

Schlafbedarf bei Kindern

Besonders im Hort fällt uns immer wieder auf, dass einzelne Kinder übermüdet sind und dadurch Schwierigkeiten haben, den Schul- und Hortalltag zu meistern. Schlafmangel kann unterschiedliche Auswirkungen haben. Die Kinder können sich schlecht konzentrieren, sind mit den Hausaufgaben überfordert, schlafen zum Teil sogar dabei ein, haben keine Motivation an Angeboten und Aktivitäten teilzunehmen, sind leichter reizbar und haben in Konfliktsituationen eine geringere Frustrationstoleranz. Es fällt ihnen schwer, ihre Gefühle zu kontrollieren. Auch im Kindergarten gibt es Kinder, die sichtbar nicht ausreichend Schlaf bekommen, die Folgen sind ähnlich. Im Kindergarten stellt sich häufig die Frage, bis wann ein Mittagschlaf nötig ist. Experten raten, den Mittagschlaf bis zum 4. Lebensjahr fortzusetzen. Aber natürlich ist auch das Mittagsschläfchen etwas Individuelles. Während manche Kinder schon um den 2. Geburtstag herum nicht mehr dazu bewegen sind, mittags zu schlafen, sind andere Kinder noch im Vorschulalter dafür dankbar. Wenn Kinder abends nicht mehr zur Ruhe finden oder später einschlafen als gewohnt, ist es Zeit, den Mittagsschlaf zu reduzieren beziehungsweise ganz einzustellen.

In unterschiedlichen Schlafstudien wurde die Auswirkung von Schlaf bzw. Schlafmangel untersucht. Ich möchte Ihnen aus diesen Forschungsergebnissen gerne einige Auszüge zusammenfassen, um Ihnen die Wichtigkeit von Schlaf bei Kindern zu verdeutlichen.

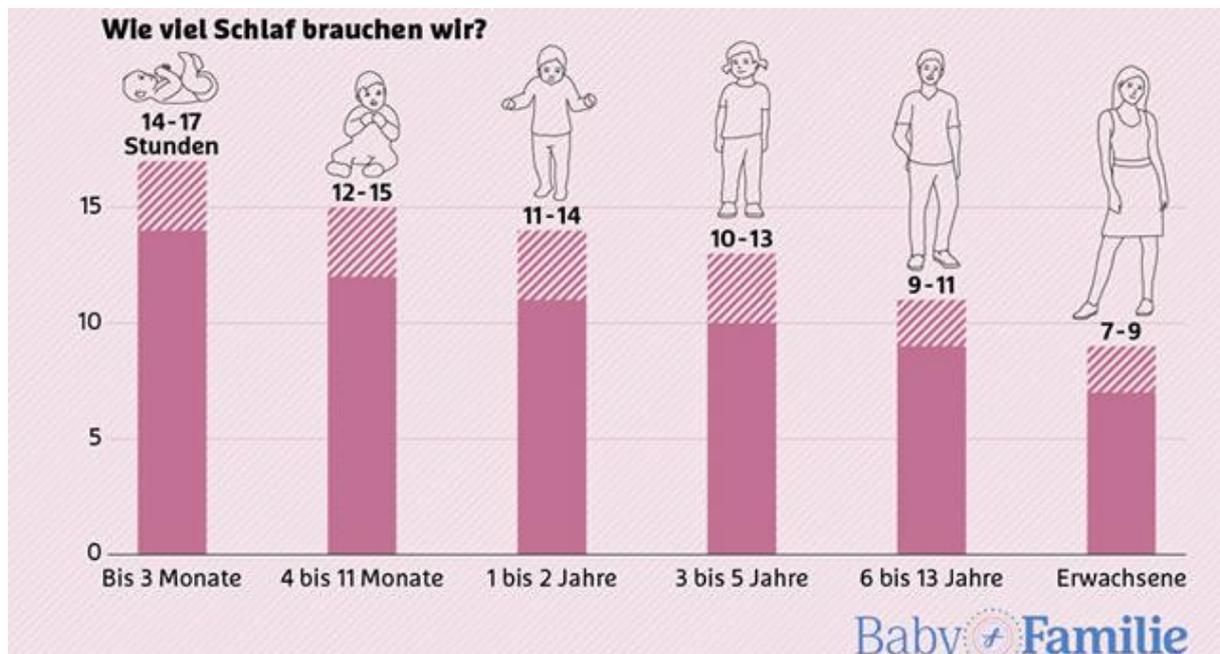
Eine Untersuchung aus Neuseeland zum Beispiel zeigt, dass Kinder, die wenig schlafen, stärker zu Übergewicht neigen. An der Universität Auckland wurde die Schlafdauer von 591 Siebenjährigen gemessen. Im Schnitt verbrachten die Kinder 10,1 Stunden im Bett, berichten die Mediziner im Fachjournal „Sleep“. Kinder, die weniger als 9 Stunden schliefen, waren demnach eher übergewichtig oder fettleibig. Der Schlafmangel könne das Risiko für Übergewicht sogar auf das 3 fache erhöhen. Dieser Effekt habe sich unabhängig von Bewegungsmangel und Fernsehkonsum gezeigt. Kinder mit Schlafmangel zeigten sich während den Untersuchungen für die Studie auch eher verhaltensauffällig. Die Forscher betonen die große Bedeutung ausreichenden Schlafs für die Entwicklung von Kindern.

Schlafbedarf bei Kindern

In einer weiteren Studie der Universität Auckland wurde nun nachgewiesen, was viele Eltern bereits ahnten: Kinder brauchen umso länger zum Einschlafen, je weniger sie sich tagsüber bewegen. Für jede Stunde, die ein Kind sich nicht genügend bewegt, benötigt es drei Minuten länger, bis es in den Schlaf fällt. Außerdem schlafen junge Bewegungsmuffel der Studie zufolge kürzer als Kinder, die sich tagsüber ausgetobt haben. Untersucht wurde für die zweite Studie das Schlafverhalten von 519 Kindern im Alter von sieben Jahren.

Es gibt für Eltern Empfehlungen, in welchem Alter welcher Schlafbedarf nötig ist, um eine gesunde Entwicklung der Kinder zu gewährleisten. Dabei darf natürlich nicht vergessen werden, dass jedes Kind sein individuelles Schlafbedürfnis hat. Dies zeigt sich gut an Tagen wie dem Wochenende, wenn die Kinder nicht geweckt werden müssen und solange schlafen dürfen, wie es ihr Körper verlangt.

Hier eine Tabelle mit Richtwerten:



Geschrieben von Maren Holm