



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Gesunder Kinderschlaf in kurzen Nächten

Tageslicht beeinflusst den Schlafrhythmus von Kindern

Berlin, Juni 2013 - Am 21. Juni ist Sommersonnenwende und somit der längste Tag des Jahres. Endlich können wir alle uns wieder ausgiebig draußen an der frischen Luft austoben. Das kommt besonders dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern entgegen und steigert zugleich das Wohlbefinden. Eine wichtige Rolle spielt das Tageslicht, weil es die nach dem langen Winter leeren Speicher des Glückshormons Serotonin wieder auffüllt. Außerdem sorgt das Sonnenlicht für Vitamin D - wichtig für starke Knochen und ein funktionierendes Immunsystem. Wenn es draußen hell ist, fällt auch das Aufstehen am frühen Morgen und somit der Weg zu Kita und Schule viel leichter. Lange Tage bedeuten aber auch kurze Nächte. So manch einem Kind fällt es schwer bei so viel Helligkeit die Augen zu schließen, denn Licht gibt dem Körper das Signal: wach auf! Schlafmangel sollte dennoch vermieden werden, denn er kann unseren Biorhythmus durcheinander bringen und unseren Stoffwechsel empfindlich stören. 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 Lambeck, Geschäftsführerin der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb). „Deshalb sind angemessene Umgebungsfaktoren, wie ein dunkler, ruhiger Schlafraum während dieser Jahreszeit besonders wichtig.“

Strukturiert zum Schlaf der Gerechten

Viele Kinder schlafen unregelmäßig und zu wenig. Routinen im Familienalltag geben Orientierung und unterstützen einen erholsamen Schlaf. Besonders sinnvoll sind regelmäßige und konsequent eingehaltene Schlafzeiten. Dabei sollten Kinder möglichst immer im selben Bett schlafen. Außerdem helfen Einschlafrituale, wie das Vorlesen von Gutenacht-Geschichten oder das Hören von Hörbüchern insbesondere den kleinen Kindern. Zu einem

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

Sonja Both

Tel.: 030/27 87 97 65
s.both@pebonline.de

strukturierten Familienalltag gehören außerdem regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten im Kreis der Familie. Die sind besonders wirksam, wenn man zusammen kocht und den Tisch deckt.

Bewegt ins Land der Träume

Regelmäßige Bewegung fördert einen erholsamen Schlaf. Die Verankerung von Aktivität in den Alltag gelingt besonders gut, wenn sie im Kreis der Familie erfolgt. Eltern haben durch ihre Vorbildfunktion einen entscheidenden Einfluss auf das Bewegungsverhalten ihrer Kinder. Bei gemeinsamen Radtouren, kleinen Wanderungen und Ausflügen zum See können sich Kinder ausgiebig bewegen. Am Abend fallen sie müde ins Bett und starten am nächsten Morgen fit in den neuen Tag. Durch Bewegung werden die Muskeln gestärkt und die Ausgeglichenheit gesteigert. Dieser Effekt wird durch regelmäßigen Sport optimal gefördert. Ob Schwimmen oder Handball - am besten wissen Kinder selbst was ihnen Spaß macht.

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