-gebundene Monitor-Systeme (NLMS)</a>	
<a href="#">Nicht-24-h-Schlaf-Wach-Syndrom</a>	
<a href="#">Nicht-Traumschlaf</a>	
<a href="#">Nickerchen</a>	
<a href="#">Niedrigdosis-Abhängigkeit</a>	
<a href="#">Night terror</a>	
<a href="#">Nightmare</a>	Albtraum
<a href="#">NLMS</a>	
<a href="#">Nocturnal confusion</a>	
<a href="#">Nocturnal penile tumescence, NPT</a>	penile tumescence
<a href="#">NON-REM Schlaf</a>	alle Schlafstadien außer S-REM = Schlafstadien S1 / S2 / S3 und S4

[Noopsyche](#) nach E. Stransky der intellektuelle, verstandesmäßige Bereich der Psyche, der Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis umfasst.

[Noradrenalin](#) Neurotransmitter mit spezifischen Wirkeigenschaften.

[Normalschläfer](#) Durchschnittsmensch mit Schlafdauer 6 – 8 Stunden.

[Normosomniaken](#) Normschläfer (somnus = Schlaf)

[NPSG](#)

[NPT](#)

[NREM intrusion](#)

[NREM Periode](#)

[NREM/REM-Zyklus](#)

[NREM/REM-Zykluslänge](#)

[NREM-Einbruch](#)

[NREM-Schlaf](#)

[NREM-Träume](#)

[Nuclei suprachiasmatici](#)

[Number of Awakenings](#)

[Number of REM periods](#)

[Number of stage shifts](#)

[Nykturie](#) vermehrtes nächtliches Wasserlassen, häufiges Symptom bei latenter Herzinsuffizienz (latente Ödeme werden nachts ausgeschwemmt).

[Obesity hypoventilation syndrome \(OHS\)](#)

[Obstruktives Schlafapnoe-Syndrom](#) **OSAS** = Schlafapnoe Syndrom = Schlafapnoe schlafbezogene Atmungsstörung, bei der es durch die Obstruktionen der oberen Luftwege zu länger als 10 Sekunden dauernden Atempausen kommt. Erhöht sind der Schnarch-, Apnoe-, Apnoe-Hypopnoe-, Enttächtigungs- und Arousalindex. Die Patienten klagen über ausgeprägte Tagesmüdigkeit.

[Obstruktives Schnarchen](#) Upper Airway Resistance Syndrome = Heavy Snoreres = durch einen erhöhten Schnarch-, einen erhöhten Arousalindex und eine erhöhte Tagesmüdigkeit charakterisiert (Apnoe-, Apnoe-Hypopnoe und Enttächtigungsindex liegen im Normbereich).

[Obstruktive Hypopnoe](#) erhöhter Schnarch-, einen erhöhten Apnoe-Hypopnoe- und erhöhten Arousalindex sowie eine verstärkte Tagesmüdigkeit.

[Oblomov](#)

[OHS](#)

[Oligophasischer Schlaf](#)

[Oneirologie](#)

[Orthodoxer Schlaf](#)

[OSAS](#)

REM-Schlaf

Obstruktives Schlafapnoe Syndrom

Osteroporose

Entkalkung und Auflösung der Knochen, die auf Mangel an weiblichen Geschlechtshormonen zurückzuführen ist.

OszillatorPapiergeschwindigkeit

Seiten oder cm / Minute bei der Registrierung (EEG, EKG)

Papiervorschub

Seiten pro Zusammenhang (Abschnitt)

Paradoxe IntentionParadoxer Schlaf

veralteter Ausdruck für S-REM. Namensgebung von dem Phänomen dass im REM-Schlaf rasche Augenbewegungen auftreten.

Parasomnie

Krankhafte Erscheinungen, die mit dem gestörten Wach-Schlaf-Traum-Zyklus in Verbindung stehen (z.B. Schlafwandeln, Bruxismus, Zähneknirschen im Schlaf, Narkolepsie auch Schlaftrunkenheit, Pavor Nocturnus, Einschlafzuckungen, Sprechen im Schlaf, Alpträume oder auch REM-Verhaltensstörungen). Störungen, die beim Erwachen, partiellen Erwachen oder Schlafstadienwechsel auftreten und den Schlafprozess unterbrechen.

Paroxysmal nocturnal dyspnea (PND)Partieller SchlafentzugPassiver SchlafPAT (Phase d'activation transitoire)

Phase vorübergehender Aktivität (Kurzerwachen)

Pavor nocturnus

Nächtliche Angst, Nachtangst. Auftretende Durchschlafstörung mit plötzlich auftretendem Schlaf, Angst, Verwirrtheit, lautem Schreien und eventuell Somnambulismus.

PeniserektionPenile Tumescenz

nächtliche Erektionen, die während des Schlafes, im Allgemeinen in REM-Stadien, auftreten. Differentialdiagnostisch bei psychogenen und organischen Erektionsstörungen von Bedeutung.

