Sonntagnacht-Insomnie

Helga Peter
Marburg, Deutschland

Englischer Begriff

sunday night insomnia

Definition

Viele Menschen haben zum Ende des Wochenendes, vor Beginn der Arbeitswoche, Ein- und Durchschlafstörungen, die sie unter der Woche und zu Beginn des Wochenendes nicht aufweisen. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Unter anderem können sie in Veränderungen des Schlaf-Wach-Rhythmus bestehen, etwa mit längerem Schlaf am Sonntagmorgen bzw. mit ausgedehnten Schlafpausen tagsüber. Auch höherer Konsum von Alkohol, Nikotin oder koffeinhaltigen Getränken kann eine Rolle spielen.