

Ideale Schlafdauer ist altersabhängig

Wie lange jede und jeder schlafen muss, hängt von vielen verschiedenen, teils individuellen Faktoren ab.

Es gibt Menschen, die von Natur aus eher Kurz- oder Langschläfer sind. So soll zum Beispiel Albert Einstein ganze 14 Stunden pro Tag geschlafen haben, während Napoleon Bonaparte angeblich mit nur 4 Stunden auskam. Wie lange jede und jeder schlafen muss, hängt von vielen verschiedenen, teils individuellen Faktoren ab, unter anderem vom Alter.

Empfehlungen für die Schlafdauer

Die US-amerikanische „National Health Foundation“ (NFH) gibt eine generelle Empfehlung mit Ober- und Untergrenzen für verschieden Altersgruppen. Neugeborene benötigen mit 14 bis 17 Stunden den meisten Schlaf. Schulkinder benötigen etwas weniger, etwa neun bis elf Stunden. Teenager dürfen acht bis zehn Stunde in den Federn liegen bleiben. Junge Erwachsene ab 18 Jahren sollten die Untergrenzen von sechs Stunden nicht unterschreiten. Auch nach oben gibt es ein Limit: Bis zum 25. Lebensjahr sollten es maximal elf Stunden Schlaf sein, danach noch höchstens zehn. Ab 65 Jahren ändert sich der Schlafrhythmus erneut: Senioren brauchen im Mittel nur noch rund acht Stunden Schlaf, weniger als fünf sollten es nicht werden.

Alter

Empfohlene Schlafdauer pro Tag

Neugeborene (0 bis 3 Monate)

14-17 Stunden

Säuglinge (4 bis 11 Monate)

12-15 Stunden

Kleinkinder (12 Monate bis 2 Jahre)

11-14 Stunden

Kindergarten (3 bis 5 Jahre)

10-13 Stunden

Schulkinder (6 bis 13 Jahre)

9-11 Stunden

Teenager (14 bis 17 Jahre)

8-10 Stunden

Junge Erwachsene - (18-25 Jahre)

7-9 Stunden

Erwachsene - (26-64 Jahre)

7-9 Stunden

Senioren - (ab 65 Jahre)

7-8 Stunden

Themenspecial

Gesunder Schlaf ist lebenswichtig. Zu viel oder auch zu wenig schlafen, kann das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen. [Lesen Sie mehr dazu in unserem Themenspecial Schlaf.](#)

Zuletzt aktualisiert: 15.02.2023