Percentage of each stage % des einzelnen Schlafstadiums

PeriodePeriodendauerPeriodischPeriodische Beinbewegungen im Schlaf Periodic Leg Movements **PLM** in Sleep (**PLMS**)

Mit dem Alter nehmend, im Schlaf auftretende, periodische Episoden wiederholter, ausgeprägter Muskelkontraktionen in den Extremitäten, vor allem der unteren. Durch die Muskelkontraktionen ( 0,50-5 Sek. Dauer) können auch Arousals, kurze Weckreaktionen oder auch Aufwachphasen auftreten, wodurch PLMS sowohl zu Durchschlafstörungen als auch zu erhöhter Tagesmüdigkeit führen kann. **PLM**

[PGO-Spitzen](#)[Phallographie](#)[Phase advance](#)[Phase delay](#) Verzögerung[Phase transition](#) Übergang[Phase](#)[Phasen-Verzögerung](#)[Phasen-Vorverlagerung](#)[Phasic events](#)[Phasisch](#)[Phasische Ereignisse](#)[Phobie](#) Krankhafter Angstzustand.[Phytotherapeutika](#) Schlaffördernde Mittel aus Pflanzen.[Physiologie](#) Lehre vom Funktionieren eines Organismus.[Pickwick-Syndrom](#)[Piezoabnehmer](#)[Piezoelektrisch](#)[Plazebo-Effekt](#)[PLM](#)

PLM-Index = Periodic Leg Movement = Anzahl der periodischen Beinbewegungen pro Stunde Schlaf (bis 5 pro Stunde normkonform)

[PLMS](#)

PLMS-Index = Periodic Leg Movement in Sleep = Anzahl periodischer Beinbewegungen pro Stunde Schlaf

[PLMS-Index](#)

periodische Beinbewegungen siehe oben

[Plötzlicher Kindstod](#)**Sudden Infant Death Syndrome** – SDI – plötzlicher, unerwarteter Tod des Säuglings oder Kleinkindes, für den in erster Linie zentrale Apnoen mit Hypoxie und Hyperkapnie bei vermindertem Ansprechen der Chemorezeptoren verantwortlich scheinen.[PMS](#)[PMA](#) Ausschlafstörung = **Premature Morning Awakening** Wachzeit zwischen dem endgültigen morgendlichen Erwachen und dem Weckton – vorzeitiges morgendliches Erwachen.[PND](#)[Point posterieure mediane \(PPM\)](#)[Polygraphie](#) Mehrfachaufzeichnung – Aufzeichnung mehrerer vielfältiger Parameter[Polyphasischer Schlaf](#)[Polysomnographie](#)

PSG Schlafaufzeichnung – Registrierung variabler, physiologischer Parameter während des Schlafs zur Beurteilung des Schlafverlaufes und seiner Störungen. EEG / EOG / EMG sind die obligatorischen Messgrößen, zusätzlich werden EKG, Atemfluss, Atemexkursionen,

Schnarchen, Sauerstoffsättigung und evtl. Beinbewegungen aufgezeichnet. Ergebnis der PSG ist das Polysomnogramm - **Hypnogramm**

[Ponto-genikulo-okzipitale Spitzen](#)

[Postprandiale Müdigkeit](#)

[POSTS](#)

[PPAP](#)

[PPM](#)

[Premature Morning Awakening](#) [PMA](#) Ausschlafstörung = **Premature Morning Awakening**  
Wachzeit zwischen dem endgültigen morgendlichen  
Erwachen und dem Weckton – vorzeitiges morgendliches Erwachen.

[Primäre alveoläre Hypoventilation](#) Störung der zentralen Atemregulation – Abnahme  
der Atemanstrengungen, mit Hypopnoe-Index, Hypoxie, Hypokapnie,  
erhöhtem Arousal-Index u. verstärkter Tagesmüdigkeit, keine Apnoen.

[Primäre Insomnie](#) psychophysiologische Insomnie = konditionierte (erlernte) Insomnie,  
zu deren Beginn meist ein einschneidendes „Erlebnis“ steht, das dem  
Betroffenen „schlaflose Nächte“ beschert. Hält die Schlafstörung an,  
und treten auch Schlaf verhindernde Assoziationen auf, so ist dies die  
klare Definition einer primären Insomnie.

[Primäres Schnarchen](#) einfaches, benignes Schnarchen – lediglich charakterisiert durch  
den erhöhten Schnarchindex, alle anderen respiratorischen  
Parameter liegen im Normbereich.

[Prophylaxe](#) Vorbeugende Verhütung einer Erkrankung. Häufig wird auch das  
Synonym Prävention (lat.) verwendet.

[Prozeß C](#)

[Prozeß S](#)

[PSAS](#)

[PSG](#) PSG Schlafaufzeichnung – Registrierung variabler, physiologischer  
Parameter während des Schlafs zur Beurteilung des Schlafverlaufes  
und seiner Störungen. EEG / EOG / EMG sind die obligatorischen  
Messgrößen, zusätzlich werden EKG, Atemfluss, Atemexkursionen,  
Schnarchen, Sauerstoffsättigung und evtl. Beinbewegungen aufge-  
zeichnet. Ergebnis der PSG ist das Polysomnogramm - **Hypnogramm**

[PSS](#)

[PSYAA](#)

[Psychisch](#) Das Geistig-Seelische betreffend.

[Psychologie](#) Lehre von den geistig-seelischen Prozessen.

Psychopharmaka Spezifische, auf die Psyche (Seele, geistige Prozesse) wirkende Medikamente.

