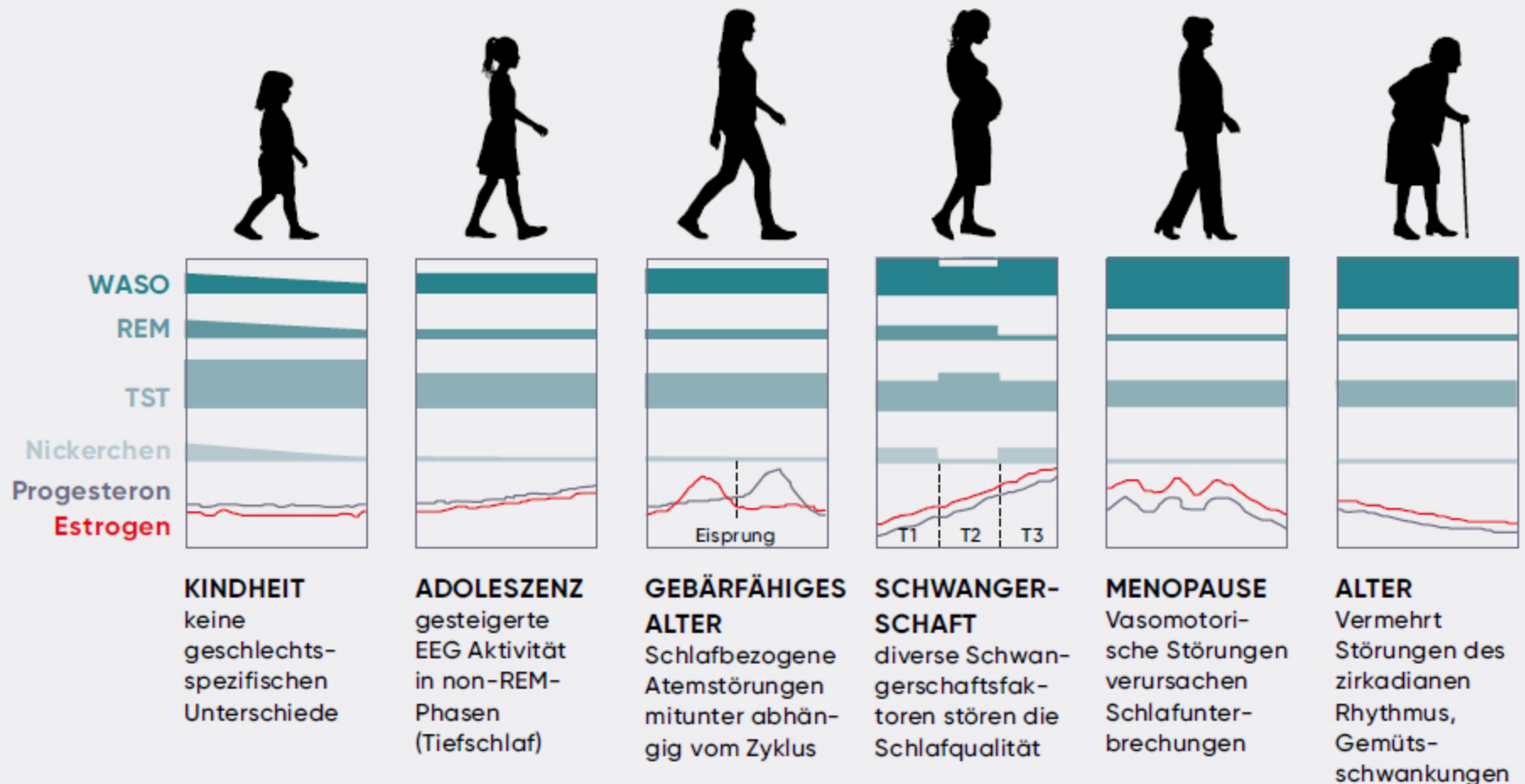


LEBENSPHASEN EINER FRAU

VERÄNDERUNG DER SCHLAFARCHITEKTUR

Im Verlauf des Lebens verändert sich der Schlaf von Frauen.
Die Geschlechtshormone scheinen dabei eine wichtige Rolle zu spielen.

adaptiert nach Pengo et al. Chest 2018; 154(1): 196-206



WASO: wake after sleep onset
(Wachliegezeit nach erstmaligem Einschlafen),
REM = rapid eye movement,
TST = total sleep time