

# Wieviel Schlaf?

**Beitrag von „Kiray“ vom 5. Juli 2012 11:09**

Bin auch Typ Nachteule: 6h aufstehen, Ganztagschule, daher gehen 15.30h zuhause, "Mittagsschlaf" zwischen 17 und 18h, danach Freizeit und ab ~21h Schreibtisch, meist gegen 0h ins Bett. Am Wochenende wird der fehlende Schlaf nachgeholt, passend dazu: <http://jetzt.sueddeutsche.de/texte/anzeigen/547380>