Psychophysiologische Insomnie  
Psychoreaktive Schlafstörung

Psychosomatik Eine den Körper und Geist als Einheit betrachtende Auffassung bzw. Disziplin der Wissenschaft.

Psychosomatische Schlafstörung

PSYEA  
Puls zu Puls-Schwankungen

Quiet sleep ruhiger Schlaf

RAI

Raphe-Kerne

Rapid Eye Movements **REM** Phase der "schnellen Augenbewegungen" auch  
Rasche Augenbewegungen Traumschlafphase, periodisch auftretend.

RBD  
RCP  
RDI

Reagibilität Psychophysiologische Beantwortung von Umwelteinflüssen.

Rebound Insomnie vorübergehend auftretende, verstärkte Schlaflosigkeit nach abruptem Absetzen von Hypnotika. Hat nichts mit Abhängigkeit zu tun!

Rebound-Angst

RECHTSCHAFFEN und KALES-Regeln Rechtschaffen und Kales (US Schlafforscher) entwickelten die bis heute gültigen Regeln zur visuellen Schlafstadienklassifikation. Die Parameter wurden 1968 an 28 gesunden, jungen Männern festgelegt.

Recording

Registrierzeit Zeit von Beginn der Aufzeichnung (Licht-Aus) und dem Aufwecken des Patienten in Minuten (Time in Bed = **TIB**)

Rektalfühler

REM Behaviour Disorder  
REM cycle period, RCP

- [REM-Intervall-Dauer](#) XINT – Dauer eines durchschnittlichen Intervalls von einem REM-Stadium zum nächsten.
- [REM-Latenz](#) Zeit zwischen Schlafbeginn (erste Epoche S2) und erster REM-Epoche wird als REM-Latenz bezeichnet (engl. REM-Latency)
- [REM onset](#)
- [REM-Periodenanzahl](#) NREM – Anzahl der REM-Perioden
- [REM period length](#) XREM – Dauer der durchschnittlichen REM-Perioden  
[REM-Perioden-Dauer / Länge](#) in Minuten
- [REM Proteine](#)  
[REM sine REM](#)  
[REM, abortives](#)  
[REM/NREM-Verhältnis](#)  
[REM/NREM-Zykluslänge](#)
- [REM](#)** Abkürzung für den englischen Begriff **R**apid **E**ye **M**ovement (schnelle Augenbewegung). Wichtiges Charakteristikum für den REM- bzw. Traumschlaf.
- [REM-Rebound](#) Überschuss an REM-Schlaf nach dessen Entzug bzw. Absetzen eines Schlafmittels.
- [REM-Beginn](#)  
[REM-Dichte](#)  
[REM-Druck](#)  
[REM-Entzug](#)  
[REM-Episode](#)  
[REM-Intervall](#)  
[REM-Latenz](#)  
[REMP](#)  
[REM-Parasomnie](#)  
[REM-Periode](#)  
[REM-Periodenlänge](#)  
[REM-Phase](#)  
[REM-Prozent](#)  
[REM-Rebound](#)  
[REM-Schlaf](#)  
[REM-Schlaf-Einschub](#)  
[REM-Schlaf-Erholung](#)  
[REM-Schlaf-Neigung](#)  
[REM-Schlaf-Parasomnie](#)  
[REM-Schlaf-Periode](#)  
[REM-Schlaf-Rebound](#)  
[REM-Sequenz](#)  
[REM-Verhaltensstörung](#)  
[REM-Zyklus](#)  
[Respiratory disturbance index, RDI](#)

Restitution Wiederherstellung. Wiederaufbau, z.B. der ermüdeten Zellfunktionen.

Restless legs syndrome, RLS „Ruhelose Beine“ Anxietas tibiae  
Bewegungen der Beine vorwiegend am Abend und während des Schlafes, ausgelöst durch Schlaferlebnisse, unkontrolliert ausgeführt (kann auch tagsüber auftreten nach längerem Sitzen). Die Patienten haben durch die Bewegung eine deutliche Erleichterung, Hitze verstärkt die Symptome. Ursache ist Dopaminmangel.

Restlessness

Rho-Welle

Rhythmus

Rhythmusstörung

RKR siehe Rechtschaffen und Kales

RL

RLS siehe **Restless Legs Syndrome** RLS

RR-Intervall-Tachogramm

RSP (REM sleep propensity)

Ruhelosigkeit

Ruhiger Schlaf

Schizophrenie Geisteskrankheit mit Halluzinationen, Denkstörungen und Wahn, die meist schubweise, z.T. auch periodisch auftreten können.

Schlafapnoe Episodenweiser, zeitweiliger Stillstand der Atmung (mehr als 30 Sekunden) während des Schlafes.

Schlafarchitektur zyklische / rhythmische NON-REM / REM-Struktur des Schlafes, die sich in der Auswertung der polysomnographischen Aufzeichnung im Hypnogramm ( ) darstellt.

Schlafbeginn Einschlafzeit = Übergang vom Wachen / Dämmern zum Schlafen, normalerweise in Stadium S1 (Oberflächenschlaf).

Schlafbezogene Atmungsstörungen **SBAS** – umfassen vom obstruktiven Schnarchen, obstruktiver Hypopnoe, obstruktiver Schlafapnoe, zentraler Schlafapnoe bis zur primären alveolären und sekundären Hypoventilation alle Atmungsstörungen.

