

JONA SLEEP

Expertenbeitrag: Wie viel Stunden Schlaf braucht man eigentlich?

Der folgende MÖBELMARKT-Experten-Beitrag wird Ihnen von zur Verfügung gestellt. Form, Stil und Inhalt liegen allein in der Verantwortung des Autors [JONA SLEEP](#). Die hier veröffentlichte Meinung kann daher von der Meinung der Redaktion oder des Herausgebers abweichen.

Donnerstag, 16.05.2019

Laut einer Umfrage aus dem Jahr 2013 schlafen mehr als die Hälfte der Deutschen zwischen 7 und 8 Stunden. Doch wie viel Stunden Schlaf braucht man eigentlich? Gibt es so etwas wie eine Norm?

Was passiert, wenn wir zu wenig schlafen? Und kann man auch zu viel schlafen?

Wie viel Stunden Schlaf am Tag sind normal?

Generell ist die Schlafdauer etwas Individuelles. So soll Albert Einstein beispielsweise bis zu 14 Stunden täglich geschlafen haben, während Napoleon sich rühmte, mit 4 Stunden Schlaf auszukommen. Dafür hielt Letzterer angeblich mehrere Nickerchen tagsüber.

Tatsächlich variiert die Schlafdauer mit dem Alter.

So brauchen Säuglinge besonders viel Schlaf, während der Schlafbedarf mit zunehmendem Alter abnimmt. Anhand einer Schlaf-Untersuchung der [National Health Foundation](#) aus dem Jahr 2015 lassen sich folgende Empfehlungen für die Schlafdauer ableiten:

Säugling (0 – 3 Monate)

In den ersten drei Lebensmonaten wird eine Schlafdauer von 14 – 17 Stunden täglich empfohlen. Keinesfalls sollte die Schlafdauer 11 Stunden unterschreiten oder länger als 19 Stunden betragen.

Baby (4 – 11 Monate)

Nach den ersten Lebensmonaten nimmt die empfohlene Schlafdauer ab. Als Baby beginnt man zunehmend, seine Umgebung wahrzunehmen und entwickelt beinahe täglich neue Fähigkeiten. Eine durchschnittliche Schlafdauer zwischen 12 und 15 Stunden wird hier als angemessen betrachtet.

Kleinkind (1 – 2 Jahre)

Mit Beginn des zweiten Lebensjahres wird ein Kind auch zunehmend körperlich aktiver und beginnt aktiv, seine Umwelt zu erforschen. Hier werden 11 – 14 Stunden Schlaf empfohlen.

Vorschulkind (3 – 5 Jahre)

Vorschulkinder sollten zwischen 10 und 13 Stunden täglich schlafen. Ob ein Kind in diesem Alter noch ein Mittagsschläfchen hält oder stattdessen nachts länger schläft, hängt aber individuell vom Kind und dessen Schlafpräferenzen ab.

Schulkinder (6 – 13 Jahre)

In diesem Alter beträgt die empfohlene Schlafdauer zwischen 9 und 11 Stunden täglich. Keinesfalls soll eine Schlafdauer von 7 Stunden unterschritten werden.

Teenager (14 – 17 Jahre)

Teenager brauchen etwa 8 bis 10 Stunden Schlaf. Die minimale Schlafdauer beträgt 7 Stunden.

Junge Erwachsene (18 – 25 Jahre)

Im Erwachsenenalter bleibt die empfohlene Schlafdauer lange Zeit unverändert. So soll ein junger Erwachsener zwischen 7 und 9 Stunden, mindestens aber 6 Stunden täglich schlafen.

Erwachsener (26 – 64 Jahre)

Identisch zu der Zeit als junger Erwachsener bleibt die empfohlene Schlafdauer bis ins Seniorenalter zwischen 7 und 9 Stunden täglich.

Senioren (65+)

Im Seniorenalter ab 65 sinkt der Schlafbedarf nochmal etwas. Zwischen 7 und 8 Stunden Schlaf empfehlen die Experten von der National Health Foundation. Die Mindestdauer von 5 Stunden sollte jedoch nicht unterschritten werden.

Was passiert, wenn wir zu wenig oder zu viel schlafen?

Schlafen wir zu viel oder zu wenig, leiden unsere kognitiven Fähigkeiten. Wir können uns schlechter konzentrieren und sind schlecht gelaunt.

Langfristig können durch zu wenig oder zu viel Schlaf ernsthafte Erkrankungen wie Diabetes, Depression oder Bluthochdruck entstehen. Auch Übergewicht kann eine Folgeerscheinung von sein.

Woher weiß ich, wie viel Schlaf ich brauche?

Versuche folgenden Ansatz, um herauszufinden, wie viel Schlaf du brauchst:

Nimm dir ein paar Tage in Folge Zeit, um deine Schlafgewohnheiten zu beobachten. Idealerweise tust du das, wenn dich morgens nicht der Wecker aus dem Bett klingelt, sondern wenn du ausschlafen kannst. Zum Beispiel im Urlaub.

Verzichte am Abend auf Alkohol, Zigaretten und Koffein. Vorsicht – auch bestimmte Teesorten wie Grüntee enthalten den Wachmacher. Gehe erst dann ins Bett, wenn du müde bist. Morgens schläfst du, bis du von allein aufwachst und dich ausgeschlafen fühlst.

Schreibe für jeden Tag die Anzahl der Stunden auf, die du geschlafen hast. Nach ein paar Tagen berechnest du den Durchschnittswert.

Nun weißt du, wie viele Stunden Schlaf dein Körper tatsächlich braucht.

Du suchst noch mehr Infos zum Thema Schlaf oder interessierst dich für gesunde Schlafprodukte?

Besuche unsere Schlafexperten auf <https://jona-sleep.com/>. Wir freuen uns auf dich und sind gespannt auf dein Feedback.

Wie viel Stunden Schlaf braucht man eigentlich?

Management-Summary

Wie viel Schlaf braucht man? Was passiert, wenn wir zu wenig schlafen? Kann man auch zu viel schlafen? All diese Fragen beantworten wir euch im Artikel.

Links

- [JONA SLEEP](https://jona-sleep.com/)