K

Kurzschläfer

Helga Peter
Marburg, Deutschland

Englischer Begriff

short sleeper

Definition

Bezeichnung für Individuen, die regelmäßig weniger als sechs Stunden schlafen, die sich jedoch nicht über Schlaf-/Wachstörungen beschweren. In der ► „[ICSD-3](#)“ (2014) wurde diese Diagnose in der Diagnosegruppe ► „[Insomnien](#)“ der Kategorie Isolierte Symptome und Normvarianten zugeordnet.

Siehe auch ► „[Kernschlaf](#)“; ► „[Schlafdauer](#)“.