Schlafeffizienz **EFF** – prozentualer Anteil der effektiven Schlafdauer zu der im Bett verbrachten Zeit = effektive Schlafzeit (**TST** – Total Sleep Time) im Verhältnis zur Zeit im Bett (ZIB engl. Time In Bed – **TIB**), also einschließlich der Einschlaflatenz und der nächtlichen sowie morgendlichen Wachzeit im Bett. (GSZ:ZIBx100 – Sleep Efficiency Index = **SEI**)

- Schlafepilepsie** spezifische, an den Schlaf gebundene Form des Anfallsleidens.
- Schlafragmentierung** Unterbrechung der Schlafs und seiner Rhythmicität durch Arousals oder Aufwachereignisse. Folge sind verminderte Schlafqualität und erhöhte Tagesmüdigkeit.
- Schlafhygiene** Bedingungen und Verhaltensweisen die für einen gesunden, erholsamen und guten Schlaf beachtenswert sind.
- Schlaf lähmung** Schlafparalyse = Unvermögen sich zu bewegen, das im Schlaf-Wach-Übergang auftritt und eines der Diagnosekriterien für Narkolepsie ist.
- Schläfrigkeit** Somnolenz = gesteigerte Müdigkeit, mit der Schwierigkeit wach zu bleiben, sich zu konzentrieren verbunden ist. Tagesschläfrigkeit ist eine gefährliche Situation (ca. 15% der Bevölkerung leidet darunter) Risiko, in Situation in denen man nicht sehr gefordert, wird einzuschlafen
- Schlafperiode** Schlafepisode = Zeit zwischen dem Einschlafen und dem letzten, morgendlichen Erwachen in Minuten (**Total-Sleep-Period - TSP**)
- Schlafparalyse** Normale Unfähigkeit zu willkürlichen Körperbewegungen nach Erwachen aus dem REM-Schlaf. Wenn dies beim Einschlafen auftritt ist es ein Hinweis auf Narkolepsie.
- Schlafphasenverzögerung** Vor allem bei älteren Menschen, da hier auch die körpereigenen Rhythmen verzögert ablaufen. Bei Schlafphasenverzögerung kann erst später Einschlafen stattfinden (01:00 - 2:00), Das Aufwachen erfolgt aber auch um den entsprechenden Wert verzögert. Diese Menschen sind abends hellwach, morgens jedoch todmüde.
- Schlafphasenvorverlagerung** Wer unter Schlafphasenvorverlagerung leidet, klagt meist auch über Durchschlafstörungen, man glaubt zu früh aufzuwachen, vergisst dabei jedoch, dass man sehr früh zu Bett ging / einschleif.
- Schlafschuld** Unterdeckung (Minus) an individuell nötigem Schlaf
- Schlafspindel** an der Amplitude zu- und wieder abnehmende EEG-Aktivität (daher Spindel), eines der Merkmale des Schlafstadiums S2, vereinzelt auch in den Stadien S3 und S4 auftretend.
- Schlafstadien** durch EEG, EOG und EMG definierte ( **RKR**) Schlafeinteilung
- Schlafstadium S1** Dauer des Dämmer Schlafes (Oberflächenschlaf)= leichtestes Schlafstadium in Minuten bzw. % der GSZ, manchmal auch der TIB oder TSP, in dem noch Informationen aufgenommen und verarbeitet werden können. S1 sollte ca. 5% Anteil des Schlafs darstellen.
- Schlafstadium S2** Länge des mittleren Schlafstadiums in Minuten bzw. % der GSZ, manchmal auch der TIB oder TSP, gekennzeichnet durch häufige Schlafspindeln und K-Komplexe, daher auch manchmal „Spindelschlaf“ genannt. S2 sollte ca. 50% Anteil des Schlafs ausmachen.

- Schlafstadium S3 Dauer des Tiefschlafstadiums in Minuten bzw. % der GSZ, manchmal auch der TIB oder TSP
- Schlafstadium S4 Dauer des tiefsten Schlafstadiums in Minuten bzw. % der GSZ, manchmal auch der TIB oder TSP – hier kann Schlafwandeln auftreten.
- Schlafstadium S3+S4 Tiefschlafstadien, in Minuten bzw. % der GSZ, zusammen sollten sie ca. 20% des Schlafs ausmachen. **Slow-Wave-Sleep**

Schlafstadium SREM REM-Stadium – paradoxer Schlaf ( ) Traumschlaf – Dauer des REM-Schlafs in Minuten bzw. % der GSZ, manchmal auch TIB oder TSP. Schlafstadium mit höchstem Hirnmetabolismus und lebhaften Bildern und Träumen. Dabei treten spontane, rasche Augenbewegungen ( Augenbewegungen / Rapid-Eye-Movement ) daher der Name, auf, während der Muskeltonus abnimmt. REM-Schlafstadium hat ca. 25% Anteil des Schlafs

Schlafstagebuch Schlafprotokoll ( ) tägliche Aufzeichnung / Fragebogen über die eigene Wahrnehmung und Eckdaten des Schlaf-Wach-Verhaltens, die Zeitpunkte des Schlafengehens, Lichtlöschens, des Auswachens und Aufstehens, Anzahl und Dauer nächtlicher Wachereignisse, die empfundene (subjektive) Schlaf- und Aufwachqualität, Tagesmüdigkeit, Kurzschlafchen (Naps), eventuelle Medikamenteneinnahme, Alkoholkonsum und mögliche Tagesereignisse (Fernsehen, Stress etc.) Dient dem Arzt zur Einschätzung und Information, andererseits auch zum Bewusstwerden der Schlafstörung und der subjektiven Einschätzung wie auch der Einflüsse und Zusammenhänge für den Patienten selbst.

