

20 Fakten, die Sie über das Träumen wissen sollten

1

Jedes Gesicht, das in einem Traum auftaucht, wurde schon einmal gesehen.

11

Warum wir eigentlich Träumen ist noch immer ein Rätsel der Wissenschaft.

2

Frauen erinnern sich im Schnitt häufiger an den Traum als Männer.

12

Die längsten Träume dauern zwischen 30 und 45 Minuten.

3

Kinderträume sind fast zu 40% Alpträume.

13

Schon bei Föten mit sieben Monaten können Träume auftreten

4

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend.

14

Negative Emotionen treten in Träumen häufiger auf als positive.

5

90% aller Träume vergisst man. Innerhalb von fünf Minuten nach dem Aufwachen sind 50 Prozent aller Träume vergessen.

15

Gehirnströme sind während der Traumphase aktiver, als wenn wir wach sind.

6

Ein Drittel unserer Schlafphase verbringen wir mit Träumen. Neugeborene 50 - 80% ihrer Zeit.

16

Auch Tiere träumen. Egal ob Säugetier oder Vögel.

7

12% aller Menschen träumen nur in Schwarzweiß.

17

Während man schnarcht, träumt man nicht.

8

Träume handeln häufiger von negativen Ereignissen als von positiven.

18

Jeder Mensch träumt, auch wenn es manche nicht bewusst wahrnehmen.

9

70 Prozent aller Männer und 65 Prozent aller Frauen haben wiederkehrende Träume.

19

Kinder im Alter von zehn Jahren träumen vier- bis sechsmal in einer Nacht.

10

Erst ab einem Alter von drei Jahren beginnen Kinder, von sich selber zu träumen

20

Während eines Traumes ist unser Körper wie gelähmt, damit im Traum erlebte Muskelbewegungen nicht ausgeführt werden.

"Schlafparalyse" oder "Schlafstarre" genannt