

Besser schlafen = besser lernen

Sieben Tipps, wie Ihr Kind in der Nacht entspannter und ruhiger wird

„Du bist ganz schön ausgeschlafen.“ Der Satz meint nichts anderes als „Du bist ganz schön pffiffig.“ Womit auch schon klar ist: Ausgeschlafen lernt es sich deutlich besser. Gibt es Regeln und Tipps für I-Dötze? Für Dr. Christoph Schenk, Leiter des Schlaflabors am Klinikum, ist das keine Frage. Um Schlafproblemen vorzubeugen, gibt es einige grundsätzliche Regeln.

Schon Kleinigkeiten helfen enorm viel

- **Tipp 1: Die Schlafdauer.** Bei den Schulanfängern sollte sie „mindestens acht bis neun Stunden am Stück betragen“, so Schenk. Schließlich bedeute die Einschulung für jedes Kind eine erhebliche Veränderung des bisherigen Alltags, die auch verarbeitet werden müsse. Im Schlaf laden (nicht nur) Kinder körperliche und geistige Kräfte wieder auf.

- **Tipp 2: Feste Schlafenszeiten.** Ein regelmäßiges Zubettgehen beugt Schlafproblemen vor. „Und diese Zeiten sollten auch am Wochenende nicht deutlich anders ausfallen“, meint der Fachmann. „Samstagsabend bis in die Puppen vor dem Fernseher sitzen, das bringt die Kindern nicht weiter und stört stark den Schlafrhythmus.“

- **Tipp 3: Einschlafrituale** erleichtern das Zubettgehen. „Das kann ein Vorlesen aus dem Bilderbuch oder eine Schlafgeschichte sein.“

- **Tipp 4: Die „Schlafhygiene“** sollte stimmen. Eine wichtige Voraussetzung: „Kein kühler Schlafraum ist unabdingbar“. 18 Grad Raumtemperatur reichen aus. Doch damit nicht genug: Kein Elektromog im Schlafzimmer, so die Forderung des Schlafmediziners: „Also kein Fernsehgerät oder PC im Bereich des Bettes“. Auch Zigarettenqual hat im Kinderzimmer nichts verloren.

- **Tipp 5: Rechtzeitig das Abendessen ansetzen!** Zu spätes Essen und Trinken behindert das Ein- bzw. Durchschlafen.

- **Tipp 6: Probleme ausräumen!** „Ein Kind soll nie mit Sorgen in Bett gehen.“ Gerade in der Einschulphase könnten neue Ängste und Sorgen bei den Jungen und Mädchen hochkommen. „Die Eltern müssen sich Zeit für ihre Kinder nehmen“, so ein Wunsch des Mediziners.

- **Tipp 7: Action- und Gewaltfilme** sind für Kinder tabu. „Es funktioniert natürlich überhaupt nicht, wenn die El-



Auch selig schlummern will erst gelernt sein. Aber die Eltern können helfen.

Foto: colourbox

tern ihre Kindern einfach vor den Fernseher setzen, damit Ruhe herrscht.“ Vater und Mutter seien in ihrer Rolle als Pädagoge gefragt. Schenk: „Bitte bei Problemen nicht immer auf die Lehrer schimpfen“.

Doch nicht immer läuft es rund. Bundesweit nimmt die Zahl der zu behandelnden Schlafstörungen zu. Schlafwandeln oder Alpträume gehören dazu. Bemerken Eltern (Schlaf-)Probleme, sollten sie nicht übereilt reagieren, aber doch sehr genau hinschauen, empfiehlt Schenk. „Wenn über einen Zeitraum von sechs Wochen Schlafprobleme anhalten, sollte ein Mediziner angesprochen werden“.

Der Schlafbedarf bei Kindern ist - auch wenn es Durchschnittswerte gibt - recht unterschiedlich. Das eine braucht mehr, das andere weniger Schlag. Ebenso unterschiedlich sind die „Schlaf-

typen“ - die allerdings für Jung und Alt gleichermaßen zutreffen. Der eine gehört zu den „Lerchen“, wird abends früh müde, kommt dafür aber am anderen Morgen problemlos aus dem Bett. Ganz anders der Typ „Eule“: Abends lange quicklebendig, ist das frühe Aufstehen morgens eher eine Qual.

Mancher Wissenschaftler plädiert deshalb schon seit langem dafür, den Schulbeginn nach hinten zu verlegen. Solange dies Wunschenken bleibt, ist es auch für „Eulen-Typen“ und Langschläfer wichtig, früh ins Bett zu gehen.

Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung viel Bewegung. Und da ist die Schule eher hinderlich, wird doch jetzt auch die Tugend „Stillsitzen“ benötigt. Eltern sollten Kinder zu Bewegung an frischer Luft ermuntern. Auch Sport hilft oft Wunder. Dann klappt es auch mit Schlafen. (ham)