Schlaftyp Morgen-, Abend- und Nachtmenschen, Frühaufsteher, Kurz-, Mittel- und Langschläfer – Lerchen und Nachtvögel. Wissenschaftlich untersucht.

Schlafwandeln somnambulismus Abfolge verschiedener Verhaltensmuster während des ersten Drittels der Schlafnacht, aus erstem tiefsten Tiefschlafstadien heraus. Am nächsten Tag fehlt jede Erinnerung an diese nächtlichen Unternehmungen /Aktivitäten.

Schlafzyklus-Dauer XZYK = Dauer eines durchschnittlichen Schlafzyklus in Minuten = die Zeit zwischen dem Beginn einer NON-REM-Periode und dem Ende der dazugehörigen REM-Periode. Das Ende einer NON-REM-Periode wird angenommen, wenn auch die letzte Epoche REM in einer Folge mehr als 30 Epochen (1 Epoche = 30 Sek. = 15 Minuten) NON-REM-Schlaf oder Stadium Wach folgen.

<a href="#"><u>Schnarchen</u></a>	Beim Einatmen entstehendes, störendes Geräusch, meist während des Schlafs, erzeugt durch Schwingungen des Gaumensegels und der Gaumenzäpfchen.
<a href="#"><u>Schönheitsschlaf</u></a>	Begriff der die „verjüngende Wirkung“ des Schlafs darstellen soll. Wurde mehrfach wissenschaftlich untermauert. Zu Schlafbeginn vermehrtes Ausschütten der Wachstumshormone (Growth Hormons = GH), was die Haut dicker macht und somit Fältchen glättet, aber auch die allgemeine Befindlichkeit wird durch den erholsamen Schlaf erhöht, die Fitness und Belastbarkeit angehoben, damit die Leistungsfähigkeit regeneriert – die „Anti-Ageing“ Effekte „Juvenation“ ist richtig.
<a href="#"><u>Sedativum</u></a>	Arzneimittel zur Beruhigung übererregter Nervenprozesse.
<a href="#"><u>Sensorisch</u></a>	Auf das Empfindungsvermögen bezogen.
<a href="#"><u>Septan</u></a>	Auf die Woche (sieben Tage) bezogen; von lat. septem = sieben.
<a href="#"><u>Senrotonin</u></a>	Transmitter mit spezifischen Wirkeigenschaften für den NONREM-Schlaf
<a href="#"><u>Siesta</u></a>	EU-Projekt (angelehnt an span. Schlaf) zur Erarbeitung eines neuen Standards zur automatischen Schlafstadienanalyse und zur Anlage einer neuen Norm-Schlaf-Datenbank. (A new standard for integrating polygraphic sleep recordings into a comprehensive model of human sleep and its validation in sleep disorders)
<a href="#"><u>Somnambulismus</u></a>	<b>Schlafwandeln</b> – nur in Schlafstadium 4 Tiefschlaf.
<a href="#"><u>Somnogramm</u></a>	Elektrophysiologische Aufzeichnung verschiedener Parameter während des Schlafs (EEG, EMG, EOG, EKG).
<a href="#"><u>Somnolenz</u></a>	Schläfrigkeit
<a href="#"><u>Somnoloquie</u></a> <a href="#"><u>Sprechen während des Schlafs</u></a>	Sprechen während des Schlafes- Ereignis, das vor allem im REM-Schlaf vorkommt ohne dass dabei völliges Bewusstsein erreicht wird, am nächsten Tag fehlt die Erinnerung daran.
<a href="#"><u>Stadienwechsel</u></a>	NSW – Anzahl der Wechsel von einem Stadium in ein anderes
<a href="#"><u>Stresshormone</u></a>	Wirkstoffe, die bei Stress freigesetzt werden, z.B. Kortisol und Adrenalin.
<a href="#"><u>Stressoren</u></a>	Einflüsse, die Stress hervorrufen.
<a href="#"><u>Symptom</u></a>	Krankheitszeichen.
<a href="#"><u>Synapse</u></a>	Verbindung zwischen zwei Nervenzellen zur Übertragung von Erregung.

Syndrom                      Symptomenkomplex, eine in typischer Kombination auftretende Gruppe von Krankheitszeichen.

Syndrom der periodischen Bewegungen im Schlaf                      Myoklonien

Tachykardie                      Beschleunigte Herzschlagfolge.

Theta-Aktivität                      EEG-Aktivität mit einer Frequenz von **4-8 Hz**, auch Zeit der langsamen Wellen genannt.

Theta-Wellen                      mit einer Frequenz von **4-8 Hz**, auch langsame Wellen genannt.

Thymopsyche                      nach E. Stransky der Gemütsbereich der Psyche der Antrieb, Stimmung und Affekt umfasst.

