E

Erratische Schlafzeiten

Helga Peter¹ und Thomas Penzel²

¹Marburg, Deutschland

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

Englischer Begriff

erratic hours

Definition

Der Begriff bezeichnet regellos variierende Einschlafzeiten nachts und Aufstehzeiten am Morgen (von engl. erratic: regellos, unbeständig). Sie sind ein verbreiteter Auslöser für Ein- und Durchschlafstörungen. Dagegen sind geregelte Zubettgeh- und Aufstehzeiten ein Schlüsselement für guten Schlaf. Siehe auch ► [„Schlafhygiene“](#).