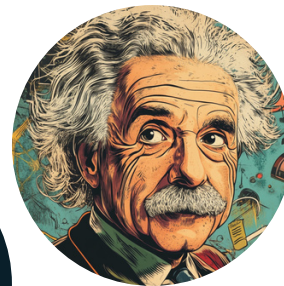


# Wieviel Schlaf brauchst du?



Die Langschläfer  
10 bis 12 Stunden



**Wie findest du das heraus:**

Der Schlafexperte Till Roenneberg, ein Chronobiologe, empfiehlt für einige Tage oder Wochen ohne Wecker zu schlafen, um herauszufinden, wie viel Schlaf der Körper tatsächlich braucht.

Roenneberg betont, dass viele Menschen durch Arbeit oder Schule etc einen sozialen Jetlag erleben und daher zu wenig oder zu unpassenden Zeiten schlafen. Wenn man über einen längeren Zeitraum ohne Wecker schläft, kann sich der eigene Chronotyp (Eule oder Lerche) besser zeigen.

Weitere Experten, die Ähnliches empfehlen, sind Matthew Walker (Schlafwissenschaftler, Autor von Why We Sleep) und Russell Foster (Neurowissenschaftler mit Fokus auf circadiane Rhythmen).

Kurzschläfer - 2 bis 5 Stunden