Traumschlaf                      REM-Schlaf – früher mit REM-Schlaf gleichgesetzt. Tatsächlich läuft die Traumaktivität im REM-Stadium ab, vor allem intensive, lebhaftere Träume, doch können auch weniger emotionale Träume auch in den NON-REM-Stadien vorkommen.

Tranquillizer                      Substanzen die spezifische anxiolytische (Angst- und Spannungslösende) Wirkungen auf psychischer und vegetativer Ebene zeigen.

Ultradiane Rhythmen                      Rhythmen mit einer Periodik von weniger als einem Tag, z.B. der REM/NON-REM-Zyklus, der im Mittel 95 Minuten beträgt.

Vegetativum                      Vegetatives System: System der Funktion der inneren Organe, welche vom vegetativen Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus) und vom Hormonsystem gesteuert wird. Der Sympathikusnerv wird auch als Stressnerv bezeichnet, weil er zur Erregung veranlasst.

Verzögertes Schlafphasen-Syndrom                      Störung bei der die Hauptschlafepisode bezogen auf die gewünschte Zeit verschoben ist.

Vorzeitiges Erwachen                      Ausschlafstörung = **Premature Morning Awakening** ( diese) Wachzeit zwischen dem endgültigen morgendlichen Erwachen und dem Weckton

Vigilanz                      Wachheit.

Wachanfall

[Wachepisoden](#) Häufigkeit des nächtlichen Erwachens während der Schlafperiode.

[Wachlogik](#)

[Wachperiode](#)

[Wachphase](#)

[Wachtherapie](#)

[Wachtraum](#)

[Wachzeit](#) im Polysomnogramm gemessene Wachzeit zwischen Schlafbeginn und dem endgültigen Erwachen.

[Wachzeit morgens](#) AUS = Wachzeit zwischen dem letzten morgendlichen Erwachen (des letzten Schlafstadiums im Polysomnogramm) und dem Aufstehen, gibt Ausschlafstörungen an (**Late insomnia**)

[Wachzeit nachts](#) DUR = nächtliche Wachzeit zwischen dem Einschlafen und dem morgendlichen Aufwachen = Stadium = (Wake after Sleep Onset - **WASO**) ist bei Durchschlafstörungen von Bedeutung.

[WAFa](#)

[Wake time](#)

[WASO](#)

[Weckbarkeit](#) die Möglichkeit, je nach Schlaftiefe durch unterschiedlich starke Reize geweckt zu werden. Medikamente, metabolische, toxische und traumatische Erlebnisse können die Weckbarkeit beeinträchtigen.

[Weckreaktion](#)

[Weckschwelle](#) WDB – Lautstärke des notwendigen Wecktons, damit 3 Wachstadien in Folge erscheinen, in Dezibel (dB).

[Winterschlaf, künstlicher](#)

[Winterschlaf](#) = Phase, in der etliche Tiere zur Energieersparnis in einen länger dauernden Schlaf ähnlichen Zustand fallen. Die Tiere erwachen zwar zwischendurch immer wieder, die EEG-Parameter zeigen jedoch sogar wie durchgehend Tiefschlafmuster.

[Wochenendeffekt](#) Unterschiedliche Schlafstadien und Rhythmen, die einwandfrei mit dem „Erholungsrhythmus“ bzw. dem prospektiven Verhalten des Gehirns zusammenhängen. Da der nächste Tag frei von Arbeit und Stress erwartet werden kann, fällt der Schlaf wesentlich „entspannter“ aus. Die Nächte von Fr zu Sa und Sa zu So, das Gegenteil ist die Nacht von

Sonntag zu Montag, in der bereits die anstehenden Probleme im Profil erscheinen.

## WT

### Zähneknirschen

### Bruxismus

Zähneknirschen bzw. fester Gebissdruck während des Schlafs.

### Zehn: zwanzig (10:20)-System

### Zeit im Bett

ZIB die gesamte im Bett verbrachte Zeit

### Zeit(zonen)verschiebung

Jetlag Beeinträchtigung des Schlafs, Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit infolge eines raschen Zeitzonenswechsels.

### Zeitgeber

### Innere Uhr

Das biologische, körpereigene Regulierungssystem, aufbauend den regelmäßigen, körpereigenen Schwingungen innere Uhr. Anreize wie Sonnenlicht, Geräusche, soziale Kontakte, Temperaturveränderungen, die die endogenen Rhythmen mit der Umweltperiodik synchronisieren.

### zerebrale Durchblutungsstörungen

Durchblutungsstörungen des Gehirns.  
(von lat. cerebrum = Gehirn)

### zentrale Schlafapnoe

Form der Schlafapnoe die auf einen kurzzeitigen Ausfall des Atemzentrums im Gehirn zurück geführt wird und einen schlafbezogenen Atemstillstand verursacht.

### Zirk(a)annualer Rhythmus

Rhythmus, der in etwa ein Jahr umfasst (annum = Jahr)

### Zirkadian

etwa um einen Tag umfassen (lat. dies = Tag)

### Zirkadianer Rhythmus

Tagesrhythmus, von lat. circa = ringsum /etwa und dianus = täglich (zu lat. dies = Tag). Genetisch bedingte, tägliche Schwankungen / Rhythmik physiologischer und verhaltensmäßiger Funktionen (Kerntemperatur, Hormonausschüttung -einschließlich des Schlaf-Wach-Rhythmus, die an einen 24-Stunden Ablauf gebunden sind.

