Schlafdauer nach Alter: Wie viel Schlaf brauchst Du?

Stand: 17. Oktober 2026 · Online mit Erklärungen und Rechner: https://tabelle.net/schlafdauer-tabelle

Erwachsene von 26 bis 64 Jahren sollten nach der US-amerikanischen National Sleep Foundation (NSF) 7–9 Stunden schlafen, ab 65 Jahren 7–8 Stunden. Jugendliche brauchen 8–10 Stunden, Schulkinder 9–11 Stunden und Neugeborene 14–17 Stunden. Die erste Tabelle zeigt alle Altersgruppen mit den Bereichen empfohlen, möglicherweise angemessen und nicht empfohlen. Wann Du ins Bett gehen solltest, zeigt die dritte Tabelle: Wer um 6:30 Uhr aufsteht und 8 Stunden schlafen will, geht um 22:15 Uhr ins Bett – mit 15 Minuten zum Einschlafen.

Erwachsene (26–64): 7–9 Stunden · ab 65 Jahren: 7–8 Stunden · Jugendliche (14–17): 8–10 Stunden · Schulkinder (6–13): 9–11 Stunden

Empfohlene Schlafdauer nach Alter (National Sleep Foundation, 2015)

Altersgruppe	Alter	Empfohlen (Stunden)	Möglicherweise angemessen (Stunden)	Nicht empfohlen (Stunden)
Neugeborene	0–3 Monate	14–17	11–13 oder 18–19	unter 11 oder über 19
Säuglinge	4–11 Monate	12–15	10–11 oder 16–18	unter 10 oder über 18
Kleinkinder	1–2 Jahre	11–14	9–10 oder 15–16	unter 9 oder über 16
Kinder im Vorschulalter	3–5 Jahre	10–13	8–9 oder 14	unter 8 oder über 14
Schulkinder	6–13 Jahre	9–11	7–8 oder 12	unter 7 oder über 12
Jugendliche	14–17 Jahre	8–10	7 oder 11	unter 7 oder über 11
Junge Erwachsene	18–25 Jahre	7–9	6 oder 10–11	unter 6 oder über 11
Erwachsene	26–64 Jahre	7–9	6 oder 10	unter 6 oder über 10
Ältere Erwachsene	ab 65 Jahren	7–8	5–6 oder 9	unter 5 oder über 9

empfohlen | möglicherweise angemessen | nicht empfohlen

Quelle: Hirshkowitz M. et al., National Sleep Foundation’s sleep time duration recommendations, Sleep Health 1 (2015), Tabelle 2. Angaben in Stunden Schlaf pro Tag.

Empfohlene Schlafdauer der American Academy of Sleep Medicine (AASM)

Altersgruppe	Alter	Empfohlen (Stunden)	Bezug
Säuglinge	4–12 Monate	12–16	je 24 Stunden, mit Tagschlaf
Kleinkinder	1–2 Jahre	11–14	je 24 Stunden, mit Tagschlaf
Kinder im Vorschulalter	3–5 Jahre	10–13	je 24 Stunden, mit Tagschlaf
Schulkinder	6–12 Jahre	9–12	je 24 Stunden
Jugendliche	13–18 Jahre	8–10	je 24 Stunden
Erwachsene	18–60 Jahre	mindestens 7	je Nacht, regelmäßig

Quellen: Paruthi S. et al., J Clin Sleep Med 2016 (Kinder und Jugendliche); Watson N. F. et al., J Clin Sleep Med 2015 (Erwachsene, gemeinsam mit der Sleep Research Society). Für Säuglinge unter 4 Monaten gibt die AASM keine Empfehlung.

Wann ins Bett? Zubettgehzeiten für 7, 8 und 9 Stunden Schlaf

Aufstehen um	Zubettgehen für 7 Stunden Schlaf	Zubettgehen für 8 Stunden Schlaf	Zubettgehen für 9 Stunden Schlaf
5:30	22:15	21:15	20:15
5:45	22:30	21:30	20:30
6:00	22:45	21:45	20:45
6:15	23:00	22:00	21:00
6:30	23:15	22:15	21:15
6:45	23:30	22:30	21:30
7:00	23:45	22:45	21:45
7:15	0:00	23:00	22:00
7:30	0:15	23:15	22:15
7:45	0:30	23:30	22:30
8:00	0:45	23:45	22:45

Berechnet: Aufstehzeit minus Schlafdauer minus 15 Minuten zum Einschlafen (Annahme). Brauchst Du länger zum Einschlafen, gehst Du entsprechend früher ins Bett.

Quellen

• Hirshkowitz M. et al.: National Sleep Foundation’s sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health 1 (2015) 40–43 – https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010
• National Sleep Foundation: How Many Hours of Sleep Do You Really Need? – https://www.thensf.org/how-many-hours-of-sleep-do-you-really-need/
• Paruthi S. et al.: Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations (AASM), J Clin Sleep Med 2016;12(6):785–786 – https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4877308/
• Watson N. F. et al.: Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult (AASM und SRS), J Clin Sleep Med 2015;11(6):591–592 – https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4442216/
• EFSA: Caffeine (Wirkung auf den Schlaf) – https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/caffeine

Die Schlafdauer-Tabelle dient der allgemeinen Orientierung für gesunde Menschen und ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei anhaltenden Schlafproblemen helfen Hausarztpraxis oder ein Schlaflabor weiter.