

L

Langschläfer



Helga Peter
Marburg, Deutschland

Englischer Begriff

long sleeper

Definition

Bezeichnung für Individuen, die in 24 Stunden regelmäßig mehr schlafen als der Durchschnitt ihrer Altersgruppe. Schlafarchitektur, Schlafphysiologie und Schlafeffizienz sind normal, das Zeitfenster für die Schlafphase liegt in der Nacht.

Eine Schlafzeit von zehn oder mehr Stunden über mindestens sieben Tage gilt als konstituierend für die Einordnung als Langschläfer; bei Kindern und Adoleszenten gilt dies bei einer Schlafzeit, die mehr als zwei Stunden über der altersentsprechenden Norm liegt. Meistens entwickelt sich das Schlafmuster bereits in der Kindheit und setzt sich über die Adoleszenz fort bis ins Erwachsenenalter. Ärztliche Hilfe wird in der Regel erst aufgesucht, wenn sich wegen ausbildungs- oder berufsbedingten Schlafmangels Tagesschläfrigkeit entwickelt. Häufig schlafen die Betroffenen an Wochenenden mehr als zwölf Stunden.

In der ▶ „[ICSD-3](#)“ (2014) wird diese Diagnose in der Diagnosegruppe ▶ „[Zentrale Störungen mit exzessiver Tagesschläfrigkeit](#)“ der Kategorie Isolierte Symptome und Normvarianten zugeordnet.