### Zirkasemidianer Rhythmus

Halbtagesrhythmus, von lat. circa = ringsum, semi = halb dianus = täglich (zu dies = Tag)

### zirkasemiptaner Rhythmus

Wochenrhythmus; von lat. septem = sieben (Tage).

### ZNS

Abkürzung: **Zentralnervensystem**.

### Zubettgezeit

Zeit zu der der Patient in das Bett geht, nicht zu verwechseln mit Licht aus, oder Einschlafzeit.

[Zuckungen](#)

[Zweifacher Kurzschlaf](#)

[Zwei-Komponenten-Modell](#)

[Zwei-Prozeß-Modell](#)

[Zwei-Schwellen-Modell](#)

[Zwischenschlafstadium](#)

[Zyklus](#)

## QUISI ambulanter, automatischer Schlafanalysator QUISI®

### Beispiel: Legende des „erweiterten“ Schlafprofils

TIB : 445.5 Min	SLT : 9.5 Min	PAU : 0.0 Min 0.00 %	S1 : 52.5 Min 12.31 %
SPT : 426.5 Min		MOV : 0.0 Min 0.00 %	S2 : 222.5 Min 52.17 %
TST : 385.0 Min			S3 : 50.5 Min 11.84 %
SOL : 19.0 Min	SC : 141 times	AWA : 41.5 Min 9.73 %	S4 : 6.5 Min 1.52 %
RLT : 59.5 Min	SEI : 86.4 %	REM : 53.0 Min 12.43 %	NI : 0.0 Min 0.00 %

<b>Abkürzung</b>	<b>Begriff</b>	<b>Erklärung</b>
<b>TIB</b>	<b>Time In Bed</b>	Zeit vom Einschalten des Gerätes bis zum Ausschalten
<b>SPT</b>	<b>Sleep Period Time</b>	Zeit vom Einschlafen bis zum Aufwachen
<b>TST</b>	<b>Total Sleep Time</b>	SPT minus AWA minus NI
<b>SOL</b>	<b>Sleep Onset Latency</b>	Licht Aus (Zeit vom Einschalten des Gerätes) bis zum Einschlafen
<b>RLT</b>	<b>REM Latency Time</b>	Zeit vom Einschlafen bis zur ersten Epoche REM
<b>SLT</b>	<b>SWS Latency Time</b>	Zeit vom Einschlafen bis zur ersten Epoche Stadium 3 oder Stadium 4 (Delta Schlaf Lat.)
<b>SC</b>	<b>Stage Changing</b>	Anzahl der Stadienwechsel
<b>SEI</b>	<b>Sleep Efficiency Index</b>	Schlafeffizienz = $TST / TIB * 100$
<b>PAU</b>	<b>Pause</b>	Prozentualer Pausenanteil während SPT bei Quisi eigentlich sinnlos, da auch der Gang zur Toilette mit Gerät erfolgen kann
<b>MOV</b>	<b>Movement</b>	Prozentualer Bewegungsanteil während SPT
<b>AWA</b>	<b>Awake</b>	Prozentualer Wachanteil während SPT
<b>REM</b>		Prozentualer REM - Anteil während SPT
<b>S1</b>	<b>Stage 1</b>	Prozentualer S1 - Anteil während SPT
<b>S2</b>	<b>Stage 2</b>	Prozentualer S2 - Anteil während SPT
<b>S3</b>	<b>Stage 3</b>	Prozentualer S3 - Anteil während SPT
<b>S4</b>	<b>Stage 4</b>	Prozentualer S4 - Anteil während SPT
<b>NI</b>	<b>Not Identified</b>	Prozentualer Nicht - Identifizierter Anteil während SPT

<b>Beginn</b>	-	Licht Aus (Uhrzeit Einschalten des Gerätes)
<b>Ende</b>	-	Licht An (Uhrzeit Ausschalten des Gerätes)
<b>Dauer</b>	-	Ende minus Beginn
<b>Epochenlänge</b>	-	Länge der Auswertungsabschnitte
<b>TIB</b>	-	Time In Bed
<b>SPT</b>	-	Sleep Period Time
<b>TST</b>	-	Total Sleep Time
<b>Schlafeffizienz</b>	-	= $TST / TIB * 100\%$

