

Quellenverzeichnis

Sleep Foundation, Teens and sleep, <https://www.sleepfoundation.org/teens-and-sleep> (28.09.2022).

Spiegel Gesundheit, Kann man zu lange schlafen?, <https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/kann-man-zu-lange-und-zu-viel-schlafen-mythos-oder-medizin-a-1217882.html> (17.08.2022).

Springer, Rhythmizität, zirkadiane Rhythmik und Schlaf, https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-56497-0_24?noAccess=true (22.07.2022).

Thieme, Melatonin – Der Bote der Nacht, <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0030-1257550> (15.07.2022).

UCLA Newsroom, Why one teenager may need more – or less – sleep than another, <https://newsroom.ucla.edu/releases/why-one-teenager-may-need-more-or-less-sleep-than-another> (06.10.2022).

Wikipedia, Circadiane Rhythmik, https://de.wikipedia.org/wiki/Circadiane_Rhythmik (22.07.2022).

Wikipedia, Schlaf, <https://de.wikipedia.org/wiki/Schlaf#Etymologie> (17.09.2022).

Wikipedia, Schlafhygiene, <https://de.wikipedia.org/wiki/Schlafhygiene> (07.10.2022).