



# Gesunder Schlaf

**Ausreichend Schlaf ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen von entscheidender Bedeutung. Der Schlafbedarf nimmt mit dem Heranwachsen ab. Während Babys und Kleinkinder sogar tagsüber Schlafphasen brauchen, werden ältere Kinder am Abend immer später müde. Das ist ganz natürlich. Für Familien bedeutet das oft eine erhebliche Umstellung im Alltag.**

.....

## WIE VIEL SCHLAF BENÖTIGEN KINDER UND JUGENDLICHE?

Es ist nicht möglich, eine allgemeingültige Aussage darüber zu treffen, wie viele Stunden Schlaf ein Kind oder Jugendlicher in einem bestimmten Alter benötigt. Denn der Schlafbedarf ist individuell sehr unterschiedlich. Deswegen sind die folgenden Angaben nur ein Anhaltspunkt:

**9–12**

Std.

6–12 Jahre

**8–10**

Std.

13–17 Jahre

.....

## WARUM IST AUSREICHEND UND ERHOLSAMER SCHLAF WICHTIG?

Kinder, die zu wenig Schlaf bekommen, sind tagsüber müde und unkonzentriert. Oftmals lässt die Leistungsfähigkeit in der Schule nach. Schlafmangel kann das Wachstum sowie die körperliche und geistige Entwicklung beeinträchtigen. Er kann die Abwehrkräfte schwächen und Übergewicht begünstigen.



Achten Sie darauf, wie viele Stunden Ihr Kind in den Ferien schläft, wenn es ausschlafen kann. Diese Dauer gibt Ihnen einen Anhaltspunkt für den tatsächlichen Schlafbedarf: So viel Schlaf benötigt Ihr Kind auch in der Schulzeit.

Eine Abweichung von 1 bis 2 Stunden von diesen Durchschnittswerten gilt im Allgemeinen als normal.

.....

## GESUNDER SCHLAF IM GRUNDSCHULALTER

Manchmal treten bei Kindern Ein- und Durchschlafprobleme auf, weil äußere Faktoren oder bestimmte Verhaltensweisen, wie Lärm oder Bewegungsmangel, den Schlaf beeinträchtigen. Als Eltern können Sie Ihr Kind dabei unterstützen, zu einem erholsamen Schlaf zu finden. Hilfreich sind Rituale vor dem Schlafengehen, beispielsweise das (Vor-)Lesen einer Geschichte oder im Gespräch den Tag Revue passieren zu lassen. Hat Ihr Kind Angst vor dem Zubettgehen, kann ein Kuscheltier helfen.

.....

## AUCH BEI JUGENDLICHEN DEN SCHLAF IM AUGE BEHALTEN

Selbst wenn Jugendliche nicht mehr so viel Schlaf benötigen wie jüngere Schulkinder und später müde werden, sollten auch sie das richtige Maß an erholsamem Schlaf finden. Doch gerade darüber sind sich Eltern und Jugendliche nicht immer einig. Sprechen Sie in aller Ruhe mit Ihrem Kind darüber, wenn Sie das Gefühl haben, dass es müde und unkonzentriert ist. Überlegen Sie gemeinsam, wie es dazu kommt. Denken Sie z. B. über den Umgang mit Handy, Tablet und Co. nach. Liegen diese nah am Bett, ist die Verlockung groß, noch einmal reinzuschauen. Vereinbaren Sie einen Ablageplatz für den Abend und die Nacht, der außerhalb der Sicht- und Reichweite liegt.

Ungeachtet des Alters Ihres Nachwuchses ist eine gute Schlafhygiene wichtig, um Schlafproblemen vorzubeugen oder sie zu beseitigen (siehe Kasten).

### MACHEN SIE SICH EIN BILD

Ein Schlafprotokoll hilft Ihnen, Schlafproblemen auf den Grund zu gehen und die richtige Schlafdauer für Ihr Kind zu finden. Notieren Sie, wie lange Ihr Kind in der Nacht oder am Tag schläft und wie es sich danach fühlt. Ist es tagsüber müde? Kann es sich nicht gut konzentrieren? Wenn Sie sich bei den Schlafenszeiten daran orientieren, kann dies bei Schlafproblemen helfen.

Eine Vorlage finden Sie unter:  
[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

.....

## WANN IST ÄRZTLICHER RAT SINNVOLL?

Wenn Schlafprobleme länger anhalten und Veränderungen in der Schlafhygiene keine Verbesserung bringen, sollten Sie aufmerksam werden. Möglich ist, dass psychische Probleme, wie Leistungsdruck in der Schule, oder körperliche Faktoren, beispielsweise Übergewicht, der Grund für zu kurzen oder nicht erholsamen Schlaf sind. Wenn Sie sich Sorgen machen, suchen Sie frühzeitig professionellen Rat bei Ihrer Kinder- und Jugendärztin oder Ihrem Kinder- und Jugendarzt.

### TIPPS FÜR EINE GUTE SCHLAFHYGIENE

Folgende Rahmenbedingungen und Verhaltensweisen unterstützen einen erholsamen Schlaf bei Kindern und Jugendlichen:

- In einem ruhigen und abgedunkelten Zimmer schlafen.
- Den Raum angenehm temperieren, sodass das Kind weder friert noch schwitzt.
- Im Schlafzimmer nicht rauchen.
- Wenn möglich, das Bett nur zum Schlafen nutzen.
- Schulsachen wegpacken und nicht am Bett liegen lassen.
- Auf koffeinhaltige Getränke verzichten.
- Große Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen vermeiden. Bei spätem Hunger gegebenenfalls eine Banane oder einen Joghurt essen.
- Für einen geregelten Tagesablauf mit festen Essenszeiten sorgen. Dies wirkt sich positiv auf den Schlaf-Wach-Rhythmus aus.
- Das Zubettgehen oder Schlafen nicht als Strafmaßnahme einsetzen.
- Tagsüber für ausreichend Bewegung sorgen, am besten an der frischen Luft.
- Tagsüber auch Ruhepausen und Zeiten der Entspannung einplanen.
- Den Tag ruhig ausklingen lassen.
- In der letzten Stunde vor dem Schlafengehen keine lebhaften Spiele, kein Fernsehen, Handy und keine PC-Spiele. (Bildschirme von digitalen Geräten strahlen Blaulicht aus. Es unterdrückt das Schlafhormon Melatonin und hindert am Einschlafen.)

### IMPRESSUM:

#### Herausgeber:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

#### Download:

Das Themenblatt als PDF-Datei finden Sie unter:  
[www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)

#### Stand:

Mai 2022

Quellenangaben sind auf Anfrage bei der BZgA erhältlich.