**Erklärung der schlafmedizinischen Abkürzungen und Begriffe**

<i>Englische Abkürzung/ Abréviation anglaise</i>	<i>Englischer Begriff/terme anglais</i>	<i>Deutsche Erklärung/Explication allemande</i>	<i>Französische Erklärung/Explication française</i>
<b>AWA</b>	<b>Awake</b>	<b>Wach;</b> Prozentualer Wachanteil während SPT	<b>Eveils nocturnes;</b> Nombre d'éveils nocturnes pendant la SPT, exprimé en pourcentage
<b>LA</b>		<b>Licht aus</b> (Zeit bei Einschalten des Gerätes)	<b>Lumière éteinte</b> (Heure de la mise en marche de l'appareil)
<b>MOV</b>	<b>Movement</b>	<b>Bewegung;</b> Prozentualer Bewegungsanteil während SPT	<b>Mouvements ;</b> L'intensité de mouvements pendant la SPT, exprimé en pourcentage
<b>NI</b>	<b>Not Identified</b>	<b>Nicht identifiziert;</b> Prozentualer Nicht- Identifizierter Anteil während SPT	<b>Non Identifié ;</b> Le rapport Non Identifié/SPT, exprimé en pourcentage
<b>NREM/REM cycles</b>		<b>NREM/REM- Zyklen;</b> Anzahl der REM-Zyklen	Nombre de cycles de sommeil <b>REM</b>
<b>PAU</b>	<b>Pause</b>	<b>Pause;</b> Prozentualer Pausenanteil während SPT	<b>Pauses ;</b> Le rapport Pauses/SPT, exprimé en pourcentage
<b>REM</b>	<b>Rapid Eye Movement</b>	<b>REM;</b> Prozentualer REM-Anteil während SPT	<b>Sommeil REM ;</b> Le rapport sommeil REM/SPT, exprimé en pourcentage
<b>REM cycle</b>		<b>REM Zyklus ;</b> Vom Beginn einer NREM- Phase bis Ende der folgenden REM- Phase	Temps entre le début d'une phase <b>NREM</b> et la fin de la phase <b>REM</b> suivante
<b>REM latency</b>		<b>REM Latenz; RLT</b>	<b>RLT</b>
<b>RLT</b>	<b>REM Latency Time</b>	<b>Erster REM;</b> Zeit vom Einschlafen bis zur ersten Epoche REM	<b>Premier sommeil paradoxal ;</b> Temps entre l'endormissement et la première époque de sommeil REM
<b>S1</b>	<b>Stage 1</b>	<b>Stadium 1;</b> Prozentualer S1- Anteil während SPT	<b>Stade 1 ;</b> Le rapport S1/SPT, exprimé en pourcentage
<b>S1 latency</b>		<b>S1 Latenz</b> (ab LA); Zeit vom Einschalten des Gerätes bis zur ersten Epoche Stadium 1	<b>Latence S1 ;</b> Temps entre la mise en marche de l'appareil et la première époque du Stade 1
<b>S2</b>	<b>Stage 2</b>	<b>Stadium 2;</b> Prozentualer S2- Anteil während SPT	<b>Stade 2 ;</b> Le rapport S2/SPT, exprimé en pourcentage
<b>S2 latency</b>		<b>S2 Latenz</b> (ab LA); SOL	<b>Latence S2 ; SOL</b>

<b>S3</b>	<b>Stage 3</b>	<b>Stadium 3;</b> Prozentualer S3- Anteil während SPT	<b>Stade 3 ;</b> Le rapport S3/SPT, exprimé en pourcentage
<b>S3 latency</b>		<b>S3 Latenz (SO);</b> Zeit vom Einschlafen bis zur ersten Epoche Stadium 3	<b>Latence S3 ;</b> Temps entre l'endormissement et la première époque du Stade 3
<b>S4</b>	<b>Stage 4</b>	<b>Stadium 4;</b> Prozentualer S4- Anteil während SPT	<b>Stade 4 ;</b> Le rapport S4/SPT, exprimé en pourcentage
<b>S4 latency</b>		<b>S4 Latenz (SO);</b> Zeit vom Einschlafen bis zur ersten Epoche Stadium 4	<b>Latence S4 ;</b> Temps entre l'endormissement et la première époque du Stade 4
<b>SC</b>	<b>Stage changing</b>	Anzahl der <b>Stadienwechsel</b>	Nombre de <b>passages</b> entre différents <b>stades</b>
<b>SEI</b>	<b>Sleep Efficiency Index</b>	<b>Schlafeffizienz =</b> $TST / TIB * 100$	<b>Index d'efficacité du lit :</b> le rapport TST / TIB * 100
<b>SLT</b>	<b>SWS Latency</b>	<b>Erster Tiefschlaf;</b> Zeit vom Einschlafen bis zur ersten Epoche Stadium 3 oder Stadium 4	<b>Premier sommeil lent ;</b> Temps entre l'endormissement et la première époque du Stade 3 ou 4
<b>SO</b>	<b>Sleep Onset</b>	<b>Zeitpunkt des</b> Schlafbeginns	<b>Début de</b> l'endormissement
<b>SOL</b>	<b>Sleep Onset Latency</b>	<b>Einschlafdauer;</b> Licht Aus (Zeit vom Einschalten des Gerätes) bis Einschlafen	<b>Durée de la phase d'endormissement ;</b> Temps entre la mise en marche de l'appareil (le moment où l'on éteint la lumière) et l'endormissement
<b>SPT</b>	<b>Sleep period time</b>	<b>Gesamtschlafdauer;</b> Schlafzeit (Zeit vom Einschlafen bis zum Aufwachen)	<b>Période de sommeil ;</b> Durée de sommeil (le temps entre l'endormissement et l'éveil)
<b>TIB</b>	<b>Time In Bed</b>	Zeit vom <b>Einschalten</b> des Gerätes bis zum <b>Ausschalten</b>	<b>TL :</b> temps passé au lit, c'est-à-dire, temps entre la <b>mise en marche</b> de l'appareil et son <b>arrêt</b>
<b>TST</b>	<b>Total sleep time</b>	<b>Effektive Schlafdauer;</b> SPT minus Wach minus NI	<b>Durée de sommeil de nuit ;</b> SPT moins AWA moins Non Identifié