Chronotyp

Helga Peter¹ und Thomas Penzel²

¹Marburg, Deutschland

²Interdisziplinäres Schlafmedizinisches Zentrum, Charité – Universitätsmedizin Berlin, Berlin, Deutschland

Englischer Begriff

chronotype

Definition

Bezeichnet die individuell durch die Innere Uhr festgelegte Neigung, die Hauptschlafphase zu beginnen bzw. zu beenden. Wenn die äußeren Bedingungen es ihnen erlauben, ihren Lebensrhythmus entsprechend ihrem Chronotyp auszurichten, finden Spättypen (Eulen) oder Frühtypen (Lerchen) die optimalen Bedingungen für erholsamen Schlaf und die davon abhängigen optimalen Voraussetzungen für Leistung in der Wachphase.

Siehe auch

- ► „Chronobiologie“
- ► „Nachtarbeit und Schichtarbeit“