



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## peb-Themendienst

### Gute Nacht! Gesunder Kinderschlaf in kurzen Nächten

#### Tagesrhythmus beeinflusst den Schlaf von Kindern

Berlin, Juni 2014 - Am 21. Juni, ausgerechnet am längsten Tag des Jahres, nämlich der Sommersonnenwende, ist der „Tag des Schlafes“. Jeder kennt das: Nur wer ausgeschlafen ist, fühlt sich am nächsten Tag fit und hat Freude an Bewegung und Aktivität. Dies ist bei Kindern nicht anders als bei Erwachsenen. Doch besonders in den kurzen Sommernächten fällt es manchem Kind schwer, bei so viel Helligkeit die Augen zu schließen und in den Schlaf zu kommen, denn Licht gibt dem Körper das Signal: „Bleib wach“ oder „Wach auf!“. Deshalb sind angemessene Umgebungsfaktoren, wie ein dunkler, ruhiger Schlafraum während dieser Jahreszeit besonders wichtig. Aber nicht nur die Helligkeit, sondern auch der gesamte Tagesrhythmus haben entscheidenden Einfluss auf das Schlafverhalten von Kindern.

#### Strukturierter Tag = gesunder Schlaf

Viele Kinder schlafen unregelmäßig und zu wenig. Tagesabläufe sollten jedoch so gestaltet sein, dass sie *verlässliche* Zeiten zum Essen, Bewegen und Schlafen bieten. Denn Routinen im Familienalltag geben Kindern Orientierung und unterstützen einen erholsamen Schlaf. Dazu gehören unbedingt auch regelmäßige Mahlzeiten im Kreis der Familie. Ein gemeinsames Abendessen gibt Kindern zudem die Möglichkeit, in Ruhe den Tag mit den Eltern zu besprechen und ihn genussvoll ausklingen zu lassen.

Besonders sinnvoll sind regelmäßige und konsequent eingehaltene Schlafzeiten – die jedoch entsprechend den Jahres- und Ferienzeiten variiert werden können. Dabei sollten Kinder möglichst immer im selben Bett schlafen. Außerdem helfen Einschlafrituale, wie das Vorlesen von Geschichten oder

**Plattform Ernährung  
und Bewegung e.V.**  
Wallstraße 65  
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67  
Fax 030 27 87 97-69  
plattform@pebonline.de  
www.pebonline.de

Wiebke Kottenkamp  
Tel.: 030 27 87 97 65  
w.kottenkamp@pebonline.de

ein gemeinsames Gutenachtlied besonders den kleinen Kindern zur Ruhe und in den Schlaf zu kommen. Fernsehen oder Computerspiele sind vor dem Einschlafen nicht zu empfehlen und gehören schon gar nicht ins Kinderzimmer!

### **Bewegt ins Reich der Träume**

Wenn sich Kinder tagsüber zu wenig bewegen, verspüren sie abends keine Müdigkeit. Viel Aktivität an frischer Luft hingegen macht zum Abend müde und fördert damit den gesunden Schlaf: Fahrradtouren, Schwimmbadbesuche oder einfach viel Zeit auf dem Spielplatz machen Spaß und lassen Kinder am Abend bestimmt müde ins Bett fallen. So kommen die Kinder zu ausreichend Schlaf und fühlen sich durch viel Bewegung auch insgesamt ausgeglichener.

### **Schlaf und Übergewicht**

Kinder mit kurzer Schlafdauer haben ein erhöhtes Risiko für Übergewicht. „Insbesondere in der Kindheit beeinflusst Schlaf die Entwicklung, Gesundheit, Wohlbefinden und nicht zuletzt das Gewicht“, erklärt Dr. Andrea Lambek, Geschäftsführerin der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb). „Die Bedeutung des Schlafes wird leider noch immer unterschätzt. Für ein gesundes Aufwachsen sollten Eltern bei ihren Kindern auch auf die Einhaltung einer frühzeitigen Nachtruhe und ausreichenden Schlaf achten“ so Dr. Annette Buyken vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund.

### **Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)**

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Weitere Infos unter: [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de) und [www.blogmitpeb.de](http://www.blogmitpeb.de)