



Dieser Schlafrechner



zeigt eine „mögliche“ EINSCHLAF-zeit an, um erholt aufzuwachen. Jedoch sollte man wissen, dass noch weitere Faktoren eine grosse Rolle bezüglich erholsamen Schlaf spielen! In dieser Berechnung werden Ein-, Leicht-,Tiefschlaf- sowie die REM-Schlafphase mit einbezogen. Wird man während einer Schlafphase wach, wird man sich morgens abgeschlagen fühlen. Achtung: Zur empfohlenen Einschlafzeit sollten ca. 14 Minuten Zubettgeh- Liegezeit einberechnet werden, da dies die durchschnittliche Dauer ist, bis man eingeschlafen ist. Wichtig ist, der regelmässige, gleiche Zeitpunkt des Aufstehens (7/7 Tage), dies weil das gewohnheitsmässige aufwachen in der Leichtschlafphase verantwortlich ist, für ein erholt Aufwachen nach dem Schlaf!

Eine dieser Uhrzeiten ist ideal um einzuschlafen

Schlafdauer:		9 Stunden	7 Std 30m	6 Stunden	4 Std 30m	
	5 Uhr	00 Min	20:00	21:30	23:00	00:30
	05 Min	20:05	21:35	23:05	00:35	
	10 Min	20:10	21:40	23:10	00:40	
	15 Min	20:15	21:45	23:15	00:45	
	20 Min	20:20	21:50	23:20	00:50	
	25 Min	20:25	21:55	23:25	00:55	
	30 Min	20:30	22:00	23:30	01:00	
	35 Min	20:35	22:05	23:35	01:05	
	40 Min	20:40	22:10	23:40	01:10	
	45 Min	20:45	22:15	23:45	01:15	
	50 Min	20:50	22:20	23:50	01:20	
	55 Min	20:55	22:25	23:55	01:25	
6 Uhr		21:00	22:30	00:00	01:30	
7 Uhr		22:00	23:30	01:00	02:30	
8 Uhr		23:00	00:30	02:00	03:30	
9 Uhr		00:00	01:30	03:00	04:30	
10 Uhr		01:00	02:30	04:00	05:30	
11 Uhr		02:00	03:30	05:00	06:30	
12 Uhr		03:00	04:30	06:00	07:30	
13 Uhr		04:00	05:30	07:00	08:30	
14 Uhr		05:00	06:30	08:00	09:30	
15 Uhr		06:00	07:30	09:00	10:30	
16 Uhr		07:00	08:30	10:00	11:30	
17 Uhr		08:00	09:30	11:00	12:30	
18 Uhr		09:00	10:30	12:00	13:30	
19 Uhr		10:00	11:30	13:00	14:30	
20 Uhr		11:00	12:30	14:00	15:30	
21 Uhr		12:00	13:30	15:00	16:30	
22 Uhr		13:00	14:30	16:00	17:30	
23 Uhr		14:00	15:30	17:00	18:30	
24 Uhr		15:00	16:30	18:00	19:30	
1 Uhr		16:00	17:30	19:00	20:30	
2 Uhr		17:00	18:30	20:00	21:30	
3 Uhr		18:00	19:30	21:00	22:30	
4 Uhr		19:00	20:30	22:00	23:30	

