Inadäquate Schlafhygiene

Helga Peter¹ und Thomas Penzel²

¹Marburg, Deutschland

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

Englischer Begriff

inadequate sleep hygiene

Definition

Inadäquater Umgang mit dem Schlaf.

Siehe ► „[Schlafhygiene](#)“.